

# BEHANDLING AV DEPRESJON – SPØRRESKJEMA 1

## VENNLIGST LES DETTE FØR DU STARTER:

Skjemaet skal leses maskinelt. Vennligst følg disse reglene:

- *Bruk svart/blå kulepenn. Kryss av slik:*
- *Skriv tydelig, og ikke skriv utenfor feltene.*
- *Feilkryssinger kan annulleres ved å fylle hele feltet med farge. Kryss så av i rett felt.*
- *Sett bare ett kryss på hvert spørsmål.*

*Ikke skriv her – fylles ut av forsøksleder*

Inndato (ddmmåå) ⇒

Måletidspkt. ⇒  T1  T1-2  T2  T3  T4

Kode. ⇒

Ditt navn:

STORE BOKSTAVER, ett tegn pr. felt.

Fornavn: ⇒

Etternavn: ⇒

Dato for skjemautfylling: Vennligst skriv *datoen i dag* i feltet til høyre. Bruk formen DDMMÅÅ. ⇒

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dag	Måned	År

Her er 21 grupper med utsagn. Vennligst kryss av for det utsagnet i hver gruppe som *best* beskriver hvordan du har hatt det *den siste uken, medregnet i dag*.

Det er viktig at du leser alle utsagnene i gruppa før du krysser av.

BDI

- Jeg føler meg ikke trist.....  1  
Jeg er lei meg eller føler meg trist .....  2  
Jeg er lei meg eller trist hele tiden og klarer ikke å komme meg ut av denne tilstanden .....  3  
Jeg er så trist eller ulykkelig at jeg ikke holder det ut.....  4
- Jeg er ikke særlig pessimistisk eller motløs overfor fremtiden.....  1  
Jeg føler meg motløs overfor fremtiden .....  2  
Jeg føler at jeg ikke har noe å se frem til .....  3  
Jeg føler at fremtiden er håpløs og at forholdene ikke kan bedre seg .....  4
- Jeg føler meg ikke som et mislykket menneske .....  1  
Jeg føler jeg mislykkes mer enn andre mennesker .....  2  
Når jeg ser tilbake på livet mitt, ser jeg ikke annet enn mislykkethet .....  3  
Jeg føler at jeg har mislykkes fullstendig som menneske .....  4
- Jeg får like mye tilfredsstillelse ut av ting som før.....  1  
Jeg nyter ikke ting på samme måte som før .....  2  
Jeg får ikke ordentlig tilfredsstillelse ut av noe lenger.....  3  
Jeg er misfornøyd eller kjeder meg med alt.....  4
- Jeg føler meg ikke særlig skyldbetyngt.....  1  
Jeg føler meg skyldbetyngt en god del av tiden.....  2  
Jeg føler meg temmelig skyldbetyngt en god del av tiden .....  3  
Jeg føler meg skyldbetyngt hele tiden .....  4

