
Klinisk ångestskala

(CAS) - för att mäta effekten av ångestbehandling

(Snaith & al., Brit J Psychiatry 1982;141:518-23. Keedwell & Snaith, Acta Psychiatr Scand 1996;93:177-80)

Om något av ångestsyndromen föreligger, kan Du fylla i CAS mot bakgrund av frågorna om ångestsyndrom plus några tilläggsfrågor. Detta ger möjlighet till att följa behandlingen på ett mer objektivt sätt.

Den kliniska ångestskalan är ett instrument för bedömning av en patients ångest vid en viss tidpunkt. Då de uppgifter som skall ligga till grund för skattningen inhämtas skall tonvikten därför läggas på hur patienten mår för tillfället. Själva intervusituationen kan dock förvärra - eller lindra - patientens ångest och utfrågaren bör därför instruera patienten att beskriva hur han/hon har känt sig de två senaste dygnet.

1. Psykisk spänning

Har Du lagt märke till någon oro, spänning eller ångest de senaste två dagarna?

- 4 - Mycket kraftig och besvärande känsla under dygnets samtliga vakna timmar av att vara "irriterad", "uppjagad" eller "uppskruvad".
- 3 - Som 4, men med växlande intensitet under dagen.
- 2 - En definitiv känsla av anspänning som är tillräckligt stark för att ge upphov till viss, om dock ej kraftigt obehag.
- 1 - En lätt spänningskänsla som dock ej ger upphov till obehag.
- 0 - Ingen känsla av anspänning förutom den normala spänning en person upplever som reaktion på stress och som accepteras som normalt av och för flertalet människor.

2. Avslappningsförmåga (muskelspänning)

Hur mycket har Du besvärats av muskeltrötthet, stelhet, spänning, ömhet eller smärtor i muskulaturen generellt eller mer lokalt till exempel i nacken de senaste två dagarna?

- 4 - Känsla av kraftig anspänning i större delen av kroppens muskler, ibland tillsammans med symtom som smärta, stelhet, krampartade muskelsammandragningar och svårigheter att kontrollera rörelserna. Patienten upplever denna spänningsskänsla under större delen av dygnets vakna timmar och har inte förmåga att slappna av viljemässigt.
- 3 - Som 4, men muskelspänningen upplevs eventuellt endast i vissa muskelgrupper och svårighetsgraden kan variera under dagens lopp.
- 2 - En definitiv spänningsskänsla i vissa muskler som är tillräckligt stark för att ge upphov till visst, om dock ej kraftigt obehag.
- 1 - Lätt, återkommande muskelspänning som patienten är medveten om, men som inte ger obehagskänslor. Mycket lätt spänningshuvudvärk eller smärta i andra muskelgrupper skall poängsättas enligt denna definition.
- 0 - Ingen subjektiv upplevelse av muskelspänning eller spänning av sådan grad att den, när den uppträder, lätt kan kontrolleras viljemässigt.

3. Skrämselreaktion (hyperexitabilitet)

Hur reagerar Du på oväntade ljud? Reagerar Du både psykiskt och kroppsligt?

- 4 - Oväntade ljud ger upphov till så kraftigt obehag att patienten säger sig "sätta hjärtat i halgropen". Obehaget tar sig såväl psykiska som fysiska uttryck, vilket, förutom skrämselupplevelsen, även innebär muskelrörelser och symtom från autonoma nervsystemet som svettning, hjärtklappning m.m.
- 3 - Oväntade ljud ger upphov till kraftigt obehag som tar antingen psykiska eller fysiska uttryck, men inte båda typerna av symtom samtidigt.
- 2 - Oväntade ljud ger upphov till manifesterade men ej kraftiga obehagskänslor.
- 1 - Patienten håller med om att han/hon är något "nervös" besväras inte av det.
- 0 - Graden av skrämselreaktion är helt acceptabel såsom normal bland befolkningen i övrigt.

