**Skala lęku społecznego Leibowitza**

Skala lęku społecznego Leibowitza (The Leibowitz Social Anxiety Scale – LSAS) umożliwia ocenę nasilenia objawów fobii społecznej oraz jej wpływu na codzienne funkcjonowanie. Pozytywny wynik testu nie jest jednoznaczny z diagnozą fobii społecznej, stanowi raczej pomoc diagnostyczną dla lekarza psychiatry lub psychologa. Jest to również test, który można wykonać samodzielnie w celu szacunkowego określenia nasilenia dolegliwości.

**Instrukcja:**

Test znajduje się na drugiej stronie arkusza. Należy przeczytać opisy wszystkich sytuacji przedstawionych w tabeli i w każdym przypadku odpowiedzieć na 2 pytania:

* jak mocno doświadczam lęku lub strachu w tej sytuacji oraz
* jak bardzo jestem skłonny unikać takiej sytuacji.

Odpowiedziom należy przypisać następujące punkty:

**Strach lub lęk:                         Unikanie sytuacji:**

0 = brak                                                                      0 = nigdy (0%)

1 = łagodny                                                                1 = niekiedy (1 – 33%)

2 = umiarkowany                                                      2 = często (34% – 66%)

3 = silny                                                                      3 = zawsze (67% – 100%)

Należy zsumować wyniki z kolumny „strach lub lęk” oraz z kolumny „unikanie”, tak aby uzyskać „łączną punktację”, co następnie należy porównać z następującymi przedziałami punktowymi:

**Wyniki:**

0 – 54 = brak fobii społecznej

55 – 65 = łagodna fobia społeczna

66 – 80 = umiarkowana fobia społeczna

81 – 95 = nasilona fobia społeczna

96 i więcej = bardzo nasilona fobia społeczna

Jeżeli zaniepokoi Cię otrzymany wynik, pamiętaj: fobię społeczną można leczyć zarówno farmakologicznie, jak i z wykorzystaniem psychoterapii, a u znacznej części pacjentów w efekcie tego typu oddziaływań udaje się uzyskać znaczącą poprawę w obrębie samopoczucia i funkcjonowania. Jeśli wyniki testu wskazują, że możesz cierpieć na fobię społeczną, rozważ skontaktowanie się psychologiem lub psychiatrą, w celu weryfikacji rozpoznania oraz zaplanowania ewentualnego leczenia.

*Opracowano na podstawie: M. R. (1987). „Social Phobia” [w:] Mod. Probl. Pharmacopsychiatry 22. 141-173.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sytuacja** | **strach lub lęk** | **unikanie sytuacji** |
| 1. Rozmawianie przez telefon przy innych |  |  |
| 2. Bycie w małej grupie osób |  |  |
| 3. Jedzenie w miejscu publicznym |  |  |
| 4. Picie z innymi w miejscu publicznym |  |  |
| 5. Rozmawianie ze zwierzchnikiem, kimś ważnym |  |  |
| 6. Wygłaszanie mowy, bycie aktywnym przed dowolną publicznością |  |  |
| 7. Wyjście na imprezę, spotkanie towarzyskie |  |  |
| 8. Praca gdy jesteś obserwowany |  |  |
| 9. Pisanie gdy jesteś obserwowany |  |  |
| 10. Dzwonienie do osoby, której nie znasz dobrze |  |  |
| 11. Rozmawianie z ludźmi, których nie znasz dobrze |  |  |
| 12. Spotykanie nieznajomych osób |  |  |
| 13. Korzystanie z publicznego WC |  |  |
| 14. Wchodzenie do pomieszczenia gdzie inni już siedzą |  |  |
| 15. Bycie w centrum zainteresowania |  |  |
| 16. Przemawianie na spotkaniu |  |  |
| 17. Wykonywanie jakiegoś testu wiedzy lub umiejętności |  |  |
| 18. Spieranie się z osobą, której nie znasz dobrze |  |  |
| 19. Patrzenie w oczy ludziom, których nie znasz |  |  |
| 20. Wygłaszanie przygotowanego wykładu lub raportu przed grupą osób |  |  |
| 21. Podrywanie kogoś |  |  |
| 22. Reklamowanie towaru w sklepie |  |  |
| 23. Urządzanie przyjęcia |  |  |
| 24. Opieranie się natrętnemu sprzedawcy |  |  |
| **Suma**: |  |  |
| **Łączna punktacja:** |  |  |