

Leide ich unter Angst? (2)

Der folgende Angst-Test nach Sheehan ersetzt keine Arzt diagnose! Er dient wie der SAS zur Orientierung und kann Ihnen die Entscheidung erleichtern, sich in fachliche Betreuung zu begeben. Nehmen Sie zu allen Fragen Stellung, notieren Sie auf einem Blatt die angekreuzte Zahl und rechnen Sie am Schluss alle Zahlen zusammen. Kreuzen Sie bei den folgenden Aussagen immer die Antwort an, die Ihrem Befinden während der letzten Woche am besten entspricht oder entsprochen hat.

0 = gar nicht 1 = etwas 2 = mäßig 3 = merklich 4 = sehr stark <i>So stark litt ich während der letzten Woche unter....</i>	0	1	2	3	4
1. Atemnot, Erstickungsgefühle, übermäßiges Atmen	0	1	2	3	4
2. Erstickende oder würgende Gefühle bzw. "Kloß im Hals"	0	1	2	3	4
3. Herzstolpern, Herzrasen oder Herzklopfen	0	1	2	3	4
4. Brustschmerzen, Druck oder Unwohlsein	0	1	2	3	4
5. Übermäßiges Schwitzen	0	1	2	3	4
6. Ohnmacht, Benommenheit, Schwindelanfälle	0	1	2	3	4
7. "Weiche Knie"	0	1	2	3	4
8. Gleichgewichtstörungen	0	1	2	3	4
9. Übelkeit oder Magenprobleme	0	1	2	3	4
10. Gefühl, dass meine Umgebung fremd, unwirklich, verschwommen oder von mir abgelöst scheint	0	1	2	3	4
11. schwebendes Gefühl bzw. Gefühl, außerhalb oder losgelassen von einem Teil oder vom ganzen Körper zu sein	0	1	2	3	4
12. Kribbeln oder Gefühllosigkeit in manchen Körperteilen	0	1	2	3	4
13. Hitzewallungen oder Kälteschauer	0	1	2	3	4
14. Zucken oder Zittern	0	1	2	3	4
15. Angst zu sterben oder dass mir sonst etwas Schlimmes zustoßen wird	0	1	2	3	4
16. Gefühl, mich nicht mehr kontrollieren zu können oder verrückt zu werden	0	1	2	3	4
17. Plötzlich auftretende Angstattacken mit drei oder mehr der bereits genannten Symptome (Punkte 1-16). Diese treten auf, wenn ich kurz vor einer Situation stehe oder bereits darin bin, die erfahrungsgemäß solche Attacken hervorruft	0	1	2	3	4
18. Plötzlich und unerwartete Angstattacken mit drei oder mehr der bereits genannten Symptome (Punkte 1-16). Diese treten ohne besondere Auslöser (also fast "wie aus heiterem Himmel" auf)	0	1	2	3	4
19. Plötzliche und unerwartete Episoden mit nur ein oder zwei der oben genannten Symptome (Punkte 1-16). Diese treten ohne besondere Auslöser (also fast "wie aus heiterem Himmel" auf)	0	1	2	3	4
20. Angstepisoden, die sich auf aufbauen, während ich eine bestimmte Situation erwarte. Die Ängste sind intensiver, als sie erfahrungsgemäß bei anderen Menschen wären.	0	1	2	3	4
21. Vermeiden von Situationen, die mir Angst bereiten	0	1	2	3	4
22. Abhängigkeit von anderen	0	1	2	3	4
23. Spannung und Unvermögen, mich zu entspannen	0	1	2	3	4

24. Angst, Nervosität, Unruhe	0	1	2	3	4
25. Zeitweilig auftretende Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht oder Berührung	0	1	2	3	4
26. Zeitweiliger Durchfall	0	1	2	3	4
27. Überbesorgtheit um meine Gesundheit	0	1	2	3	4
28. Müdigkeit, Schwächegefühl und leichte Ermüdung	0	1	2	3	4
29. Kopfschmerzen oder Schmerzen im Genick oder Kopf	0	1	2	3	4
30. Einschlafschwierigkeiten	0	1	2	3	4
31. Nächtliches Aufwachen bzw. unruhiger Schlaf	0	1	2	3	4
32. Unerwartete Niedergeschlagenheit, die ohne/oder nur durch geringen äußeren Anlass auftritt	0	1	2	3	4
33. Stimmungsschwankungen als Folge äußerer Veränderungen	0	1	2	3	4
34. Sich wiederholende und anhaltende Ideen, Gedanken, Impulse oder Bilder, die aufdringlich, ungewollt, sinnlos oder abstoßend sind	1	2	3	4	5
35. Wiederholen von Handlungen (zum Beispiel Überprüfen, Waschen, wiederholt Nachzählen, obwohl dies gar nicht nötig ist)	0	1	2	3	4
SUMME					

Auswertung: Die Entwickler dieses Fragebogens gehen davon aus, dass ab einer Punktzahl von 20 eine behandlungsbedürftige Angsterkrankung vorliegt. Sollten Sie so viele oder sogar noch mehr Punkte erzielen, **empfehle ich Ihnen dringend, sich fachärztliche oder psychotherapeutische Hilfe zu gönnen**. Drucken Sie dieses Formular aus und nehmen Sie dieses ausgefüllt zu Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten mit.