6. Jeg har ikke følelsen av å bli straffet .....  1  
 Jeg føler at jeg kan bli straffet .....  2  
 Jeg forventer å bli straffet .....  3  
 Jeg føler at jeg blir straffet .....  4
7. Jeg føler meg ikke skuffet over meg selv .....  1  
 Jeg er skuffet over meg selv .....  2  
 Jeg avskyr meg selv .....  3  
 Jeg hater meg selv .....  4
8. Jeg føler ikke at jeg er noe dårligere enn andre .....  1  
 Jeg kritiserer meg selv for mine svakheter eller feilgrep .....  2  
 Jeg bebreider meg selv hele tiden for mine feil eller mangler .....  3  
 Jeg gir meg selv skylden for alt galt som skjer .....  4
9. Jeg har ikke tanker om å ta livet av meg .....  1  
 Jeg har tanker om å ta livet av meg, men jeg vil ikke omsette dem i handling .....  2  
 Jeg ønsker å ta livet av meg .....  3  
 Jeg ville ta livet mitt om jeg fikk sjansen .....  4
10. Jeg gråter ikke mer enn vanlig .....  1  
 Jeg gråter mer nå enn jeg gjorde før .....  2  
 Jeg gråter hele tiden nå .....  3  
 Jeg pleide å kunne gråte, men nå kan jeg ikke gråte selv om jeg gjerne vil .....  4
11. Jeg er ikke mer irritert nå enn ellers .....  1  
 Jeg blir lettere ergerlig eller irritert enn før .....  2  
 Jeg føler meg irritert hele tiden nå .....  3  
 Jeg blir ikke irritert i det hele tatt over ting som pleide å irritere meg .....  4
12. Jeg har ikke mistet interessen for andre mennesker .....  1  
 Jeg er mindre interessert i andre mennesker enn jeg pleide å være .....  2  
 Jeg har mistet det meste av min interesse for andre mennesker .....  3  
 Jeg har mistet all interesse for andre mennesker .....  4
13. Jeg tar avgjørelser omtrent like lett som jeg alltid har gjort .....  1  
 Jeg forsøker å utsette det å ta avgjørelser mer enn tidligere .....  2  
 Jeg har større vanskeligheter med å ta avgjørelser enn før .....  3  
 Jeg klarer ikke å ta avgjørelser i det hele tatt lenger .....  4
14. Jeg føler ikke at jeg ser dårligere ut enn jeg pleide å gjøre .....  1  
 Jeg er bekymret for at jeg ser gammel eller lite tiltrekkende ut .....  2  
 Jeg føler at det er varige forandringer i mitt utseende som får meg til å se lite tiltrekkende ut .....  3  
 Jeg tror jeg ser stygg ut .....  4
15. Jeg kan arbeide omtrent like godt som før .....  1  
 Det kreves en ekstra anstrengelse for å ta fatt på noe .....  2  
 Jeg må presse meg selv meget hardt for å gjøre noe .....  3  
 Jeg klarer ikke å gjøre noe arbeid i det hele tatt .....  4

16. Jeg sover like godt som ellers .....  1  
 Jeg sover ikke så godt som før .....  2  
 Jeg våkner 1 - 2 timer tidligere enn vanlig og har vanskelig for å sovne igjen .....  3  
 Jeg våkner flere timer tidligere enn jeg pleide og får ikke sove igjen .....  4
17. Jeg blir ikke fortere trett enn ellers .....  1  
 Jeg blir fortere trett enn ellers .....  2  
 Nesten alt jeg gjør, blir jeg trett av .....  3  
 Jeg er for trett til å gjøre noe som helst .....  4
18. Matlysten min er ikke dårligere enn ellers .....  1  
 Matlysten min er ikke så god som den var før .....  2  
 Matlysten min er mye dårligere nå .....  3  
 Jeg har ikke matlyst i det hele tatt lenger .....  4
19. Jeg har ikke gått ned meget i vekt, om i det hele tatt noe, i den senere tid .....  1  
 Jeg har tatt av mer enn 2 kg .....  2  
 Jeg har tatt av mer enn 4 kg .....  3  
 Jeg har tatt av mer enn 6 kg .....  4  
 Jeg prøver bevisst å gå ned i vekt ved å spise mindre ⇨ Ja .....  1 Nei .....  2
20. Jeg er ikke mer bekymret for helsen min enn vanlig .....  1  
 Jeg er bekymret over fysiske plager som verking og smerter; eller urolig mage; eller forstoppelse .....  2  
 Jeg er meget bekymret over mine fysiske plager og det er vanskelig å tenke på stort annet .....  3  
 Jeg er så bekymret over mine fysiske plager at jeg ikke klarer å tenke på stort annet .....  4
21. Jeg har ikke merket noen forandring i mine seksuelle interesser i det siste .....  1  
 Jeg er mindre interessert i sex enn jeg var før .....  2  
 Jeg er mye mindre interessert i sex nå .....  3  
 Jeg har helt mistet interessen for sex .....  4

Her er en liste med ting folk noen ganger gjør eller tenker når de føler seg nedtrykt, trist eller deprimeret. Les hver av dem og kryss av for hvor ofte *du* gjør eller tenker det som beskrives når du føler deg slik. NB: Det vi er interessert i er hva du faktisk gjør/tenker, ikke hva du synes du bør gjøre/tenke.

