

# Szorongás teszt

Hamilton Szorongás Skála (HAM-A)

A teszt segítségével felmérhető a szorongás súlyossága.



**A KÖVETKEZŐ  
PONTOZÁST HASZNÁLJUK  
A SZORONGÁS  
MÉRTÉKÉRE:**

0 - nincs  
1 - enyhe  
2 - mérsékelt  
3 - súlyos fokú  
4 - nagyon súlyos fokú

	TÜNET	JELLEMZŐK	PONTSZÁM
1.	Szorongás	Aggodalmak, rossz előérzetek, irritabilitás.	
2.	Feszültség	Feszültség, fáradékonyság, hirtelen ingerre összerezenés, remegés, könnyen elsírja magát, képtelen nyugodtan ülni, ellazulni.	
3.	Félelmek	Félelem sötétől, idegenektől, egyedülléttől, állatoktól, forgalomtól, tömegektől.	
4.	Álmatlanság	Elalvási nehézség, gyakori felébredés, ébredéskor fáradtság, rémálmok.	
5.	Koncentráció- és figyelemzavar	Koncentrációs nehézség, gyenge memória.	
6.	Rossz hangulat	Érdektelenség, rossz hangulat, korai ébredés, a nappal-éjszaka ciklikus átfordulása.	
7.	Szomatikus tünetek (izom)	Fájdalmak, viszketés, izomfeszültség, izommerevség, rángások, fogcsikorgatás, hang elcsuklása.	
8.	Szomatikus tünetek (szenzoros)	Fülzúgás, látászavarok, forróság vagy hidegérzet, gyengeségérzés, túszerű érzések.	
9.	Kardiovaszkuláris tünetek	Felgyorsult szívverés, szívdobogásérzés vagy ütés kimaradása, mellkasi fájdalom, erek lüktetése, ájulásérzés.	
10.	Légzési panaszok	Mellkasi nyomás, ill. szorítás érzés, sóhajtozás, nehézlégzés.	
11.	Gastrointesztinális panaszok	Nyelési nehézség, gázos belek, hasi fájdalmak, gyomorségés, teltségérzés, gyomorkorgás, hányinger, hányás, hasmenés vagy székrekedés, fogyás.	
12.	Urogenitális tünetek	Gyakori vizelet, sürgető vizelet inger, menstruációs zavarok, frigiditás, impotencia, korai magömlés, libidócsökkenés.	
13.	Autonóm idegrendszeri tünetek	Száj szárazság, pirulás, sápadás, izzadás, szédülés, fejfájás, libabőr.	
14.	Viselkedés a teszt kitöltése alatt	Mocorgás, nyugtalanság, járkálás, kézremegés, homlokráncolás, feszült arc, sóhajtozás, kapkodó légzés, gyakori nyelés, tágult pupillák.	

## Értékelés

**A TESZT KIÉRTÉKELÉSE SORÁN ÖSSZEADJUK  
AZ EGYES TÉTELEK PONTSZÁMAIT:**

- 0-6 pont: nincs szorongás
- 7-17 pont: enyhe szorongás
- 18 pont vagy fölött: súlyos szorongás

**Ha kiértékelés eredményre aggodalomra ad okot, akkor keress bizalommal!**