

Angsttilstande

Udredning og monitorering

Angst-Symptom-Spørgeskemaet (ASS).

Spørgsmål	I gennem de sidste to uger, hvor stor en del af tiden har du:	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt over halvdelen af tiden	Lidt under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1	Været nervøs, anspændt eller følt indre uro?	5	4	3	2	1	0
2	Været meget bekymret over selv de mindste ting i din dagligdag?	5	4	3	2	1	0
3	Været nødt til at undgå visse ting, steder eller aktiviteter, fordi de er angstprovokerende?	5	4	3	2	1	0
4	Haft tilløb til angstanfald (panik)?	5	4	3	2	1	0
5	Haft egentlige angstanfald (panikangst)?	5	4	3	2	1	0
6	Haft gentagne ubehagelige tvangstanker, du ikke kan få ud af hovedet?	5	4	3	2	1	0
7	Været nødt til at kontrollere alt, hvad du gør, eller gentage de samme handlinger igen og igen?	5	4	3	2	1	0
8	Været meget genert, fx når du spiser eller taler, mens andre ser på dig?	5	4	3	2	1	0
9	Haft tilbagevendende tanker eller erindringer om en meget voldsom oplevelse?	5	4	3	2	1	0
10	Haft svært ved at udføre dine daglige aktiviteter pga. disse symptomer?	5	4	3	2	1	0

Ved fortolkningen af ASS skal man først undersøge, om item 10 (symptomernes påvirkning på de daglige funktioner) er scoret med tre eller mere. Hvis dette er tilfældet, undersøger man, hvilket af de ni angstsymptomer der har den højeste score og herefter, om der er en score på de tre øverste symptomer, som er de egentlige angstsymptomer. Man kan naturligvis benytte total score ved måling af effekten af den behandling, der tilbydes.

Spørgsmål 1-2: GAD

Spørgsmål 3: Undvigedfærd/agorafobi

Spørgsmål 4-5: Panikangst

Spørgsmål 6-7: OCD

Spørgsmål 8: Socialfobi

Spørgsmål 9: PTSD

Spørgsmål 10: Funktionsnedsættelse

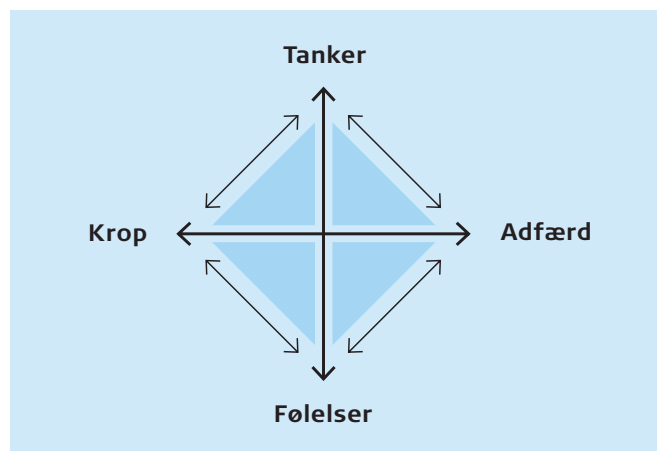
Angsttilstande

Kognitiv adfærdsterapi

1. Problemliste: problemer og mål formuleres som adfærd.

Problem (begrænsninger i daglige aktiviteter)	Grad af angst (0-10)	Mål (SMART)	Resultat

2. Psykoedukation: forklare samspillet mellem tanker, krop, følelser og adfærd.



3. Analyse – omstrukturering: udvikle og træne realistisk og hensigtsmæssig tænkning.

Katastrofetænkning	Alternativ tænkning

4. Graderet eksponeringsplan: desensibilisere over for situationer med stigende angst.

Mål	Startdato	Gennemført antal gange
Trin 1		
Trin 2		
Trin 3		
Trin 4		
Trin 5		

5. Responshindring: afvikle sikkerhedsadfærd (fx pulstjek, benzodiazepiner, alkohol, ledsagelse, mobiltelefon, tavshed, kontrol).