**特定恐惧症严重程度量表——成人版**

姓名： 年龄： 性别：男 女 日期： 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **指导语：**下列问题询问的是你在一系列情境中可能产生的想法、感受和行为。请在下一行列出的事物中用“✔”标记出最令你感到焦虑的条目。只选择一项即可，并根据该项目所包含的情境进行评分。 | | | | | | | | | | |
| ☐驾驶、飞行、隧道、桥梁或密闭空间 | | ☐动物或昆虫 | ☐高度、风暴或水 | | | ☐血液、针或注射 | | ☐窒息或呕吐 | | |
| **在回答每道题时，请在该行的一个选择框中做出标记（√或×）。**  在**过去的7天**中，我曾经…… | | | |  | | | | | | **临床工作者使用** |
| **从不** | **偶尔** | **有一半**  **时间** | **大部分**  **时间** | | **一直** | **条目**  **分数** |
| 1. | 在这些情境的一些瞬间里，突然感到恐惧、害怕或惊恐 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 2. | 对这些情境感到焦虑、担忧或紧张 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 3. | 在这些情境中有过受伤、被恐惧压倒或坏事降临的想法 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 4. | 在这些情境中感到心跳加速、出汗、呼吸困难、眩晕或颤抖 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 5. | 在这些情境中感觉肌肉僵硬，感到紧张或不安，或者很难放松下来 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 6. | 回避、或避免接近或进入这些情境 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 7. | 远离这些情境或提前离开 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 8. | 花很长时间准备、或拖延（推迟）面对这些情境 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 9. | 转移自己的注意力以避免想到这些情境 | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| 10. | 在应对这些情境时需要寻求帮助（例如借助酒精或药物、护身符或向他人求助） | | | ☐0 | ☐1 | ☐2 | ☐3 | | ☐4 |  |
| **总体/部分原始分数：** | | | | | | | | | |  |
| **按比例总体原始分数：（如有1-2题未作答）** | | | | | | | | | |  |
| **总体平均分数：** | | | | | | | | | |  |