

Test: **ALI TRPITE ZA PANIČNO MOTNJO?**

V spodnji tabeli najdete različne značilnosti paničnega napada. Pri oblikovanju odgovorov imejte v misih svoj zadnji napad tesnobe.

Vprašanja	DA	NE
Ali ste doživeli hitrejše bitje, palpitacije (trepetanje) ali razbijanje srca?		
Ali ste se znojili?		
Ali ste se tresli ali trepetali?		
Ali ste težko dihali, imeli kratko sapo ali občutek, da se dušite?		
Ali ste se počutili, kot da se dušite in ne morete požirati?		
Ali ste občutili bolečino, nelagodje ali tiščanje v prsih?		
Ali ste občutili bolečino v želodcu, slabost ali druge prebavne nevspečnosti?		
Ali ste bili omotični, ste občutili šibkost, vrtoglavico ali omedlevico?		
Ali ste doživeli občutke nerealnosti (derealizacija) ali občutke, da ste ločeni od sebe (depersonalizacija)?		
Ali ste se bali, da boste izgubili nadzor ali boste znoreli?		
Ali ste se bali, da umirate?		
Ali ste občutili otrplost ali kakšne druge ščemeče občutke (mravljinice)?		
Ali ste občutili mrzlico ali vročinske valove?		

Seštejte odgovore v stolpcu DA.

Če vaš rezultat presega 4 točke, so se simptomi pojavili nenadoma in dosegli vrhunec neprijetnega doživljanja v prb. 10. minutah, ste najbrž doživeli panični napad. En sam panični napad pa ne pomeni še panične motnje. Svetujemo vam posvet s strokovnjakom. Ne glede na število doseženih točk vam pogovor z njim priporočamo tudi, če ste zaskrbljeni za svoje zdravje.

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