

Hur mår du idag?

Namn	Ålder	Datum

Avsikten med detta formulär är att ge en detaljerad bild av ditt nuvarande sinnestillstånd. Vi vill alltså att du skall försöka gradera hur du mått under de senaste tre dygnen.

Formuläret innehåller en rad olika påståenden om hur man kan må i olika avseenden. Påståendena uttrycker olika grader av obehag, från frånvaro av obehag till maximalt uttalat obehag.

Ringa in eller ange den siffra som du tycker bäst stämmer med hur du mått de senaste tre dagarna.

Tänk inte alltför länge, utan försök arbeta snabbt.

Här följer ett EXEMPEL på hur frågorna ser ut. Försök besvara frågan, och fråga om allt du tycker är oklart innan du går vidare.

Uthållighet

Här vill vi att du tänker efter hur din uthållighet är, och om du blir lättare trött än vanligt.

- 0 *Min uthållighet är som vanligt.*
- 1
- 2 *Jag blir lättare trött än vanligt men kan ändå genomföra vad jag påbörjat*
- 3
- 4 *Min uthållighet har minskat markant. Jag måste därför ofta avbryta vad jag har för händer, ta paus eller byta sysselsättning.*
- 5
- 6 *Jag kan knappt företa mig något på grund av min extrema uttrötthet.*

KOM IHÅG, att bedömningen endast gäller de tre senaste dagarna

1. Sinnestämning

Här ber vi dig beskriva din sinnesstämning, om du känner dig ledsen, tungsint eller dyster till mods. Tänk efter hur du har känt dig de senaste tre dagarna, om du har skiftat i humöret eller om det varit i stort sett detsamma hela tiden, och försök särskilt komma ihåg om du har känt dig lättare till sinnes om det har hänt något positivt.

- 0 Jag kan känna mig glad eller ledsen, alltefter omständigheterna.
- 1
- 2 Jag känner mig nedstämd för det mesta, men ibland kan det kännas lättare.
- 3
- 4 Jag känner mig genomgående nedstämd och dystert. Jag kan inte glädja mig åt sådant som vanligen skulle göra mig glad.
- 5
- 6 Jag är så totalt nedstämd och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.

2. Oroskänslor

Här ber vi dig markera i vilken utsträckning du haft känslor av inre spänning, olust och ångest eller odefinierad rädsla under de senaste tre dagarna. Tänk särskilt på hur intensiva känslorna varit, och om de kommit och gått eller funnits nästan hela tiden.

- 0 Jag känner mig mestadels lugn.
- 1
- 2 Ibland har jag obehagliga känslor av inre oro.
- 3
- 4 Jag har en ständig känsla av inre oro, som ibland kan bli mycket stark, och som jag måste anstränga mig för att bemästra.
- 5
- 6 Jag har fruktansvärda, långvariga eller outhärdliga ångestkänslor.

3. Irritation och ilska

Frågan gäller hur irriterad eller arg du känner dig inombords, oavsett om du visat något utåt eller ej. Tänk särskilt efter hur lättväckt din irritation varit i förhållande till vad som utlöste den, och på hur ofta och hur intensivt du känt dig arg eller irriterad. Om du överhuvudtaget inte kan känna några sådana känslor, skall du sätta din markering vid 0.

- 0 Jag känner mig inte särskilt retlig.
- 1
- 2 Jag har lättare än vanligt att bli irriterad, men känslan går snabbt över.
- 3
- 4 Jag blir lättare arg och provocerad än vanligt. Ibland förlorar jag fattningen på ett sätt som inte är normalt för mig.
- 5
- 6 Jag känner mig ofta alldeles rasande invärtes, och måste anstränga mig till det yttersta för att behärska mig.

4. Sömn

Här ber vi dig beskriva hur bra du sover. Tänk efter hur länge du sovit och hur god sömnen varit under de senaste tre nätterna. Bedömningen skall avse hur du faktiskt sovit, oavsett om du tagit sömnmedel eller ej. Om du sover mer än vanligt, sätt din markering vid 0.

- 0 Jag sover lugnt och bra, och tillräckligt länge för mina behov. Jag har inga särskilda svårigheter att somna.
- 1
- 2 Jag har vissa sömnsvärigheter. Ibland har jag svårt att somna, eller sover ytligare eller oroligare än vanligt.
- 3
- 4 Jag sover minst två timmar mindre per natt än normalt. Jag vaknar ofta under natten, även om jag inte blir störd.
- 5
- 6 Jag sover mycket dåligt, inte mer än 2-3 timmar per natt.