RRS

- |   | Nesten<br>aldri<br>1     | Noen<br>ganger<br>2      | Ofte<br>3                | Nesten<br>alltid<br>4    |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Tenker på hvor ensom du føler deg .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tenker «Hvis jeg ikke klarer å komme meg ut av dette, får jeg ikke gjort jobben min» ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Tenker på dine følelser av utmattethet og smerte .....                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Tenker på hvor vanskelig det er å konsentrere seg .....                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Tenker «Hva er det jeg gjør for å fortjene dette?» .....                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Tenker på hvor passiv og umotivert du føler deg .....                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Analyserer nylige hendelser for å prøve å forstå hvorfor du er deprimeret .....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Tenker på hvorfor det virker som om du ikke føler noe lenger .....                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Tenker «Hvorfor kommer jeg meg ikke i gang?» .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	Nesten aldri 1	Noen ganger 2	Ofta 3	Nesten alltid 4
10. Tenker «Hvorfor reagerer jeg alltid på denne måten?» .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Er for deg selv og tenker på hvorfor du føler som du gjør .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Skriver ned hva du tenker på og analyserer dette .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Tenker på en nylig situasjon og ønsker at det hadde gått bedre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tenker «Hvis jeg fortsetter å føle meg på denne måten, kommer jeg ikke til å kunne konsentrere meg» .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tenker «Hvorfor har jeg problemer som andre mennesker ikke har?» .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Tenker «Hvorfor takler jeg ikke ting bedre?» .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Tenker på hvor trist du føler deg .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Tenker på alle dine mangler, svakheter og feil .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Tenker på hvorfor du ikke føler deg i stand til å gjøre noen ting .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Analyserer personligheten din for å prøve å forstå hvorfor du er deprimert .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Drar et sted alene for å tenke over dine følelser .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Tenker på hvor sint du er på deg selv .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

For hvert av utsagnene nedenfor krysser du av for det svaralternativet som beskriver deg best, eller som er mest typisk for deg.

PSWQ

	Ikke be- skrivende		Noe be- skrivende		Veldig be- skrivende
	1	2	3	4	5
1. Jeg blir ikke bekymret selv om jeg ikke har tid til å gjøre alt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg blir overveldet av mine bekymringer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg pleier ikke å bekymre meg .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg blir bekymret i mange situasjoner .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg vet jeg ikke burde bekymre meg, men jeg klarer ikke la være .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg bekymrer meg mye når jeg blir stresset .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg bekymrer meg alltid for noe .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg synes det er lett å se bort fra bekymringer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Straks jeg er ferdig med en oppgave begynner jeg å bekymre meg for alt annet jeg må gjøre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg bekymrer meg aldri for noe som helst .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Når det ikke er noe jeg kan gjøre med et problem, slutter jeg å bekymre meg .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg har vært en som bekymrer seg hele mitt liv .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg har merket meg at jeg har bekymringer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Har jeg først begynt å bekymre meg, kan jeg ikke slutte .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg bekymrer meg hele tiden .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg bekymrer meg for oppgaver inntil de alle er gjennomførte .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ekstremt -  
det verste  
noen gang

1. I løpet av *den siste uken*, ...

	Ikke i det hele tatt			I moderat grad			Ekstremt - det verste noen gang		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. ... hvor alvorlig har din depresjon vært og hvor mye har den nedsatt din funksjon? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ikke i det hele tatt			Halve tiden			Hele tiden		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. ... hvor mye har du tenkt på og analysert dine tanker og følelser for å prøve å forstå hvorfor du har det som nå? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. I løpet av *den siste uken*, hvor ofte har du gjort følgende for å håndtere din depresjon?

