

# Scala de anxietate Burns

CARACTERISTICI ȘI UTILITATE

---

Prezentare Mariana BONDRESCU

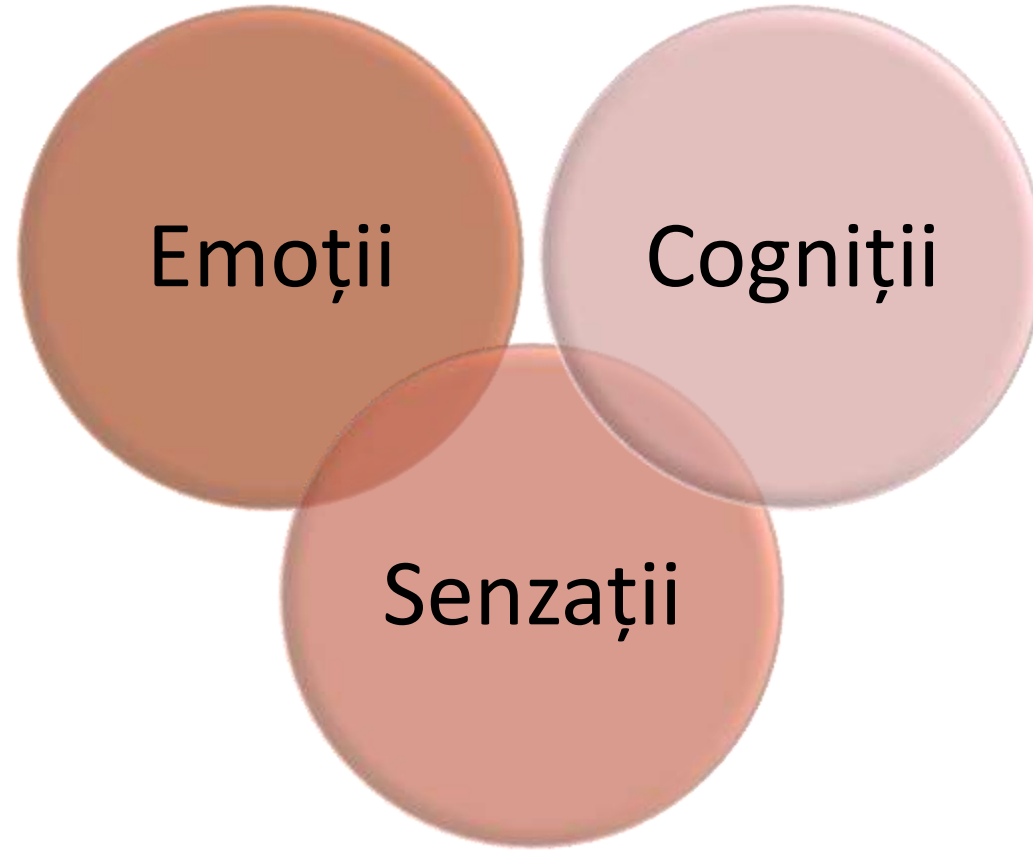
# Caracteristici generale

---

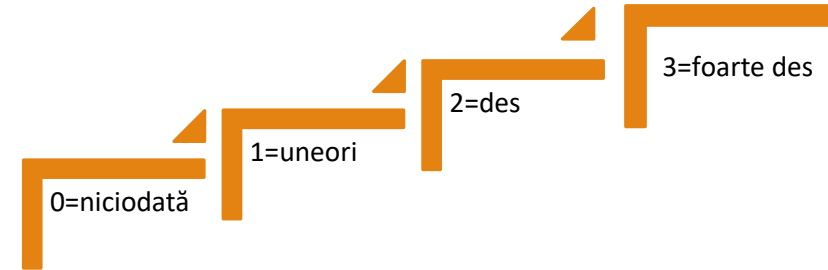
- Reprezintă un instrument de evaluare a anxietății
- Se adresează persoanelor de 17 ani sau mai în vârstă
- Compusă din 33 de itemi
- Pacientul/clientul se autoevaluează
- Variantele de răspuns variază de la 0=„deloc” la 3=„foarte mult”
- Prezintă 3 sub-scale: Trăiri anxioase (7 itemi), Cogniții legate de anxietate (11 itemi) și Senzații fizice anxioase (16 itemi)



# Evaluarea anxietății

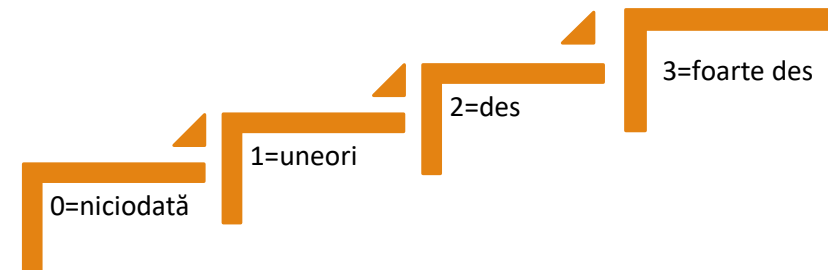


# Trăiri anxioase



1. Neliniște, nervozitate, îngrijorare, teamă - nemotivate de anumite situații de viață.
2. Reacții bruște, neașteptate; stări de panică; agitație comportamentală (se agită fără rost, nu-și găsește locul).
3. Teama declanșată de impresia că se va întâmpla ceva rău, o nenorocire; ca el sau cineva apropiat sunt în pericol.
4. Stare de tensiune, de încordare; că este „un pachet de nervi”.
5. Impresia de schimbare a eu-lui; că nu mai sunt ei, stare de „gol sufletesc” de „vid interior” (depersonalizare).
6. Sentimentul de straniețe a lumii exterioare, că este „pierdut în spațiu” (derealizare).
7. Impresia de detașare de propriul corp – „propriul corp îmi este străin”. Alterarea sentimentului de corporalitate (desomatizare).

