

Diagnostiskt test:

"Hur mår du idag?"

		Ja	Nej	Vet ej
So 1.	Att göra bort sig eller verka dum, hör det till Dina värsta rädslor?			
So 2.	Undviker Du aktiviteter eller andra sammanhang om Du riskerar att hamna i centrum för uppmärksamheten?			
So 3.	Är Din rädsla att göra bort Dig så stor att Du undviker att prata med andra eller delta i sociala aktiviteter?			
T 1.	Tvättar Du Dig mycket fastän Du egentligen är ren, eller har det varit så tidigare?			
T 2.	Kontrollerar Du upprepat spisen eller att Du har låst dörren, eller har det varit så tidigare?			
T 3.	Måste Du göra saker om och om igen för att uppnå känslan av att det är ”precis rätt”?			
G 1.	Oroar Du Dig onödigt mycket för bagateller?			
G 2.	Är Du ständigt orolig?			
G 3.	Är Du kroppsligt spänd nästan varje dag?			
Pa 1.	Har Du upplevt avgränsade perioder, från sekunder till minuter, av överväldigande panik eller rädsla och som åtföljdes av hjärtklappning, andnöd eller yrsel?			
A/Sp 1.	Finns det någon speciell plats, sak eller situation som ger Dig ångest, och som Du därför helst undviker?			
Po 1.	Har Du varit med om någon svår och obehaglig händelse, som fortfarande stör Dig eller påverkar Ditt liv?			
D 1.	Har Du under de senaste två veckorna känt Dig ledsen och nere?			
D 2.	Har Du under de senaste två veckorna tappat intresset för Dina dagliga sysslor?			
Su 1.	Har Du under de senaste två veckorna haft tankar på självmord som en möjlig utväg?			
B 1.	Har det under det senaste året hänt att Du eller någon annan tyckt att Du dricker mer alkohol än vad som kanske är lämpligt?			
Ä 1.	Tycker Du att Du har så mycket tankar kring mat och Ditt ätande att det ibland kan kännas jobbigt för Dig?			
M 1.	Har Du någon gång haft en period om minst två dagar då Du känt Dig så bra eller uppåt att till mods att andra tyckt att Du inte varit Dig själv, eller att Du varit så uppskruvad eller energisk att Du kommit i svårigheter på något sätt?			

## “Frågor om Ditt välbefinnande”

### Frågor om Ditt välbefinnande (psykiatri)

Det är vanligt att våra patienter har psykiska besvär som man av olika skäl inte berättar om. För att minska risken för att ”missa” viktiga besvär som kanske plågar Dig - med risk för att Du inte får bästa möjliga behandling - ber vi Dig att fylla i denna formulär. Uppgifterna är naturligtvis konfidentiella och om Du önskar det så makulerar vi denna blankett så fort vi har tittat på den. Naturligtvis är det helt frivilligt att fylla i blanketten.

### Frågor om Ditt välbefinnande (vårdcentral)

Det är vanligt att människor som besöker vårdcentralen har psykiska besvär som man av olika skäl inte berättar om. Vanligen handlar det om ångest och nedstämdhet. För att lättare upptäcka om Du är en av många som är drabbad av dessa mycket vanliga besvär ber vi Dig att fylla i denna formulär. Uppgifterna är naturligtvis konfidentiella och om Du önskar det så makulerar vi denna blankett så fort vi har tittat på den. Naturligtvis är det helt frivilligt att fylla i blanketten.

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Tack för Din medverkan!

# "Nyckel" till frågorna (ja-svar)

- So 1 - 3      **Misstänk** social fobi
- T 1 -3      " tvångssyndrom
- G 1-2      " generaliserat ångestsyndrom
- Pa 1      " paniksyndrom (med / utan agorafobi)
- A/Sp 1      " agorafobi (med / utanpaniksyndrom),  
specifik fobi eller social fobi
- Po 1      " maladaptiv stressreaktion, akut  
eller posttraumatiskt stressyndrom
- D 1 - 2      " depression / dystymi
- Su 1      " suicidrisk. Diskutera omgående med läkare!
- B 1      " alkoholproblem
- Ä 1      " ätstörning
- M1      " hypomani/mani/bipolär sjukdom