	Ikke i det hele tatt			Halve tiden			Hele tiden		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Forsøkt å hvile litt mer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Forsøkt å finne forklaringer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Drukket alkohol .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Redusert mine aktiviteter .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Forsøkt å ikke tenke på ting .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Straffet meg selv .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Analysert hvorfor jeg føler som nå .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Blitt sint på meg selv .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Økt tiden jeg sover .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. I løpet av *den siste uken*, hvor ofte har du *unngått* å gjøre eller delta i følgende?

	Ikke i det hele tatt			Halve tiden			Hele tiden		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Interesser/hobbyer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sosiale situasjoner .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fortsatt å løse arbeidsoppgaver .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ta avgjørelser .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Løse problemer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Planlegge framtiden .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Her er en liste med oppfatninger folk kan ha om sine depressive tanker (grubling). Hvor mye tror du på hver av disse oppfatningene?

	Tror ikke på dette i det hele tatt										Er overbevist om at dette er rett										
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100										
1. Jeg kan ikke kontrollere mine depressive tanker (grubling) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mine depressive tanker er et tegn på at jeg er i ferd med å bli gal .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mine depressive tanker kontrollerer meg .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg er unormal/defekt som tenker på denne måten .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Grubling hjelper meg til å mestre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Tror ikke på dette i det hele tatt										Er overbevist om at dette er rett											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6. Hvis jeg analyserer hvorfor jeg har det som nå, vil jeg finne et svar.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Grubling hjelper meg å forstå min depresjon.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Grubling hjelper meg å løse problemer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Her er et utvalg forestillinger folk kan ha om sine egne tanker.

MCQ-30

Kryss av for hvor mye du *vanligvis* er enig i hver av dem.

Det er ingen «riktige» eller «gale» svar.

	Ikke enig 1	Litt enig 2	Ganske enig 3	Svært enig 4
1. Å bekymre meg hjelper meg å unngå problemer i fremtiden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. At jeg bekymrer meg, er farlig for meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg tenker mye om tankene mine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg kan gjøre meg selv syk av å bekymre meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg er oppmerksom på måten sinnet mitt arbeider når jeg tenker gjennom et problem.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dersom jeg ikke kontrollerte en bekymringstanke, og det så skjedde, ville det være min skyld.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg trenger å bekymre meg for å forbli organisert.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg har lite tiltro til min hukommelse for ord og navn.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mine bekymringstanker går ikke bort uansett hvordan jeg forsøker å stoppe dem.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Å bekymre meg hjelper meg å sortere ting i sinnet mitt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg kan ikke ignorere bekymringstankene mine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg holder oversikt over tankene mine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg burde ha kontroll over tankene mine hele tiden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Hukommelsen min kan fra tid til annen villed meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Mine bekymringer kan gjøre meg gal.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg er konstant oppmerksom på hvordan jeg tenker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jeg har en dårlig hukommelse.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg følger nøye med på hvordan sinnet mitt fungerer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Bekymringer hjelper meg å holde ut.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. At jeg ikke er i stand til å kontrollere tankene mine, er et tegn på svakhet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Når jeg starter å bekymre meg, kan jeg ikke stoppe.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg kommer til å straffes for at jeg ikke kontrollerer visse tanker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Å bekymre meg hjelper meg å løse problemer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jeg har lite tillit til min hukommelse for steder.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Det er dårlig å tenke visse tanker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Jeg stoler ikke på hukommelsen min.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Dersom jeg ikke kunne kontrollere tankene mine, ville jeg ikke være i stand til å fungere....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Jeg trenger å bekymre meg for å arbeide bra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Jeg har lite tillit til min hukommelse for handlinger.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Jeg gransker tankene mine konstant.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De fleste opplever depressive tanker av og til. Når depressiv tenkning vedvarer og gjentar seg kalles det grubling. Her er en liste med antakelser folk kan ha om grubling. Les hver antakelse og kryss av for hvor enig du *vanligvis* er i hver av dem.

