

Hjärtfokuserad ångest (CAQ)

Godkänd svensk översättning av Per Carlbring & Marie Söderberg, 2001-01-16. Kontakt: Per@Carlbring.se

© Eifert, G. H., Thompson, R., Zvolensky, M., Edwards, K., Frazer, N., Haddad, J., & Davig, J. (2000). The Cardiac Anxiety Questionnaire: development and preliminary validity. *Behaviour Research and Therapy*, 38(10), 1039-1053.

Fyll i formuläret genom att ringa in det svar (den siffra) som bäst stämmer in på Dig.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. Jag uppmärksammar mina hjärtslag.	0	1	2	3	4
2. Jag undviker fysisk ansträngning.	0	1	2	3	4
3. Mitt skenande hjärta väcker mig på natten.	0	1	2	3	4
4. Smärtor eller obehag i bröstet väcker mig på natten.	0	1	2	3	4
5. Jag tar det lugnt så mycket som möjligt.	0	1	2	3	4
6. Jag kontrollerar min puls.	0	1	2	3	4
7. Jag undviker motion eller annat fysiskt arbete.	0	1	2	3	4
8. Jag kan känna hjärtat i mitt bröst.	0	1	2	3	4
9. Jag undviker aktiviteter som får hjärtat att slå snabbare.	0	1	2	3	4
10. Om undersökningar visar ett normalt resultat, oroar jag mig i alla fall för hjärtat.	0	1	2	3	4
11. Jag känner mig trygg när jag är nära ett sjukhus, en läkare eller annan vårdinrättning.	0	1	2	3	4
12. Jag undviker aktiviteter som får mig att svettas.	0	1	2	3	4
13. Jag oroar mig för att läkare inte tror att jag verkligen har symptom.	0	1	2	3	4

När jag känner obehag i bröstet eller när hjärtat slår snabbt:

14. oroar jag mig för att jag kanske får en hjärtattack.	0	1	2	3	4
15. har jag svårt att koncentrera mig på någonting annat.	0	1	2	3	4
16. blir jag rädd.	0	1	2	3	4
17. vill jag bli undersökt av en läkare.	0	1	2	3	4
18. berättar jag det för min familj eller mina vänner.	0	1	2	3	4

Hjärtfokuserad ångest - ett nytt självskattningsformulär

Varje år upplever ett stort antal personer bröstsmärtor, trots att de är fullt friska. För flertalet av dessa människor räcker det med en läkares lugnande besked att smärtan var helt ofarlig. Dock kommer några personer att fortsätta att grubbla på om läkaren eventuellt missade något vid "den alltför ytliga" undersökningen. Dessa personer kan i värsta fall hamna i en ond cirkel med ökad uppmärksamhet på sitt hjärta och undvikande av aktiviteter (t ex motion eller sex) som de är rädda ska medföra negativa konsekvenser såsom smärta eller t. o. m. dödsfall. I förlängningen kan de personliga kostnaderna bli mycket höga.

Eifert och medarbetare publicerade nyligen ett självskattningsformulär, Cardiac Anxiety Questionnaire (CAQ; Eifert et al., 2000), för att på ett objektivt sätt mäta graden av hjärtfokuserad ångest. CAQ består av 18 påståenden, fördelade på tre faktorer, som skattas på en femgradig skala (Aldrig / Sällan / Ibland / Ofta / Alltid). Poängen kan redovisas för respektive delskala. Men poängen kan även, eftersom den interna validiteten är hög, summeras till en totalpoäng (0-72). De tre faktorerna är (1) rädsla och oro för hjärtsensationer, (2) undvikande av aktiviteter i förebyggande syfte, samt (3) hjärtfokuserad uppmärksamhet och kontrollerande av hjärtrelaterade stimuli (se Tabell 1).

CAQ är tänkt att kunna användas som screeningformulär inom den somatiska vården, för att på ett tidigt stadium kunna remitera till kognitiv beteendeterapeutisk behandling. Formuläret är även utarbetat för att användas som ett utvärderingsmått samt för att hitta viktiga kognitioner när man bedriver terapi.

Fördelen med CAQ, jämfört med t ex Anxiety Sensitivity Index (Reiss, Peterson, Gursky, & McNally, 1986) och Body Sensations Questionnaire (Chambless, Caputo, Bright, & Gallagher, 1984) är att CAQ mäter hjärtfokuserad oro mer specifikt, och även inkluderar frågor om undvikande och överdrivet kontrollerande.

CAQ finns i nu i en godkänd svensk översättning gjord av Carlbring och Söderberg. Formuläret får fritt användas av alla. För en egen elektronisk kopia av formuläret vänd dig till per@carlbring.se

Per Carlbring och Marie Söderberg

Tabell 1. *Faktorerna i Cardiac Anxiety Questionnaire och dess definierande frågor.*

Faktor	Fråga nummer
1. Rädsla och oro	10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18
2. Undvikande	2, 5, 7, 9, 12
3. Hjärtfokuserad uppmärksamhet	1, 3, 4, 6, 8

Referenser

- Chambless, D. L., Caputo, G. C., Bright, P., & Gallagher, R. (1984). Assessment of fear of fear in agoraphobics: The Body Sensations Questionnaire and the Agoraphobic Cognitions Questionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52*(6), 1090-1097.
- Eifert, G. H., Thompson, R. N., Zvolensky, M. J., Edwards, K., Frazer, N. L., Haddad, J. W., & Davig, J. (2000). The Cardiac Anxiety Questionnaire: development and preliminary validity. *Behaviour Research and Therapy, 38*(10), 1039-1053.
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, M., & McNally, R. J. (1986). Anxiety, sensitivity, anxiety frequency, and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy, 24*, 1-8.