

LE CABINET D'HYPNOSE



WWW.HYPNOSITE.FR



Échelle d'Anxiété d'Hamilton

Parmi les quatorze propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant à chaque groupe de symptômes une note entre 0 et 4 :

0: Absent, 1: Léger, 2: Moyen, 3: Fort, 4: Maximal.

Humeur anxieuse : Inquiétude -Attente du pire - Appréhension (anticipation avec peur) – Irritabilité-Consommation de tranquillisants

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Tension : Impossibilité de se détendre -Réaction de sursaut -Pleurs faciles - Tremblements Sensation d'être incapable de rester en place – Fatigabilité

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Peurs : De mourir brutalement -D'être abandonné - Du noir - Des gens - Des animaux - De la foule -Des grands espaces - Des ascenseurs -Des avions - Des transports ...

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Insomnie : Difficultés d'endormissement - Sommeil interrompu - Sommeil non satisfaisant avec fatigue au réveil - Rêves pénibles - Cauchemars - Angoisses ou malaises nocturnes

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Fonctions intellectuelles (cognitives) : Difficultés de concentration - Mauvaise mémoire - Cherche ses mots - Fait des erreurs

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Humeur dépressive : Perte des intérêts - Ne prend plus plaisir à ses passe-temps - Tristesse - Insomnie du matin

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Symptômes somatiques généraux (musculaires) : Douleurs et courbatures - Raideurs musculaires - Sursauts musculaires - Grincements des dents - Contraction de la mâchoire - Voix mal assurée

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Symptômes somatiques généraux (sensoriels) : Sifflements d'oreilles - Vision brouillée - Bouffées de chaleur ou de froid - Sensations de faiblesse - Sensations de fourmis, de picotements

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Symptômes cardiovasculaires : Tachycardie - Palpitations - Douleurs dans la poitrine - Battements des vaisseaux Sensations syncopales

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Symptômes respiratoires : Oppression, douleur dans la poitrine - Sensations de blocage, d'étouffement - Soupirs - Respiration rapide au repos

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Symptômes gastro-intestinaux : Difficultés pour avaler - Douleurs avant ou après les repas, sensations de brûlure, ballonnement, reflux, nausées, vomissements, creux à l'estomac, "Coliques" abdominales, Borborygmes - Diarrhée - Constipation

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Symptômes génito-urinaires : Règles douloureuses ou anormales - Troubles sexuels (impuissance, frigidité) - Mictions fréquentes, urgentes, ou douloureuses

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Symptômes du système nerveux autonome : Bouche sèche - Accès de rougeur - Pâleur-Sueur - Vertiges -Maux de tête

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Comportement lors de l'entretien : Général : Mal à l'aise - Agitation nerveuse - Tremblement des mains -Front plissé - Faciès tendu - Augmentation du tonus musculaire. Physiologique : Avale sa salive - Eructations - Palpitations au repos - Accélération respiratoire - Réflexe tendineux vifs -Dilatation pupillaire - Battements des paupières

0 | 1 | 2 | 3 | 4

TOTAL:

0 - 7 : pas d'anxiété ou anxiété minimale
8 - 14 : anxiété légère
15 - 23 : anxiété modérée
24 et plus : anxiété sévère

Le seuil admis en général pour une anxiété significative est de 20 sur 56.