**场所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：**下列问题询问的是您在下列场景中可能产生的想法、感受和行为：在人群中、在公共场合、乘坐交通工具时（例如公交车、飞机、火车）、独自旅行或离家很远时。**在回答每道题时，请在该行的一个选择框中做出标记（√或×）。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | **临床**  **工作者使用** |
|  | 在**过去的7天**中，我曾经…… | **从不** | **偶尔** | **有一半**  **时间** | **大部分**  **时间** | **总是** | **条目**  **分数** |
| 1. | 在这些情境中感受到突如其来的恐惧、害怕或惊恐 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 2. | 对这些场景感到焦虑、担忧或紧张 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 3. | 在这些场景中，有过发生惊恐发作、身体不适、迷路以及被恐惧击溃的想法 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 4. | 在这些场景里感到心跳加速、出汗、呼吸困难、眩晕或颤抖 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 5. | 在这些场景里感觉肌肉僵硬，感到紧张或不安，或者很难放松下来 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 6. | 回避、或不接近或进入这些场景 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 7. | 远离这些场景，提前离开，或待在离出口很近的位置 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 8. | 花很长时间准备、或拖延（推迟）面对这些场景 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 9. | 转移自己的注意力以避免想到这些场景 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 10. | 在应对这些场景时需要寻求帮助（例如借助酒精、药物、护身符或向他人求助） | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| **总体/部分原始分数：** | | | | | | |  |
| **按比例计算得分：（如有1到2个条目未填写）** | | | | | | |  |
| **平均分：** | | | | | | |  |