4. Oro

Bekymrar eller oroar Du dig extra mycket för saker och ting? Är oron knuten till verkliga problem? Tycker Du det är svårt att kontrollera den här oron eller påverkar den din förmåga till att koncentrera dig på det Du håller på med?

Bedömningen skall ta hänsyn till i vilken utsträckning patientens oro är oproportionerlig mot den stress han/hon faktiskt utsätts för.

- 4 - Patienten besväras nästan ständigt av tankar som han/hon inte viljemässigt kan stoppa och graden av obehagskänsla är helt oproportionerlig mot det faktiska innehållet i dessa tankar.
- 3 - Som 4, men med något växlande intensitet under dygnets vakna timmar. De besvärande tankarna kan också försvinna i någon eller några timmar, särskilt om patienten distraheras av något som upptar hans/hennes uppmärksamhet.
- 2 - Besvärande tankar som inte står i proportion till patientens situation tränger sig ofta på, men han/hon klarar att skingra eller avfärda dem.
- 1 - Patienten håller med om att han/hon har en tendens att oro sig mer än nödvändigt över småsaker, men besväras inte överdrivet av detta.
- 0 - Tendensen till oro accepteras som normal för befolkningen. Exempelvis skall t.o.m. kraftig oro i händelse av en svår ekonomisk kris eller oväntad sjukdom hos en släkting ges 0 poäng om den bedöms helt proportionerlig mot graden av stress.

5. Frukten och ängslan

Är Du ängslig för att något obehagligt ska att ske?

- 4 - Patienten upplever sig stå på randen av någon oförklarlig katastrof. Känslan behöver inte vara ständigt närvarande, utan kan återkomma vid ett flertal kortare tillfällen varje dag.
- 3 - Som 4, men känslan uppträder inte mer än en gång om dagen.
- 2 - En klar obehagsskapande, om ej kraftig men ogrundad ängslan eller fruktan för att något hemskt skall hända. Patienten kanske inte använder sådana starka ord som

"katastrof" eller "fruktansvärd olycka", utan kanske väljer att uttrycka det som att det känns som om något otäckt kommer att hända.

- 1 - Lätt ängslan som patienten är medveten om men som inte ger upphov till obehag eller besvär.
- 0 - Ingen upplevelse av grundlös fruktan för förestående katastrofer.

6. Rastlöshet

Känner Du dig rastlös eller orolig?

- 4 - Patienten kan inte vara still i mer än några minuter, utan ägnar sig åt att vanka rastlöst av och an eller åt någon annan meningslös sysselsättning.
- 3 - Som 4, men patienten kan hålla sig i stillhet någon timma eller mer åt gången.
- 2 - Patienten har en känsla av att "behöva röra på sig" eller "vara igång" som ger upphov till visst, om ej kraftigt obehag.
- 1 - Lätt rastlöshet som inte ger något obehag.
- 0 - Ingen rastlöshet.

7. Panikattacker

Har Du attacker då Du plötsligt får stark ångest eller rädsla åtföljd av symtom i kroppen såsom hjärtklappning eller andnöd de senaste två dagarna??

- 4 - Attacker som återkommer flera gånger dagligen av en plötslig påkommande känsla av grundlös fruktan, tillsammans med manifesterade symtom från autonoma nervsystemet, känsla av nära förestående sammanbrott eller oförmåga att kontrollera det egna förnuftet och personen.
- 3 - Som 4, men högst en attack om dagen.
- 2 - Attackerna kommer kanske bara en eller två gånger i veckan och är vanligtvis mindre svåra än vad som beskrivits ovan, men ger ändå patienten obehag.

- 1 - Tillfällig, måttlig förhöjning av ångestnivån som endast framkallas av klart markerade händelser eller aktiviteter. En patient som håller på att botas från agorafobi men som upplever en klar förnimbar ångeststegring när han/hon går ut ur sin bostad ges poäng enligt denna definition.
- 0 - Inga tillfälliga, plötliga stegringar av ångestnivån.