

HAD

Rettledning

Her kommer noen spørsmål om hvorledes du føler seg. 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

5. Jeg har hodet fullt av bekymringer

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

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

6. Jeg er i godt humør

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

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

7. Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet

- 0 –Ja, helt klart
- 1 –Vanligvis
- 2 –Ikke så ofte
- 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

8. Jeg føler meg som om alt går langsommere

- 3 –Nesten hele tiden
- 2 –Svært ofte
- 1 –Fra tid til annen
- 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

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

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

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

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

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