

## Test: ALI TRPITE ZA AGORAFBIJO?

V spodnji tabeli najdete različne značilnosti agorafobije. Pri posameznih trditvah ocenite, v kolikšni meri ustrezajo vašemu počutju v zadnjih dveh tednih. Prvi dve trditvi se nanašata na daljše časovno obdobje.

Okoliščine	DRŽI	DELNO DRŽI	NE DRŽI
Doslej sem doživel enega ali več paničnih napadov.			
V preteklosti sem doživel enega ali več paničnih napadov na javnem dogodku ali v javnem prostoru.			
Izogibam se situacijam in prostorom, ki me spominjajo na že doživete panične napade.			
Izogibam se situacijam in prostorom, ki so polni ljudi, in za katere čutim, da nimajo lahkega izhoda (kot so kinodvorane, cerkve, dvigala, trgovine), saj se bojim paničnega napada.			
Izogibam se javnim prevoznim sredstvom (kot so avtobus, vlak, ladja ali letalo), ker se bojim paničnega napada.			
Menim, da me bodo situacije in kraji, ki lahko sprožijo tesnobo ali panični napad, osramotili.			
Bojim se izgube nadzora nad seboj v javnih prostorih in situacijah.			
Menim, da na javnih mestih takojšnja pomoč ni na voljo.			
Izogibam se strašljivim javnim krajem in situacijam ter se osamim – ostanem doma.			
Izogibam se strašljivim javnim krajem in situacijam, ker se bojim paničnega napada, zaradi tega pa zamujam in ne doživljam pomembnih dogodkov v svojem življenju (potovanj, družabnih in delovnih dogodkov, prireditev).			
Dopovedujem si, da panični napad pomeni izgubo nadzora, norost, srčni napad, resno bolezen idr.			

**Seštejte odgovore v stolpcu DRŽI in seštevek pomnožite z 2. Nato seštejte še odgovore v stolpcu DELNO DRŽI. Dobljena rezultata seštejte.**

**Skupni seštevek rezultatov:**

0–7 točk: vaši rezultati ne kažejo na agorafobijo.

8 ali več točk: po vsej verjetnosti trpite za agorafobijo, ki negativno vpliva na vaše življenje. Priporočamo strokovno podporo.

Rezultati vprašalnikov so le informativna ocena vašega stanja in niso namenjeni postavitvi diagnoze. V pomoč so vam lahko pri spremljanju težav in odločanju o pogovoru s strokovnjakom.

---

Če vaš rezultat presega 7 točk, poiščite pomoč strokovnjaka. Nanj se obrnite tudi, če vas agorafobija ovira pri vsakodnevnem življenju, je ne morete nadzorovati ali ste za vaše zdravje zaskrbljeni.

---

Vir vprašalnika: Dernovšek, M. Zvezdana, Šprah, Lilijana in Duška K. Hočevnar. 2020. *Stres in anksioznost*. Ljubljana: Založba ZRC.