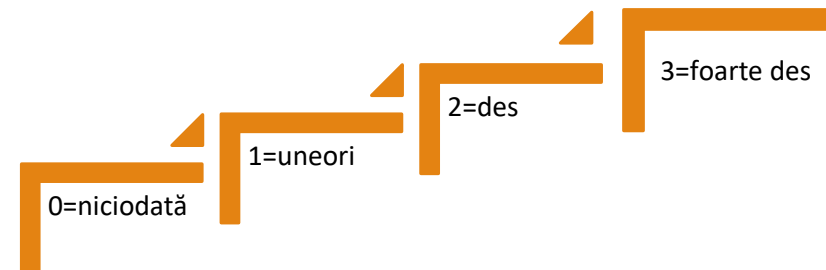
# Cogniții anxioase



1. Dificultăți de concentrare; că „pierde șirul”, „nu știe a citi”, pierde ritmul în activitate.
2. Succedarea rapidă a gândurilor, desfășurarea în ritm accelerat a ideăției(ritmul este obositor pentru subiect, îi provoacă dificultăți în activitatea psihică).
3. Suspiciuni, presupuneri, temeri neîntemeiate, determinate de: fapte, vorbe ale celor din jur, cu sens distorsionat; situații prin care a trecut, cotidiene, dar cu semnificație exagerată, acordată de pacient.
4. Gândul că este la limită, că-și poate pierde controlul, că poate face ceva necugetat.
5. Frica de a ceda nervos, de a se îmbolnăvi grav de nervi (de a-și „pierde mințile”).
6. Teama de a leșina sau de a-și pierde cunoștința (încordare psihică atât de puternică încât ar putea genera stare de leșin).

# Cogniții anxioase

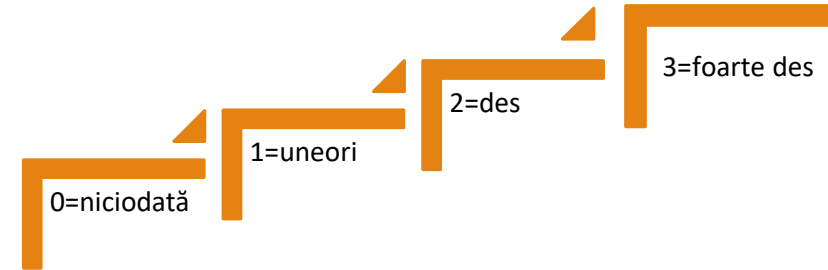
---



7. Teama de o boală fizică gravă (eventual incurabilă), de atacuri de inimă, de moarte.
8. Îngrijorare, preocupări legate de faptul că se va comporta nepotrivit situațiilor (că se va face de râs, că nu va face față, că nu va răspunde așteptărilor).
9. Frica de singurătate sau de a nu rămâne singur, de a fi abandonat de cei din jur.
10. Teama de critici, reproșuri, dezaprobare, legate de ceea ce va spune sau va face (comportament verbal și manifestări în activitate).
11. Teama că ceva teribil, groaznic se va întâmpla (ceva vag, nedefinit).

# Senzații anxioase

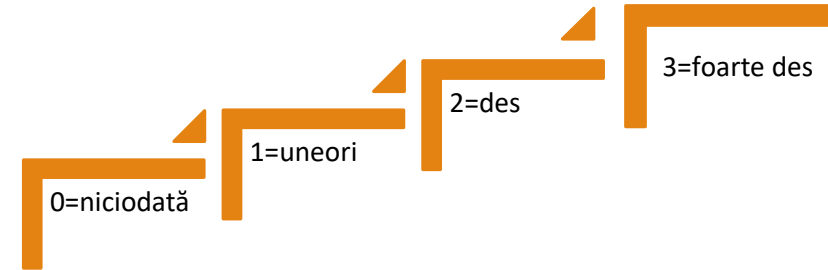
---



1. Bătăi rapide, accelerate, puternice ale inimii (palpitații)/
2. Dureri, apăsare (presiune) în zona toracică.
3. Înțepături sau amorțeli în zona extremităților (degete, mâini și picioare).
4. Tensiune, neliniște disconfort (jenă), în zona stomacală (epigastrică).
5. Tulburări digestive diverse.
6. Stări de insomnie.
7. Încordare, tensiune musculară (globală sau localizată).
8. Frisoane, tremur, ca în senzația de frig.

# Senzații anxioase

---



9. Nesigur în mers, senzația de lipsă de energie în picioare.
10. Senzații de amețeală, de confuzie și nesiguranță.
11. Senzația de căldură, transpirații, independente de temperatura exterioară.
12. Senzații de sufocare, asfixie, dificultăți de respirație (impresia de „lipsă de aer”).
13. Dureri de cap, spate, ale cefei.
14. Senzație de „nod în gât”, dificultăți la înghițire.
15. Senzații bruște de scurt-circuit, alternanță de senzații calde și reci ca „de gheață”.
16. Senzații de oboseală, de lipsă de energie (fără vlagă, fără putere) sau tendința de a obosi ușor.

# Interpretare

---

## Scorul total: 0-99 de puncte

- Absența anxietății: 0-4 puncte
- Anxietate de limită: 5-10 puncte
- Anxietate ușoară: 11-20 de puncte
- Anxietate moderată 21-30 de puncte
- Anxietate severă: 31-50 de puncte
- Anxietate extremă sau panică: 51-99 de puncte

# Utilitate

---

Evaluarea globală a anxietății

Evaluează severitatea simptomelor anxioase

Este folosită atât la pacienții cu tulburări mintale, cât și în evaluarea anxietății la cei cu patologie organică