

Några frågor om dina känslor nu och tidigare

Avsikten med detta formulär är att ge en detaljerad bild både av hur du i allmänhet brukar må och hur du mår för tillfället (de senaste 3-4 dagarna).

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 först med **röd penna** in det alternativ som du tycker stämmer bäst med hur du mår **just nu**.

Ringa därefter med **blå penna** in hur du i allmänhet brukar må när det är som det **brukar vara**.

Tänk inte alltför länge, utan försök arbeta snabbt. Tack för din hjälp!

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. |

1. 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 utlöst 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.

2. Humörsvängningar

Här menar vi svängningar mellan olika typer av känslor, t ex ilska, irritabilitet, sorg, nedstämdhet, ångest, oro, glädje, skuld, skam. Svängningarna behöver inte vara kopplade till någon speciell händelse eller situation.

Om man har ett stabilt humör svänger det sällan flera gånger per dag mellan olika känslor.

- | | |
|---|---|
| 0 | Mitt humör är ganska stabilt och svänger inte särskilt ofta mellan olika känslor. De svängningar jag upplever är sällan jobbiga för mig. |
| 1 | |
| 2 | Mitt humör är inte särskilt stabilt. Ibland kan jag uppleva humörsvängningar som kan vara jobbiga för mig. |
| 3 | |
| 4 | Mitt humör svänger ofta. Jag har svårt att planera något i förväg eftersom jag inte vet hur jag kommer att må. |
| 5 | |
| 6 | Mitt humör svänger hela tiden. Minsta småsak kan få mig helt ur balans. Svängningarna kan vara starka och plågsamma och tar ofta helt kontrollen över mig. Det är jättejobbigt. |

3. Förmåga att förstå sina egna känslor

Här menar vi förmågan att begripa sig på sina egna känslor. Har man den förmågan brukar det vara så att tankar och känslor hänger ihop på ett sätt som man själv kan förstå.

- | | |
|---|--|
| 0 | Jag kan för det mesta förstå mina egna känslor. |
| 1 | |
| 2 | Ibland kan jag ha svårt att förstå mig på mina känslor. |
| 3 | |
| 4 | Jag har ofta starka och obehagliga känslor som jag inte förstår mig på. |
| 5 | |
| 6 | Inuti mig är det för det mesta ett kaos av obegripliga och smärtsamma känslor. |

4. **Självkontroll**

Med självkontroll menar vi förmågan att kontrollera och behärska plötsliga impulser, önskningar och behov. Om man har svårt att kontrollera sig själv, kan det ibland få negativa konsekvenser för en själv eller omgivningen, t ex om man köper sådant man inte har råd med, eller kör bil alldeles för fort.

- | | |
|---|---|
| 0 | Jag kan utan större svårigheter kontrollera mina impulser. Någon gång kanske jag gör vad som faller mig in, men det får sällan negativa konsekvenser. |
| 1 | |
| 2 | Jag kan med viss ansträngning kontrollera mina impulser. Ofta gör jag vad som faller mig in, men det får vanligen inga negativa konsekvenser. |
| 3 | |
| 4 | Jag har väldigt svårt att kontrollera mina impulser. Jag handlar ofta snabbt och utan att tänka mig för, och det får ofta negativa konsekvenser |
| 5 | |
| 6 | Jag kan för det mesta inte alls kontrollera mina impulser. Jag tänker mig nästan aldrig för, och utsätter mig själv eller min omgivning för stora risker. |

5. **Självtröst**

Här menas förmågan att trösta sig själv när man mår dåligt, och göra det på ett sätt som inte skadligt för en själv. Det kan t ex vara att se en bra film, läsa en bok eller ringa en vän för att skingra tankarna och känna sig bättre till mods.

- | | |
|---|---|
| 0 | Jag lyckas oftast trösta mig själv när jag mår dåligt. |
| 1 | |
| 2 | Jag lyckas ibland trösta mig själv när jag mår dåligt. |
| 3 | |
| 4 | Jag lyckas sällan trösta mig själv när jag mår dåligt. |
| 5 | |
| 6 | Jag försöker inte ens trösta mig själv, för det skulle ändå inte fungera. |

6. **Känsla av övergivenhet**

Här menas känslor av ensamhet eller övergivenhet, t ex att bli oerhört uppriven när man måste skiljas från någon, även om det bara är för en kort tid, eller att känna sig helt övergiven när någon kommer försent till en avtalad tid eller inte hör av sig när man förväntat sig det.

- | | |
|---|---|
| 0 | Jag känner mig sällan övergiven. |
| 1 | |
| 2 | Ibland kan jag känna mig övergiven. |
| 3 | |
| 4 | Jag känner mig mycket ofta övergiven. |
| 5 | |
| 6 | Jag har nästan hela tiden svåra och plågsamma känslor av övergivenhet eller ensamhet. |

7. Tomhetskänslor

Här menas känslor av tomhet eller ensamhet som uppstår utan någon förklarlig anledning. Det kan ibland kännas som ett stort hål inombords, som inte går att fylla. Hur ofta upplever du tomhetskänslor?

- | | |
|---|---------------|
| 0 | Nästan aldrig |
| 1 | |
| 2 | Sällan |
| 3 | |
| 4 | Ibland |
| 5 | |
| 6 | Ofta |

8. Självbild

Med självbild menar vi den inre bild eller uppfattning, som en människa har av sig själv. Om man har en stabil självbild eller självuppfattning, vet man vem man innerst inne är, även om man bär sig olika åt med olika människor.

- | | |
|---|--|
| 0 | Jag vet ganska väl vem jag är. |
| 1 | |
| 2 | Ibland har jag känt mig osäker på vem jag egentligen är. |
| 3 | |
| 4 | Jag är för det mesta osäker på vem jag egentligen är. |
| 5 | |
| 6 | Jag vet inte alls vem jag egentligen är. |

9. Närvarokänsla

Här menas känslan av att leva i verkligheten, att veta och uppleva att man existerar här och nu. Att förlora närvarokänslan kan upplevas som överkligt eller stumt. Det kan också upplevas som att man avskärmats från sig själv, känner sig avskild från omgivningen eller som man upphör att existera en stund.

- | | |
|---|---|
| 0 | Jag står med "fötterna på jorden" och är närvarande i verkligheten. |
| 1 | |
| 2 | Det har hänt att jag varit på väg att tappa verklighetsförankringen, men jag har inte gjort det. |
| 3 | |
| 4 | Ibland förlorar jag känslan att vara närvarande i det som händer runt omkring mig. |
| 5 | |
| 6 | Det känns ofta som om jag inte var närvarande i det som händer runt omkring mig. Ibland känns det som om jag upphörde att existera. |

10. 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 dyster. 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. |

11. 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. |

Namn:

Datum: