

HAD SJÄLVSKATTNINGSFÖRMULÄR

Läs igenom varje påstående och sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur du har känt dig den senaste veckan. Fundera inte för länge över dina svar; din spontana reaktion inför varje påstående är förmodligen mer korrekt än ett svar som du tänkt på länge.

Namn / Personnummer	Datum

- Jag känner mig spänd eller nervös:
 - Mestadels
 - Ofta
 - Av och till
 - Inte alls
- Jag uppskattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat:
 - Definitivt lika mycket
 - Inte lika mycket
 - Endast delvis
 - Nästan inte alls
- Jag har en känsla av att något hemskt kommer att hända:
 - Mycket klart och obehagligt
 - Inte så starkt nu
 - Betydligt svagare nu
 - Inte alls
- Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting:
 - Lika ofta som tidigare
 - Inte lika ofta nu
 - Betydligt mer sällan nu
 - Aldrig
- Jag bekymrar mig över saker:
 - Mestadels
 - Ganska ofta
 - Av och till
 - Någon enstaka gång
- Jag känner mig på gott humör:
 - Aldrig
 - Sällan
 - Ibland
 - Mestadels
- Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad:
 - Definitivt
 - Vanligtvis
 - Sällan
 - Aldrig
- Allting känns trögt:
 - Nästan alltid
 - Ofta
 - Ibland
 - Aldrig
- Jag känner mig orolig, som om jag hade "fjärilar" i magen:
 - Aldrig
 - Ibland
 - Ganska ofta
 - Veldig ofta
- Jag har tappat intresset för hur jag ser ut:
 - Fullständigt
 - Till stor del
 - Delvis
 - Inte alls
- Jag känner mig rastlös:
 - Veldig ofta
 - Ganska ofta
 - Sällan
 - Inte alls
- Jag ser med glädje fram emot saker och ting:
 - Lika mycket som tidigare
 - Mindre än tidigare
 - Mycket mindre än tidigare
 - Knappast alls
- Jag får plötsliga panikkänslor:
 - Veldig ofta
 - Ganska ofta
 - Sällan
 - Aldrig
- Jag kan uppskatta en god bok, ett TV- eller radioprogram:
 - Ofta
 - Ibland
 - Sällan
 - Mycket sällan