



Vi er klar over at følelser spiller en stor rolle ved de fleste sykdommer. Her kommer noen spørsmål om hvorledes du føler deg. For hvert spørsmål setter du kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser den siste uken. Ikke tenk for lenge på svaret - de spontane svarene er best.

**1. Jeg føler meg nervøs og urolig**

- 3 Mesteparten av tiden
- 2 Mye av tiden
- 1 Fra tid til annen
- 0 Ikke i det hele tatt

**3. Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje**

- 3 Ja, og noe svært ille
- 2 Ja, ikke så veldig ille
- 1 Litt, bekymrer meg lite
- 0 Ikke i det hele tatt

**2. Jeg gleder meg fortsatt over tingene slik jeg pleide før**

- 0 Avgjort like mye
- 1 Ikke fullt så mye
- 2 Bare lite grann
- 3 Ikke i det hele tatt

**4. Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner**

- 0 Like mye nå som før
- 1 Ikke like mye nå som før
- 2 Avgjort ikke som før
- 3 Ikke i det hele tatt

**5. Jeg har hodet fullt av bekymringer**

- 3 Veldig ofte
- 2 Ganske ofte
- 1 Av og til
- 0 En gang i blant

**10. Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut**

- 3 Ja, jeg har sluttet å bry meg
- 2 Ikke som jeg burde
- 1 Kan hende ikke nok
- 0 Bryr meg som før

**6. Jeg er i godt humør**

- 3 Aldri
- 2 Noen ganger
- 1 Ganske ofte
- 0 For det meste

**11. Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv**

- 3 Uten tvil svært mye
- 2 Ganske mye
- 1 Ikke så veldig mye
- 0 Ikke i det hele tatt

**7. Jeg kan sitte i fred og ro og kjenner meg avslappet**

- 0 Ja, helt klart
- 1 Vanligvis
- 2 Ikke så ofte
- 3 Ikke i det hele tatt

**12. Jeg ser med glede frem til hendelser og ting**

- 0 Like mye som før
- 1 Heller mindre enn før
- 2 Avgjort mindre enn før
- 3 Nesten ikke i det hele tatt

**8. Jeg føler meg som om alt går langsommer**

- 3 Nesten hele tiden
- 2 Svært ofte
- 1 Fra tid til annen
- 0 Ikke i det hele tatt

**13. Jeg kan plutselig få en følelse av panikk**

- 3 Uten tvil svært ofte
- 2 Ganske ofte
- 1 Ikke så veldig ofte
- 0 Ikke i det hele tatt

**9. Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen**

- 0 Ikke i det hele tatt
- 1 Fra tid til annen
- 2 Ganske ofte
- 3 Svært ofte

**14. Jeg kan glede meg over gode bøker, radio og TV**

- 0 Ofte
- 1 Fra tid til annen
- 2 Ikke så ofte
- 3 Svært sjelden