

## سلم هاملتون لتقييم القلق

### Hamilton anxiety rating scale

#### ورقة التنقيط

الاسم: ..... اللقب: .....

التاريخ: .....

أعراض شديدة جدا	أعراض شديدة	أعراض متوسطة	أعراض بسيطة	لا توجد أعراض	الأعراض	الأبعاد
4	3	2	1	0		
					الحييرة، توقع الأسوأ أو الأشياء المخيفة، سهولة الاستثارة، تناول المهدئات	1. المزاج السيء
					مشاعر عدم الارتياح، سهولة الإجهاد، الفزع، سهولة البكاء، الارتجاف، لا يستقر على حال	2. التوتر
					من الموت المفاجئ، من الظلام والغرباء والوحدة والحيوانات وزحمة المرور والحشود، المساحات الكبرى، المصاعد، الطائرات، النقل	3. المخاوف
					صعوبة الاستسلام للنوم، النوم المتقطع، نوم غير كاف، والإحساس بالتعب عند الاستيقاظ، أحلام وكوابيس ومخاوف ليلية	4. الأرق
					صعوبة التركيز، ضعف الذاكرة، ارتكاب أخطاء، البحث عن المفردات	5. الوظائف العقلية المعرفية
					اللامبالاة وعدم الاهتمام، لا يستمتع بالهوايات، الحزن، الاستيقاظ المبكر	6. المزاج الاكتئابي
					عام: تملل، لا يستقر في مكانه، اهتزاز الأيدي، تقطيب الحاجبين، وجه مشدود، تنهّات أو تلاحق الأنفاس، اصفرار الوجه، فيزيولوجي: ابتلاع الريق، التجشؤ، تسارع في التنفس، حركات مفاجئة	7. السلوك خلال المقابلة

					في المفاصل، اتساع حدقة العين رفرفة الجفون
					8. المشاعر الجسمية (الحسية) طنين في الأذن، ضبابية النظر، نوبات من السخونة والبرودة، إحساس بالضعف، بالتثمل، بالوخز
					9. المشاعر الجسمية (العضلية) آلام وأوجاع، تصلب العضلات، انتفاخ العضلات، صرير الأسنان، حشجة الصوت، شد الفك
					10. أعراض القلب والأوعية الدموية اختلال ضربات القلب، آلام الصدر، خفقان القلب، انتفاض العروق، مشاعر الدوار
					11. أعراض تنفسية ضيق الصدر أو اختناقه، مشاعر بالاختناق، التنهد، التنفس السريع اثناء الراحة
					12. الأعراض المعوية المعدية صعوبة البلع، أرياح، آلام في البطن قبل تناول الوجبة أو بعدها، حرقان المعدة، الشعور بامتلاء المعدة، الغثيان، القيء، الإمساك، الإسهال، أصوات البطن والأمعاء
					13. أعراض المسالك البولية والتناسلية زيادة عدد مرات التبول، ضغط البول في المثانة، عادة شهرية مؤلمة أو غير عادية، اضطرابات جنسية (ضعف أو برودة)، تبول متكرر، تبول مستعجل، تبول مؤلم
					14. أعراض خاصة بالجهاز العصبي المستقل جفاف الفم، احمرار الوجه، شحوب اللون، التعرق، الدوار، آلام الرأس

مجموع الدرجات: .....

(Ref: Hamilton MC .(1959), «Hamilton anxiety rating scale -HAM A-»).