

PANIKSKALA = PANIC RATING SCALE (PRS)

1. Wie viele Panikattacken hatten Sie während der vergangenen Woche? ____
2. Wie häufig haben Sie in der vergangenen Woche Situationen vermieden, bei denen Sie Angst hatten, Sie könnten eine Panikattacke bekommen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Gar nicht

Häufig

Ständig

3. Jeder Mensch geht mit seiner Angst anders um. Setzen Sie neben jeden Punkt eine Zahl aus der Skala unten, um anzuzeigen, wie häufig Sie folgende Sachen tun, wenn Sie ängstlich sind:

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Gar nicht

Häufig

Ständig

<i>Mich hinsetzen</i>	<i>Beruhigungsmittel einnehmen</i>	<i>Nach einer Fluchtmöglichkeit suchen</i>
<i>Meine Atmung kontrollieren</i>	<i>Die Situation verlassen</i>	<i>Mich langsamer bewegen</i>
<i>Versuchen, mich zu beruhigen</i>	<i>Mich ablenken</i>	<i>Mich an etwas/jemandem festhalten</i>
<i>Meine Gedanken kontrollieren</i>	<i>Meinen Puls kontrollieren</i>	<i>Versuchen, mit jemandem zusammen zu sein</i>

4. Unten sind einige Gedanken aufgelistet, die Menschen durch den Kopf gehen, wenn sie sich ängstlich und nervös fühlen. Geben Sie an, wie stark Sie von jedem Gedanken überzeugt sind, wenn Sie sich ängstlich fühlen, indem Sie eine Zahl aus der unten stehenden Skala neben jeden Gedanken setzen.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Bin nicht
vom Gedanken
überzeugt

Bin völlig
vom Gedanken
überzeugt

<i>Ich werde einen Herzanfall bekommen.</i>	<i>Ich werde verrückt werden.</i>
<i>Ich werde sterben.</i>	<i>Ich werde einen Schlaganfall bekommen.</i>
<i>Ich werde ersticken.</i>	<i>Ich werde mich an etwas verschlucken.</i>
<i>Ich werde zusammenbrechen.</i>	<i>Ich werde erblinden.</i>
<i>Ich werde ohnmächtig werden.</i>	<i>Ich werde wie gelähmt sein.</i>
<i>Ich werde die Kontrolle verlieren.</i>	<i>Ich werde anfangen zu schreien.</i>
<i>Ich werde mich erbrechen müssen.</i>	<i>Meine Panikattacke wird nie aufhören.</i>

Andere Gedanken, die oben nicht aufgelistet sind:

Bewertung:

1. _____

2. _____

3. _____