Positive antagelser om grubling:	PBRs	Uenig 1	Litt enig 2	Ganske enig 3	Veldig enig 4
1. For å forstå mine depressive følelser, trenger jeg å gruble på mine problemer.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg trenger å gruble på de fæle tingene som har skjedd i fortiden for å forstå dem.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg trenger å gruble på mine problemer for å finne årsakene til min depresjon.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Grubling på mine problemer hjelper meg til å fokusere på de viktigste tingene.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Grubling på fortiden hjelper meg å forhindre fremtidige mistak og feil.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg trenger å gruble på mine problemer for å finne svar på hvorfor jeg er deprimert.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Grubling på mine følelser hjelper meg til å gjenkjenne utløserne for depresjonen min.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Grubling på depresjonen min hjelper meg til å forstå tidligere mistak og feil.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Grubling på fortiden hjelper meg å finne ut av hvordan ting kunne ha blitt gjort bedre.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Negative antagelser om grubling:	NBRs	Uenig 1	Litt enig 2	Ganske enig 3	Veldig enig 4
1. Grubling gjør meg fysisk syk.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Når jeg grubler, kan jeg ikke gjøre noe annet.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Grubling betyr at jeg er uten kontroll.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Alle vil forlate meg dersom de visste hvor mye jeg grubler om meg selv.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Folk vil avvise meg dersom jeg grubler.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Grubling om mine problemer er ukontrollerbart.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Grubling om min depresjon kan føre til at jeg tar livet av meg.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Grubling vil gjøre meg til en taper.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg kan ikke stoppe meg selv fra å gruble.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Grubling betyr at jeg er et dårlig menneske.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Det er umulig ikke å gruble på de fæle tingene som har hendt i fortiden.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Bare svake mennesker grubler.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Grubling kan føre til at jeg skader meg selv.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Her er en liste med problemer som folk har i omgang med andre mennesker. Vennligst les hvert av disse og vurder om dette problemet har vært et problem for deg med hensyn til en eller annen betydningsfull person i ditt liv. Kryss av for hvor plagsomt problemet har vært.

Det følgende er ting du synes er *vanskelig å gjøre* i forhold til andre mennesker.

IIP-64

Det er vanskelig for meg å ...	Ikke i det hele tatt 1	Litt 2	Moderat 3	Ganske mye 4	Veldig 5
1. ... stole på andre mennesker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... si «nei» til andre mennesker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... delta i grupper.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Det er vanskelig for meg å ...	Ikke i det hele tatt		Ganske		
	1	2	Moderat 3	mye 4	Veldig 5
4. ... holde ting hemmelig for andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ... la andre mennesker få vite hva jeg har bruk for .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ... be en person om å slutte å plage meg .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ... presentere meg for nye mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ... konfrontere folk med problemer som oppstår .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ... hevde mine egne meninger overfor en annen person .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ... la andre mennesker få vite når jeg er sint .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ... forplikte meg over lang tid i forhold til en annen person .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ... være sjef over en annen person .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ... være sint på andre når situasjonen gjør det nødvendig .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ... omgås andre mennesker på en sosial måte .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ... vise andre mennesker at jeg er glad i dem .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ... komme overens med folk .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ... forstå andres synspunkter .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ... uttrykke mine følelser overfor andre direkte .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ... være bestemt når jeg trenger å være det .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ... oppleve kjærlighet i forhold til en annen person .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. ... sette grenser for andre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. ... støtte en annen persons mål med livet .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. ... føle nærhet til andre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. ... virkelig bry seg om problemer andre mennesker har .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. ... krangle med en annen person .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. ... tilbringe tid alene .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. ... gi en annen person en gave .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. ... tillate meg å føle sinne overfor noen jeg liker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. ... sette en annens behov framfor mine egne .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. ... ikke bry meg med andres saker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. ... ta imot råd og ordrer fra folk som har myndighet over meg .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. ... glede meg over et annet menneskes lykke .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. ... be andre mennesker om å omgås meg sosialt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. ... være sint på andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. ... åpne meg og snakke om følelsene mine til andre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. ... tilgi en annen person etter at jeg har vært sint .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. ... ta hensyn til mitt eget beste når en annen blir krevende .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. ... si mine egne meninger uten å bekymre meg for at jeg sårer en annen persons følelser .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. ... være trygg på meg selv når jeg er sammen med andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Følgende er ting du *gjør for mye*:

