

Screeningfrågor för depression och ångestsjukdomar

- Har du under de senaste två veckorna känt dig ledsen och nere?
- Har du under de senaste två veckorna tappat intresset för dina dagliga sysslor?
- Att göra bort sig eller verka dum, hör det till dina värsta rädslor?
- Undviker du aktiviteter eller andra sammanhang om du riskerar att hamna i centrum för uppmärksamheten?
- Är din rädsla att göra bort dig så stor att du undviker att prata med andra eller delta i sociala aktiviteter?
- Tvättar du dig mycket fastän du egentligen är ren, eller har det varit så tidigare?
- Kontrollerar du upprepat spisen eller att du har låst dörren, eller har det varit så tidigare?
- Måste du göra saker om och om igen för att uppnå känslan av att det är "precis rätt"?
- Oroar du dig onödigt mycket för bagateller?
- Är du ständigt orolig?
- Är du kroppsligt spänd nästan varje dag?
- Har du upplevt avgränsade perioder, från sekunder till minuter, av överväldigande panik eller rädsla och som åtföljdes av hjärklappning, andnöd eller yrsel?
- Finns det någon speciell plats, sak eller situation som ger dig ångest, och som du därför helst undviker?
- Har du varit med om någon svår och obehaglig händelse, som fortfarande stör dig eller påverkar ditt liv?

Michael Rangne

2016-10-30