5. Matlust

Här ber vi dig ta ställning till hur din aptit är, och tänka efter om den på något sätt skilt sig från vad som är normalt för dig. Om du skulle ha bättre aptit än normalt, markera då det på 0.

- 0 Min aptit är som den brukar vara.
- 1
- 2 Min aptit är sämre än vanligt.
- 3
- 4 Min aptit har nästan helt försvunnit. Maten smakar inte och jag måste tvinga mig att äta.
- 5
- 6 Jag vill inte ha någon mat. Om jag skall få någonting i mig, måste jag övertalas att äta.

6. Koncentrationsförmåga

Här ber vi dig ta ställning till din förmåga att hålla tankarna samlade, och koncentrera dig på olika aktiviteter. Tänk igenom hur du fungerar vid olika sysslor som kräver olika grad av koncentrationsförmåga, t ex läsning av komplicerad text, lätt tidningstext och TV-tittande.

- 0 Jag har inga koncentrationssvärigheter.
- 1
- 2 Jag har tillfälligt svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga min uppmärksamhet (t ex läsning eller TV-tittande).
- 3
- 4 Jag har påtagligt svårt att koncentrera mig på sådant som normalt inte kräver någon ansträngning från min sida (t ex läsning eller samtal med andra människor).
- 5
- 6 Jag kan överhuvudtaget inte koncentrera mig på någonting.

7. Beslutsförmåga

Frågan gäller din förmåga att fatta beslut i vanliga enkla vardagssituationer, t ex svara på okomplicerade frågor, eller välja mellan olika alternativ, t ex bestämma

vad du skall sätta på dig eller vad du skall äta till middag, eller vilken TV-kanal du skall titta på.

- 0 Jag har inte svårt att fatta enkla beslut.
- 1
- 2 Jag upplever mig som obeslutsam men det hindrar mig inte från att fatta enkla beslut när det krävs av mig.
- 3
- 4 Jag är obeslutsam även i enkla valsituationer på ett sätt som fördröjer eller till och med förhindrar olika aktiviteter.
- 5
- 6 Jag kan över huvudtaget inte bestämma mig, inte ens i de allra enklaste valsituationer.

8. Initiativförmåga

Här ber vi dig försöka värdera din handlingskraft. Frågan gäller om du har lätt eller svårt för att komma igång med sådant du tycker du bör göra, och i vilken utsträckning du måste övervinna ett inre motstånd när du skall ta itu med något.

- 0 Jag har inga svårigheter med att ta itu med nya uppgifter.
- 1
- 2 När jag skall ta itu med något, tar det emot på ett sätt som inte är normalt för mig.
- 3
- 4 Det krävs en stor ansträngning för mig att ens komma igång med enkla uppgifter som jag vanligtvis utför mer eller mindre rutinmässigt.
- 5
- 6 Jag kan inte förmå mig att ta itu med de enklaste vardagssysslor.

9. Känsломässigt engagemang

Här ber vi dig ta ställning till hur du upplever ditt intresse för omvärlden och för andra människor, och för sådana aktiviteter som brukar bereda dig nöje och glädje.

- 0 Jag är intresserad av omvärlden och engagerar mig i den och det bereder mig både nöje och glädje.
- 1
- 2 Jag känner mindre stark för sådant som brukar engagera mig. Jag har svårare än vanligt att bli glad eller svårare att bli arg när det är befogat.
- 3
- 4 Jag kan inte känna något intresse för omvärlden, inte ens för vänner och bekanta.
- 5
- 6 Jag har slutat uppleva några känslor. Jag känner mig smärtsamt likgiltig även för mina närmaste.

10. Pessimism

Frågan gäller hur du ser på din egen framtid och hur du uppfattar ditt eget värde. Tänk efter i vilken utsträckning du ger dig självförebåelser, om du plågas av skuld känslor, och om du oroar dig oftare än vanligt för t ex din ekonomi eller din hälsa.