	Ikke i det	Litt	Moderat	Ganske	Veldig
	hele tatt			mye	
	1	2	3	4	5
40. Jeg krangler for mye med andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Jeg føler meg for ansvarlig for å løse andres problemer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Jeg lar meg altfor lett overtale av andre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Jeg er for åpen overfor andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Jeg er altfor selvstendig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Jeg er altfor aggressiv i forhold til andre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Jeg prøver for sterkt å tekkes andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Jeg klovner for mye .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Jeg ønsker for mye å bli lagt merke til .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Jeg stoler for mye på andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Jeg prøver for mye å kontrollere andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Jeg lar for ofte andres behov gå foran mine egne .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Jeg prøver altfor mye å forandre andre mennesker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Jeg er for godtroende .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Jeg er overdrevent sjenerøs overfor andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Jeg er for redd for andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Jeg er for mistenksom overfor andre mennesker .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Jeg manipulerer andre for mye for å oppnå det jeg vil.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Jeg forteller altfor lett personlige ting til andre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Jeg er for ofte uenig med andre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Jeg holder andre altfor mye på avstand .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Jeg lar altfor lett andre mennesker utnytte meg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Jeg føler meg for ofte flau overfor andre mennesker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Jeg lar en annen persons elendighet for lett gå inn på meg .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Jeg ønsker for ofte hevn over andre .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Her er en liste med ulike tilstander folk kan oppleve. Kryss av for hvor mye du har vært plaget av hver tilstand i løpet av *siste uke* (de siste 7 dagene), inkludert i dag.

BAI

	Ikke i det	Litt	Ganske	Mye
	hele tatt	plaget	plaget	plaget
	1	2	3	4
1. Jeg har følt meg svak .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg har følt meg mo i knærne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg har følt meg svimmel og ør .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg har følt nummenhet eller kribling i kroppen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hendene mine har skjelve .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg har følt meg ustø til bens .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg har følt meg anspent.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg har følt meg nervøs.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg har følt meg skvetten .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ikke i det hele tatt 1	Litt plaget 2	Ganske plaget 3	Mye plaget 4
10. Jeg har følt meg skjelven.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg har følt et sterkt ønske om å unngå å være i en situasjon .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg har følt meg ute av stand til å slappe av .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg har vært redd for å miste kontrollen .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jeg har vært vettskremt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg har hatt en rar følelse av at ting er uvirkelige .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg har merket at jeg puster hurtig .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jeg har merket at hjertet mitt hamrer / raser i vei .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg har hatt en følelse av klump i halsen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg har svettet (skyldes ikke varmen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg har vært redd for å dø .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg har hatt følelsen av å bli kvalt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De følgende utsagnene handler om dine tanker og følelser omkring deg selv og andre som har betydning for deg. Vennligst oppgi hvordan du har tenkt og følt i løpet av *den siste måneden* ved å krysse av på skalaen mellom de to alternativene for hvert utsagn.

