**惊恐障碍严重程度量表——成人版**

姓名： 年龄： 性别：男 女 日期： 年 月 日

**指导语：**下面的问题将会询问关于惊恐发作的想法、感受以及行为。惊恐发作是指一系列毫无预兆的强烈恐惧发作（没有明显的原因）。惊恐发作的症状包括：心跳加速，呼吸急促，头晕，出汗，害怕失去控制或害怕死亡。请用（ ✔️或x ）标记符合您情况的选项，请务必回答每个题目。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | 临床工作者使用 |
|  | 在过去七天内，我曾经…… | **从不** | **偶尔** | **有一半时间** | **大部分时间** | **总是** | 条目分数 |
| 1. | 感到突如其来的恐惧、害怕或者惊恐，有时是毫无缘由的 （即惊恐发作） | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 2. | 因为害怕会有更多的惊恐发作，而感到焦虑、担忧或者紧张 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3. | 由于惊恐发作，而觉得自己失去控制、濒死、发疯或者其它坏的事情将要发生。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 4. | 感到心跳加速，出汗，呼吸困难，晕眩或颤抖 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 5. | 感到肌肉僵硬，感到极度紧张或焦躁不安，或者放松或睡觉有困难 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 6. | 回避或不接近、进入可能出现惊恐发作的情境 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 7 | 因为惊恐发作，提早离场或者参与度低 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 8. | 对可能出现惊恐发作的情境，会花很多时间准备，或者会拖延（推迟） | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 9. | 转移自己的注意来避免想到惊恐发作 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 10. | 在应对惊恐发作需要寻求帮助（例如，酒精或者药品，护身符，其他人） | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 总体／部分原始总分： | | | | | | |  |
| 按比例计算得分：（若有1到2个条目未填写） | | | | | | |  |
| 平均分： | | | | | | |  |