**שאלון הניידות באגורפוביה**

שאלון שמודד חומרת ההתנהגות ההימנעותית באגורפוביה

סמן/י עד כמה את/ה נמנע/ת מהמקומות או המצבים הבאים בגלל חוסר נוחות או חרדה.  
דרג/י את מידת הימנעותך הן כאשר את/ה בלוית אדם שאת/ה בוטח/ת ובו הן כשאת/ה לבד.  
הדרוג יעשה לפי הסקלה הבאה:  
1. לעולם לא נמנע/ת- 1  
2. נמנע/ת לעיתים נדירות- 2  
3.נמנע/ת בערך חצי מהזמן- 3  
4. נמנע/ת רב הזמן- 4  
5. נמנע/ת תמיד- 5  
)ניתן להשתמש גם בחצאי המספרים שצוינו כאשר לדעתך זה המתאים ביותר. לדוגמא, 3.5 או 4.5(.  
  
רשום/י את הניקוד הענקת לכל סיטואציה או מקום בשורה הריקה, הן למקרה בו את/ה לבדך והן למקרה בו את/ה מלווה על ידי אדם נוסף. אל תמלא/י את השורה כאשר הסיטואציה לא נוגעת אלייך.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **מקומות** | בלוית אדם נוסף | לבד |

תיאטראות/אולמות קולנוע \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

סופרמרקטים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כיתות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

חנויות גדולות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

מסעדות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

מוזיאונים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

מעליות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

אולמות או אצטדיונים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

חניונים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

מקומות גבוהים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ציין עד כמה גבוהים \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

חללים סגורים (לדוגמא תעלות) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

חללים פתוחים:

* בחוץ (בדוגמא: שדות,רחובות רחבים, חצרות) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* בפנים (בדוגמא: חדרים גדולים, מסדרונות) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

נסיעה ב:

* אוטובוסים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* רכבות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* רכבות תחתיות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* מטוסים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* ספינות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

נהיגה או נסיעה במכונית:

* בכל זמן (תמיד) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* בכבישים מהירים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

סיטואציות:

* המתנה בתור \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* חציית גשרים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* מסיבות או התכנסויות חברתיות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* הליכה ברחוב \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* להישאר לבד בבית \_\_\_\_\_לא רלוונטי\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* שהייה רחוק מהבית \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* אחר (פרט)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

אנו מגדירים התקפת פאניקה כ:  
1)רמה גבוהה של חרדה מלווה ב:  
2)תגובות גופניות חזקות ( הלמות לב, הזעה, רעד בשרירים, סחרחורות, בחילות ) עם   
3)האיבוד הזמני של היכלת לתכנן, לחשוב, לנמק ביחד עם  
4) הרצון החזק לברוח או להימלט מהסיטואציה. ( שים לב שזה שונה מחרדה גבוהה או פחד לבדו )  
אנא ציין את מספר התקפות הפאניקה שחווית במהלך שבע הימים האחרונים \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**הציון לשאלון ניתן על ידי סכום הפריטים (חוץ מהפריט האחרון , השואל על שכיחות הפרעות הפניקה )וחלוקתם במספר הפריטים .**

פרשנות קלינית לציון

לאדם הנמצא לבדו לאדם המלווה ע"י אדם אחר  
**1-1.5 נורמאלי 1-1.5 נורמאלי   
1.5-2 מתון בינוני 1.5-2 מתון בינוני   
2-3 גבוה 2+ גבוה  
3+ חמור**