RSA

1. Når noe uforutsett skjer ...	føler jeg meg ofte rådvill	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7	finner jeg alltid en løsning
2. Planene mine for fremtiden er ...	vanskelige å gjennomføre	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	gjennomførbare
3. Jeg trives best ...	sammen med andre mennesker	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	for meg selv
4. I familien min er forståelsen av hva som er viktig i livet ...	ganske forskjellig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	lik
5. Personlige tema kan jeg ...	ikke ta opp med noen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ta opp med venner/familiemedlemmer
6. Jeg fungerer best når jeg ...	har et mål å strekke meg mot	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	får ta en dag av gangen
7. Mine personlige problemer ...	vet jeg hvordan jeg kan løse	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	finner jeg ingen løsning på
8. Jeg føler at fremtiden min ...	ser lovende ut	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	er usikker
9. Å kunne være fleksibel i sosiale sammenhenger ...	er jeg mindre opptatt av	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	er viktig for meg
10. Jeg trives ...	svært godt i familien min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	dårlig i familien min
11. De som er flinke til å oppmuntre meg ...	er noen nære venner/familiemedlemmer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	finnes ikke

12. Når jeg skal gjøre noe ...	planlegger jeg sjelden og hopper bare i det	1 2 3 4 5 6 7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	foretrekker jeg å ha en plan
13. Mine vurderinger og avgjørelser ...	tviler jeg ofte på	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	stoler jeg fullt ut på
14. Målene mine ...	vet jeg hvordan jeg skal nå	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	er jeg usikker på hvordan jeg skal nå
15. Nye vennskap ...	knytter jeg lett	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	har jeg vansker med å knytte
16. Familien min preges av ...	splittelser	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	godt samhold
17. Samholdet mellom vennene mine ...	er dårlig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	er godt
18. Jeg er flink til å ...	organisere tiden min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	rote bort tiden min
19. Troen på meg selv ...	får meg gjennom vanskelige perioder	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	hjelper meg lite i vanskelige perioder
20. Målene mine for fremtiden er ...	uklare	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	godt gjennomtenkte
21. Å komme i kontakt med nye folk ...	er vanskelig for meg	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	er jeg flink til
22. I vanskelige perioder ...	beholder familien min et positivt syn på fremtiden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ser familien min mørkt på fremtiden
23. Når noen familiemedlemmer kommer i en krise ...	får jeg raskt beskjed	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	får jeg sent beskjed
24. Regler og faste rutiner ...	mangler i hverdagen min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	er en del av hverdagen min
25. I motgang har jeg en tendens til...	å se mørkt på tingene	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	å finne noe bra jeg kan vokse på
26. Når jeg er sammen med andre ...	sitter latteren min løst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	sitter latteren langt inne
27. Overfor andre mennesker er vi i vår familie ...	lite støttende overfor hverandre	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	lojale overfor hverandre
28. Jeg får støtte fra ...	venner/familiemedlemmer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ingen
29. Hendelser i livet som jeg vanskelig kan gjøre noe med ...	klarer jeg å innfinne meg med	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	er en stadig kilde til bekymring
30. Å komme på gode samtaleemner synes jeg er ...	vanskelig	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	enkelt
31. I familien min liker vi å ...	finne på fellesaktiviteter	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	gjøre ting hver for oss
32. Når det trengs har jeg ...	aldri noen som kan hjelpe meg	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	alltid noen som kan hjelpe meg
33. Mine nære venner/familiemedlemmer ...	verdsetter egenkapene mine	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	misliker egenkapene mine

**BDI:**  
**RRS:** © Susan Nolen-Hoeksema. Oversatt til norsk av Mari Normann og Roger Hagen med tillatelse fra forfatteren.  
**PSWQ:** Oversatt av Leif Edward Ottesen Kennair & Hans M. Nordahl med tillatelse av Tom Borkovec.  
**MDD-S:**  
**MCQ-30:** © 1999 Adrian Wells & Samantha Cartwright-Hatton.  
**PBRS-NBRS:** © Costas Papageorgiou & Adrian Wells. Oversatt med tillatelse av forfatterne av Hans M Nordahl og Odin Hjemdal, NTNU  
**IIP-64:** 30.6.94: Oversatt av Tore Stiles / Per Haugland.  
**BAI:**  
**RSA:** Utviklet av Odin Hjemdal & Oddgeir Friborg.

Maskinlesbart format 2011 ved Kyrre Svarva, SVT-IT, NTNU.  
Ettertrykk forbudt.