- 0 Jag ser på framtiden med tillförsikt. Jag är på det hela taget ganska nöjd med mig själv.
- 1
- 2 Ibland klandrar jag mig själv och tycker jag är mindre värd än andra.
- 3
- 4 Jag grubblar ofta över mina misslyckanden och känner mig mindervärdig eller dålig, även om andra tycker annorlunda.
- 5
- 6 Jag ser allting i svart och kan inte se någon ljusning, Det känns som om jag var en alltigenom dålig människa, och som om jag aldrig skulle kunna få någon förlåtelse för det hemska jag gjort.

11. Oro för hälsan

Här vill vi veta om och hur mycket du oroar dig för din hälsa, oavsett om du lider av någon känd sjukdom eller ej.

- 0 Jag tänker inte särskilt mycket på min hälsa.
- 1
- 2 Om jag känner att det gör ont eller känns konstigt i kroppen är min första tanke ofta att jag har fått någon sjukdom.
- 3
- 4 Jag misstänker starkt att jag har någon kroppslig sjukdom. Jag kan visserligen känna mig lugnare efter en läkarundersökning men har ändå svårt att helt släppa tanken.
- 5
- 6 Jag tänker ständigt på att det nog pågår något förskräckligt i min kropp.

12. Oro för småsaker

Frågan gäller i vilken utsträckning du bekymrar dig för småsaker, tar ut oro i förskott eller är överdrivet ängslig. Tänk särskilt efter hur stark din oro är, hur ofta du känner av den och vilken ansträngning det krävs av dig för att slå bort den.

Observera att om du känner oro i vissa alldeles speciella situationer, som du för den sakens skull försöker undvika, så skall den oron inte markeras här utan under nästa fråga, Fobier.

- 0 Jag oroar mig inte för småsaker.
- 1
- 2 Jag har lätt för att ängslas i onödan och för att ta ut oro i förskott, men kan slå bort sådana tankar.
- 3
- 4 Jag bekymrar mig ofta och mycket för saker som jag egentligen inte har

någon anledning att känna oro för.

5

6 Jag blir alldeles förlamad av oro för alla möjliga småsaker, och det hjälper inte det minsta om någon försöker lugna mig.

13. Fobier

Med fobier menas en överdriven rädsla för vissa speciella situationer som man därför försöker undvika, inte för att situationen skulle vara farlig, utan för att man skall slippa bli rädd eller generad. Tänk efter om du har några sådana fobier. Det kan röra sig om att åka tunnelbana eller buss, att vara i folksamlingar (i varuhus, i köer, på bio), att vara instängd (t ex i en hiss) eller helt enkelt att vara ensam. Det kan också röra sig om obehagskänslor i samvaro med andra, vid måltider och liknande. Tänk också efter hur rädd du blir, och vilka mått och steg du vidtar för att undvika situationen.

0 Jag har inga fobier.

1

2 Vissa situationer ger mig vaga obehagskänslor, men jag kan övervinna dem ganska enkelt och de hindrar mig inte från att göra de saker jag vill.

3

4 Vissa situationer ger mig alltid uttalade obehagskänslor, och jag undviker dem så länge det inte äventyrar mitt arbete eller mina kontakter med vänner och anhöriga.

5

6 Jag har uttalade fobier som påverkar och begränsar snart varje tänkbar aktivitet från min sida.

14. Tvångstankar

Tvångstankar är återkommande, besvärande eller skrämmande tankar eller tvivel som tränger sig på fastän man inte vill, och trots att man med förnuftet vet att tankarna är felaktiga, orimliga eller sjukliga. Vi vill veta om du har några sådana tankar, hur mycket obehag du i så fall har av dem, och i vilken utsträckning de påverkar ditt liv i övrigt.

0 Jag har inga tvångstankar.

1

2 När jag är pressad eller orolig händer det att jag kan få tvångstankar, men jag blir inte särskilt störd av dem.

3

4 Jag har ofta besvärande tvångstankar.

5

6 Jag har ofta otäcka och plågsamma tvångstankar som helt dominerar min tillvaro.

15. Tvångshandlingar

Med tvångshandlingar menas handlingar som man känner sig tvungen att göra fastän de är onödiga eller överdrivna, och fastän man egentligen inte vill, för att

undvika en känsla av växande inre obehag. Tvångshandlingar kan i och för sig vara förnuftiga, men man utför dem när de egentligen inte är nödvändiga, eller upprepar dem många gånger fastän det borde räcka med en gång. Vi vill veta om du plågas av sådana tvångshandlingar, och hur mycket de i så fall inkräkar på din tillvaro.

