

Muñoz Anxiety Panic (MAP)

Namn: _____ Kön: M K Ålder _____ Datum _____

Här nedan beskrivs ett antal symptom som människor kan ha när de har problem med ångest. Läs varje fråga noggrant och gör din bedömning genom att sätta en ring runt en siffra efter varje symptom. Tänk efter hur du har känt dig under:

1 den senaste veckan inklusive idag 2 den senaste månaden 3 de senaste sex månaderna
4 innan medicinering 5 under medic 6 efter medic 7 innan psykoterapi 8 under psykoterapi 9 efter psykoterapi

Siffrorna betyder:

0 = aldrig eller mycket sällan
1 = ibland
2 = ganska ofta
3 = ofta
4 = alltid eller mycket ofta

1. Jag får andnöd..... 0 1 2 3 4
2. Jag får en känsla av att jag tappar andan 0 1 2 3 4
3. Jag blir yr..... 0 1 2 3 4
4. Jag känner mig matt..... 0 1 2 3 4
5. Jag får hjärtklappning eller hastig puls..... 0 1 2 3 4
6. Jag känner mig darrig eller skakig..... 0 1 2 3 4
7. Jag svettas omotiverat eller mer än normalt 0 1 2 3 4
8. Jag får kvävningsskänslor 0 1 2 3 4
9. Jag mår illa 0 1 2 3 4
10. Jag får obehagskänslor 0 1 2 3 4
11. Jag får överklighetskänslor..... 0 1 2 3 4
12. Jag får en känsla av att vara kluven..... 0 1 2 3 4
13. Jag känner domningar 0 1 2 3 4
14. Jag känner stickningar, 0 1 2 3 4
15. Jag känner mig plötsligt alldeles varm 0 1 2 3 4
16. Jag känner mig plötsligt alldeles kall 0 1 2 3 4
17. Jag känner smärtor i bröstet..... 0 1 2 3 4
18. Jag känner obehag i bröstet 0 1 2 3 4
19. Jag är rädd att jag skall dö 0 1 2 3 4
20. Jag är rädd att jag skall förlora förståndet, bli galen 0 1 2 3 4
21. Jag är rädd att jag skall göra något obehärskat, tappa kontrollen..... 0 1 2 3 4

Muñoz Retamal Alejandro; "An Inventory for Panic Disorders (Muñoz Anxiety Panic -MAP)",
Open papers: Scales and Measurement, Abstract Book, XXXI Annual Congress of European Association
for Behavioural and Cognitive Therapies, 11th-15th september 2001, Istanbul, Turkey.