

Frågor om hur du känner dig

INSTRUKTIONER: Läs varje påstående och sätt ett kryss i rutan till vänster om det svar, som kommer närmast hur du känt dig under den senaste veckan. Fundera inte alltför länge. Det första svar som dyker upp är antagligen riktigare än ett svar som du funderat på länge. Svara på alla frågorna. Kryssa bara i en ruta 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
 NÄSTAN INTE ALLS
3. Jag känner mig rädd, som om något förfärligt håller på att hända
 FÖR DET MESTA
 OFTA
 DÅ OCH DÅ
 INTE ALLS
4. Jag kan skratta och se saker från den humoristiska sidan
 LIKA MYCKET SOM JAG ALLTID 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
 NÅGON ENSTAKA GÅNG
6. Jag känner mig glad
 INTE ALLS
 INTE SÅ 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 allting går [trögt
 NÄSTAN JÄMT
 OFTA
 IBLAND
 INTE ALLS
9. Jag känner mig rädd, som om jag har "fjärilar i magen"
 INTE ALLS
 NÅGON GÅNG
 RÄTT OFTA
 MYCKET OFTA
10. Jag har tappat intresset för mitt utseende
 HELT OCH HÄLLET
 GANSKA MYCKET
 LITET GRAND
 INTE ALLS
11. Jag känner mig rastlös, som om jag måste vara på språng
 VÄLDIGT MYCKET
 EN HEL DEL
 INTE SÅ MYCKET
 INTE ALLS
12. Jag ser fram emot saker och ting med glädje
 LIKA MYCKET SOM JAG ALLTID GJORT
 NÅGOT MINDRE ÄN JAG BRUKADE
 KLART MINDRE ÄN JAG BRUKADE
 NÄSTAN INTE ALLS
13. Jag får plötsliga panikkänslor
 MYCKET OFTA
 GANSKA OFTA
 INTE SÅ OFTA
 INTE ALLS
14. Jag kan njuta av en bra bok, eller ett bra radio- eller TV-program
 OFTA
 IBLAND
 INTE SÅ OFTA
 MYCKET SÄLLAN