- 0 Jag har inga tvångshandlingar.
- 1
- 2 Om jag är pressad eller orolig kan jag känna ett tvång att utföra vissa handlingar eller kontroller, men jag kan i allmänhet behärska mig och avstå.
- 3
- 4 Jag har besvärande tvångshandlingar, som jag inte kan låta bli att utföra, men som jag för det mesta kan behärska så att de inte stör mitt arbete eller mitt familjeliv.
- 5
- 6 Mina tvångshandlingar är så uttalade att de i hög grad inkräktar på min förmåga att sköta mitt arbete och att ha ett normalt familjeliv.

16. Kroppsliga obehag

Frågan gäller sådana kroppsliga obehag som kan uppstå när man är orolig, t ex hjärklappning, svettning, svårt att andas normalt, yrsel, ostadighetskänslor, kalla händer och fötter, torrhet i munnen, orolig mage, gasspänningar, diarré, ökat behov av att kasta vatten osv. Sådana symtom kan naturligtvis förekomma utan att man känner sig särskilt orolig, och även vid olika kroppsliga sjukdomar. Vi vill veta hur besvärliga symtomen är, oavsett vad de beror på.

- 0 Jag har inte några sådana kroppsliga obehag.
- 1
- 2 Om jag blir upprörd, kan jag få besvär av hjärklappning, fjärilar i magen, yrsel eller andra sådana kroppsliga obehag.
- 3
- 4 Jag har ofta starka kroppsliga obehag, och de besvärar mig mycket.
- 5
- 6 Jag plågas ofta av sådana kroppsliga obehag, och de påverkar i hög grad min livsföring.

17. Smärtor och värk

Frågan gäller om, och i vilken utsträckning du lider av smärtor eller värk i kroppen. Hur ofta har du ont, och hur stark är smärtan? Behöver du ta smärtstillande medicin? När du besvarar frågan behöver du inte ta hänsyn till om du lider av något känt kroppsligt sjukdomstillstånd eller ej. Oavsett värkens eller smärtornas orsak, gör du din bedömning efter den beskrivning som passar bäst nedan.

- 0 Jag har inga, eller bara snabbt övergående smärtor eller värk.
- 1
- 2 Ibland har jag haft smärtor eller värk i kroppen.

- 3
4 Jag lider av långvariga och besvärande smärtor eller värk, och jag är ofta tvungen att ta smärtstillande medicin.
5
6 Mina smärtor är så intensiva att de hindrar mig från att leva ett normalt liv.

18. Panikattacker

Med panikattacker menas en plötsligt påkommande känsla av starkt kroppsligt obehag, förenat med intensiv skräck, vanligen med en känsla av att man håller på att svimma, få en hjärtattack eller förlora förståndet. Attacken utvecklas mycket hastigt, på kortare tid än en minut, och ger med sig i långsammare takt. Under attacken kan man ha hjärklappning, bli yr, få stickningar i händer och fötter, få svårt att andas, eller ha andra kroppsliga symtom. Tänk efter hur obehagliga eventuella attacker varit, och om du har känt ett behov av omedelbar hjälp (sällskap, medicin).

Observera att ångest och oro som inte kommer i tydliga attacker skall markeras under fråga 2, Oroskänslor, och inte här.

- 0 Jag har inte haft några panikattacker de senaste tre dagarna.
1
2 Jag har haft enstaka känningar, som om jag var på väg att få panik, utan att det blivit någon riktig attack.
3
4 Jag har haft en eller flera panikattacker de senaste dagarna som jag har kunnat bemästra på egen hand.
5
6 Jag har haft flera panikattacker som jag inte har kunnat bemästra utan att söka hjälp eller ta något för att lugna mig.

19. Livslust

Frågan gäller din livslust, och om du känt livsleda. Har du tankar på självmord och i så fall, i vilken utsträckning upplever du detta som en verklig utväg?

- 0 Jag har normal aptit på livet.
1
2 Livet känns inte särskilt meningsfullt, men jag önskar ändå inte att jag vore död.
3
4 Jag tycker ofta det vore bättre att vara död, och trots att jag egentligen inte önskar det, kan självmord ibland kännas som en möjlig utväg.
5
6 Jag är egentligen övertygad om att min enda utväg är att dö, och jag tänker mycket på hur jag bäst skall gå tillväga för att ta mitt eget liv.

Tack för din medverkan!