

سلم هاميلتون للقلق

Hamilton anxiety rating scale

سلم هاميلتون للقلق أحد الأدوات الأكثر استعمالا بهدف الوقوف على مدى القلق الذي يعاني منه الأفراد قصد التكفل بالحالات التي تتطلب تكفلا من قبل الأخصائي. تم بناؤه عام 1959 ولا يزال مستعملا حتى أيامنا هذه.

وقد عاد هاميلتون إلى أداته عام 1969 بغرض تطويرها.

أهمية مقياس هاميلتون

بالرغم من أن السلم يهدف بالخصوص إلى تحديد درجة ومستوى للقلق المعانى منه، إلا أنه يبرز أكثر العوامل المسؤولة والمتسببة في القلق عن طريق أعراض يعاني منها الشخص وتظهر في إحساساته ومعاناته النفسية والجسدية، سواء أكانت تلك المعاناة لدى الكبار أو الصغار.

السلم متاح للجميع: "الأخصائيين وغير الأخصائيين"، بل إنه متوفر حتى من خلال الإنترنت. ولكن ينصح للفحص الجاد أن يكون ذلك عن طريق الأخصائي الذي بإمكانه تحليل المعاناة والتكفل بالحالة، وليس فقط تقديم حكم أولي.

مميزات سلم هاميلتون للقلق:

رغم وجود العديد من الأدوات للكشف عن القلق بمستوياته المختلفة غير أن سلم هاميلتون يبقى الأكثر فعالية للتمرير والفحص دون منازع.

يمكن هذا السلم من تحديد مرحلة القلق عند المريض، سواء أكان الأخصائي طبييا أو نفسانيا، كما يمكن أيضا هذا السلم من القيام بدراسات وبحوث مرتبطة بعلاجات حالات القلق وتشخيص أمراض أخرى أو اضطرابات. تجدر الإشارة إلى أنه مستعمل أيضا في تشخيص مرض باركنسون Parkinson.

بالإضافة إلى كون السلم أداة لتحديد مستوى القلق، إلا أنه يمكن أيضا من متابعة تطور حالة القلق أثناء التكفل بها.

تركيبة سلم هاميلتون للقلق

يتكون السلم تحديداً من 14 بعداً أو مفهوماً، ويقابل كل بعد مجموعة من العناصر تعبر عن أعراض القلق. يتم الإشارة إلى درجة العرض من خلال 5 اختيارات يستطيع الشخص أن يحدد من بينها مستوى القلق الذي يعيشه خلال 7 أيام الأخيرة، وهي الآتية:

لا توجد أعراض	أعراض بسيطة	أعراض متوسطة	أعراض شديدة	أعراض شديدة جدا
---------------	-------------	--------------	-------------	-----------------

ونستطيع من خلالها أن نقيس درجة القلق لدى الشخص الذي يُجرى عليه الاختبار، فإذا حصل الشخص على 17 درجة أو أقل، فإن ذلك يشير إلى درجة قلق خفيفة، بينما إذا حصل على درجات تتراوح بين 18 و 24، فإن تلك الدرجات تعني أن ذلك الشخص لديه درجة من القلق المعتدل، أما بالنسبة للأشخاص الذين يحصلون على درجات تتراوح فيما بين 25 و 30، فإن ذلك يعني أن هؤلاء الأشخاص يعانون من درجة قلق شديدة للغاية، (في الواقع هناك اختلاف كبير في تحديد مستويات القلق من خلال الأرقام المحصل عليها لدى المؤلفين والأخصائيين رغم أن غالبيتهم تشير إلى مصدرها وعلى أساس أنه عمل هاميلتون عام 1959. نورد فيما يلي جدولاً يوضح ذلك الاختلاف،) (لكن عزاءنا هو أنها فروق لا تكاد تكون هامة):

7-0	7-0	12-0	غياب القلق
14-8	17-8	20-13	قلق خفيف
23-15	24-18	25-21	قلق مقبول
24 فما فوق	25 فما فوق	26 فما فوق	قلق حاد

وسنوضح الآن الأبعاد التي يعمل مقياس هاميلتون للقلق على قياسها:

1. المزاج السيء

2. التوتر

3. المخاوف

4. الأرق

5. الوظائف العقلية المعرفية

6. المزاج الاكتئابي

7. السلوك خلال المقابلة

8. المشاعر الجسمية (الحسية)

9. المشاعر الجسمية (العضلية)

10. أعراض القلب والأوعية الدموية

11. أعراض تنفسية

12. الأعراض المعوية المعدية

13. أعراض المسالك البولية والتناسلية

14. أعراض خاصة بالجهاز العصبي المستقل

ملاحظة: عزيزي الطالب، تجد الملف الملحق تحت عنوان "رائز هاميلتون لتقييم القلق الأبعاد والبنود 14"
تفاصيل المحتويات.