

ШКАЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОГИ ШИХАНА Sheehan Clinical Anxiety Rating Scale (SHARS)

ШКАЛА ТРЕВОГИ ШИХАНА

Оценочная клиническая шкала тревоги Шихана (Sheehan Clinical Anxiety Rating Scale). Шкала состоит из 35 вопросов, описывающих различные симптомы тревожного состояния. Шкала заполняется клиницистом на основании структурированного интервью, которое в качестве вопросов включает пункты шкалы. Время прохождения теста не более 30 минут. Отвечая на каждый вопрос, человек оценивает наличие и степень проявления различных симптомов у него в течение недели, предшествующей тесту.

В течение последней недели насколько вас беспокоили...

Выберите нужный вариант:

0 — *нет*, 1 — *немного*, 2 — *умеренно*, 3 — *сильно*, 4 — *крайне сильно*.

1. Затруднение на вдохе, нехватка воздуха или учащенное дыхание.
2. Ощущение удушья или комка в горле.
3. Сердце скачет, колотится, готово выскочить из груди.
4. Загрудинная боль, неприятное чувство сдавления в груди.
5. Профузная потливость (пот градом).
6. Слабость, приступы дурноты, головокружения.
7. Ватные, «не свои» ноги.
8. Ощущение неустойчивости или потери равновесия.
9. Тошнота или неприятные ощущения в животе.
10. Ощущение, что все окружающее становится странным, нереальным, туманным или отстраненным.
11. Ощущение, что все плывет, находитесь вне тела.
12. Покалывание или онемение в разных частях тела.
13. Приливы жара или озноба.
14. Дрожь (тремор).
15. Страх смерти или чего-то ужасного.
16. Страх сойти с ума, потерять самообладание.
17. Внезапные приступы тревоги, сопровождающиеся тремором или более из вышеперечисленных признаков, возникающие непосредственно перед и при попадании в ситуацию, которая, по вашему опыту, может вызвать приступ.
18. Внезапные неожиданные приступы тревоги, сопровождающиеся тремором или более из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т. е. когда вы НЕ находитесь в ситуации, которая, по вашему опыту, может вызвать приступ).
19. Внезапные неожиданные приступы, сопровождающиеся только одним или двумя из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т. е. когда вы НЕ находитесь в ситуации, которая, по вашему опыту, может вызвать приступ).
20. Периоды тревоги, нарастающей по мере того, как вы готовитесь сделать что-то, что, по вашему опыту, может вызвать тревогу, причем более сильную, чем та, которую в таких случаях испытывают большинство людей.
21. Избегание пугающих вас ситуаций.
22. Состояние зависимости от других людей.
23. Напряженность и неспособность расслабиться.
24. Тревога, «нервозность», беспокойство.
25. Приступы повышенной чувствительности к звуку, свету и прикосновению.

26. Приступы поноса.
27. Чрезмерное беспокойство о собственном здоровье.
28. Ощущение усталости, слабости и повышенной истощаемости.
29. Головные боли или боли в шее.
30. Трудности засыпания.
31. Просыпания среди ночи или беспокойный сон.
32. Неожиданные периоды депрессии, возникающие по незначительным поводам или без повода.
33. Перепады настроения и эмоций, которые в основном зависят от того, что происходит вокруг вас.
34. Повторяющиеся и неотступные представления, мысли, импульсы или образы, которые вам кажутся тягостными, противными, бессмысленными или отталкивающими.
35. Повторение одного и того же действия как ритуала. Например, повторные перепроверки, перемывание и пересчет при отсутствии в этом необходимости.

Если на все вопросы вы ответили «нет», ваш уровень тревоги по шкале Шихана равняется 0 баллам. Можете не беспокоиться, если количество баллов не превышает 20. Уровень тревоги выше 30 баллов обычно считают клинически значимым, а выше 80 — очень высоким и требующим срочной помощи специалиста. Средний уровень при паническом расстройстве составляет 57 баллов. Чем больше уровень тревоги отличается от нормального (до 20 баллов), тем более необходима консультация психиатра (психотерапевта). Показанием для направления к психиатру (психотерапевту) являются также ответы «Сильно» или «Крайне сильно» на 2 и более вопроса из первых 16.