

Frågor om oro och nedstämdhet

Dagens datum: år _____ mån _____ dag _____

Läs varje påstående och sätt ett tydligt kryss i rutan till vänster om det svar som stämmer bäst överens med hur du känt dig under veckan som gått. Sitt inte och fundera alltför länge. Det svar som du först kommer att tänka på är ofta riktigare än ett svar du tänkt på länge.

Svara på alla frågorna. Ange endast ett svar för varje påstående.

1. Jag känner mig spänd eller "uppskruvad"
 - för det mesta
 - ofta
 - då och då
 - inte alls

2. Jag uppskattar fortfarande samma saker som förut
 - precis lika mycket
 - inte riktigt lika mycket
 - bara lite
 - knappast alls

3. Jag får en slags känsla av rädsla som om någonting förfärligt håller på att hända
 - alldeles bestämt och rätt illa
 - ja, men inte så illa
 - lite, men det oroar mig inte
 - inte alls

4. Jag kan skratta och se saker från den humoristiska sidan
 - lika mycket som jag alltid har kunnat
 - inte riktigt lika mycket som förut
 - absolut inte så mycket som förut
 - inte alls

5. Oroande tankar kommer för mig
- mycket ofta
 - ofta
 - då och då men inte så ofta
 - bara någon enstaka gång
6. Jag känner mig glad
- inte alls
 - inte ofta
 - ibland
 - för det mesta
7. Jag kan sitta i lugn och ro och känna mig avspänd
- absolut
 - oftast
 - inte ofta
 - inte alls
8. Jag känner mig som om jag gick på lågt varv
- nästan jämt
 - mycket ofta
 - ibland
 - inte alls
9. Jag får en slags känsla av rädsla som om jag hade "fjärilar" i magen
- inte alls
 - någon gång
 - rätt ofta
 - mycket ofta

10. Jag har tappat intresset för mitt utseende
- absolut
 - jag bryr mig inte om det så mycket som jag borde
 - jag kanske inte bryr mig om det riktigt så mycket
 - jag bryr mig precis lika mycket som förut
11. Jag känner mig rastlös som om jag måste vara på språng
- verkligen mycket
 - en hel del
 - inte så mycket
 - inte alls
12. Jag ser fram emot saker och ting med glädje
- lika mycket som förut
 - något mindre än jag brukade
 - klart mindre än jag brukade
 - nästan inte alls
13. Jag får plötsliga panikkänslor
- verkligen ofta
 - rätt ofta
 - inte så ofta
 - inte alls
14. Jag kan njuta av en bra bok, ett bra radio- eller tv-program
- ofta
 - ibland
 - inte ofta
 - mycket sällan