



مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

إعداد الدكتور لطفي فطيم

- وضع هذا المقياس الطبيب النفسي ماكس هاميلتون عام ١٩٥٩م لاستخدامه مع المرضى الذين سبق تشخيصهم على أنهم يعانون من القلق، بحيث يعطى درجة كمية معتمدة على وجود بعض الأعراض الجسمية والنفسية، وإذا استخدم استخداماً سليماً فإن الدرجات تكون مؤشراً يوثق به لتسجيل مدى تحسن المريض.

- ويعتمد تطبيق المقياس على براعة الفاحص وإدراكه لوجود الأعراض المتنوعة عن طريق استجواب المريض وتقديره لشدة تلك الأعراض وفق الأحاسيس الذاتية للمريض.

- ويشمل المقياس ١٤ عرضاً مركباً يكون مجموع درجاتها مقياساً كمياً لدرجة القلق، وعادة ما يطبق قبل بدء العلاج ثم يطبق دورياً بعد ذلك لمعرفة مدى التحسن.

- يقيس هذا المقياس - كما سبق وأن ذكرنا - مدى شدة الأعراض النفسية والجسمية للقلق فيضع الفاحص درجة لاستجابة المريض وفقاً لخمس مستويات هي:

صفر = لا توجد أعراض

١ = أعراض طفيفة

٢ = أعراض متوسطة

٣ = أعراض شديدة

٤ = أعراض شديدة جداً

- تفسير الدرجات: هناك طريقتان

- الطريقة الأولى: تتبع عرض واحد ومقارنة الدرجات الخام عبر فترات من الزمن. فالمريض الذي ينال درجة ٣ على فقرة المزاج الاكتئابي مثلاً في أول تطبيق ثم ينال درجة واحد بعد أسبوع فهذا يعني أن هناك تحسن، أو استفاد من العلاج.

- الطريقة الثانية: هي مقارنة المجموع الكلي لدرجات الفقرات الأربعة عشر، فالمريض الذي ينال في أول تطبيق درجة كلية ٣٠ وبعد أربعة أسابيع يحصل على ١٥ يكون قد تحسن بنسبة ٥٠%.

- الدرجات:

صفر = لا توجد أعراض

١ = أعراض طفيفة

٢ = أعراض متوسطة

٣ = أعراض شديدة

٤ = أعراض شديدة جداً (تعجز المريض)

مقياس هاميلتون لتقدير مدى القلق

اسم المريض:

رقم الملف:

التاريخ:

شديدة جدا	أعراض شديدة	أعراض متوسطة	أعراض طفيفة	لا توجد أعراض	الفقرة	
					التوجس والشك، توقع الأسوأ أو الأشياء المخيفة، سهولة الاستثارة.	١- عسر المزاج
					مشاعر عدم الارتياح، سهولة الاجهاد، الفزع، سهولة البكاء، الارتجاف، لا يستقر على حال، لا يستطيع أن يترك فسه على سجيتها.	٢- التوتر
					من الظلام، والغرباء والوحدة والحيوانات وزحمة المرور والحشود.	٣- الخوف
					صعوبة الاستسلام للنوم، النوم المتقطع، نوم غير مشبع والإحساس بالتعب عند الاستيقاظ، أحلام وكوابيس ومخاوف ليلية.	٤- الأرق
					صعوبة التذكر وضعف الذاكرة.	٥- الذاكرة
					اللامبالاة، لا يستمتع بالهوايات، الحزن، الاستيقاظ المبكر، انتقال الانفعالات من النقيض إلى النقيض في اليوم الواحد.	٦- المزاج الاكتئابي
					تململ، لا يستقر في مكانه، اهتزاز الأيدي، تقطيب الحاجبين، وجه مشدود، تهديدات أو تلاحق الأنفاس، اصفرار الوجه، ابتلاع الريق، التجشوء، حركات مفاجئة في المفاصل، اتساع حدقة العين وجحوظ العينين.	٧- السلوك خلال المقابلة
					طنين في الأذن، زغللة البصر، نوبات من السخونة والبرودة، إحساس بالضعف.	٨- المشاعر الجسمية (الحسية)
					آلام وأوجاع، التواء العضلات أو تيبسها، انتفاخ العضلات، صرير الأسنان، حشجة الصوت، ازدياد الشد العضلي.	٩- المشاعر الجسمية (العضلية)
					اختلال ضربات القلب، آلام الصدر، خفقان القلب، انتفاخ العروق، مشاعر الدوار.	١٠- أعراض القلب والأوعية الدموية
					ضيق الصدر أو اختناقه، مشاعر بالاختناق، التنهد، عسر التنفس.	١١- أعراض تنفسية
					صعوبة البلع، أرياح، آلام في البطن، حرقان المعدة، لين البراز، الشعور بامتلاء المعدة، الغثيان، القيء، نقص الوزن، الإمساك، أصوات البطن والأمعاء.	١٢- الأعراض المعوية المعدية
					زيادة عدد مرات التبول، ضغط البول في المثانة، انقطاع العادة الشهرية، البرودة الجنسية، سرعة القذف، فقدان الرغبة الجنسية، العنة.	١٣- أعراض المسالك البولية والتناسلية
					جفاف الفم، احمرار الوجه، شحوب اللون، العرق، الدوار، صداع التوتر، وقوف الشعر.	١٤- أعراض خاصة بالجهاز العصبي المستقبل