

SPØRRESKJEMA OM ÅRSTIDSSVINGNINGER

(Oversatt fra Seasonal Pattern Assessment Questionnaire, SPAQ)

Hensikten med dette spørreskjemaet er å finne ut hvordan ditt stemningsleie og enkelte andre ting varierer med årstidene. Vi er interessert i hvordan du selv opplever dette, ikke hva andre mener å ha observert. Vennligst fyll ut skjemaet så fullstendig som det lar seg gjøre, selv om du på enkelte punkter kan være noe i tvil om hva du skal svare.

Bakgrunnsfaktorer:

Navn: _____ Fødselsdato: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Hvor mange år har du bodd i den landsdel som du nå bor i: _____ år

Dato for utfylling av dette skjemaet: _____

- 1. I hvilken grad pleier de følgende tingene å endre seg med årstidene? Vennligst sett kryss ved ett av svaralternativene ved hvert spørsmål. Merk: Her skal ikke angis noe om når på året det går opp eller ned – det kommer senere.**

	Ingen endring	Lett endring	Moderat endring	Markert endring	Ekstrem endring
A. Søvn lengde					
B. Sosiale aktiviteter					
C. Humør/stemning					
D. Vekt					
E. Matlyst					
F. Tiltakslyst, energi					

2. For de følgende spørsmål, sett et kryss for alle de aktuelle månedene. Dette kan være en enkelt måned, eller flere måneder. Månedene er anført i rekkefølge fra januar, men bare angitt med de to første bokstavene. Dersom det ikke er noen spesiell måned som kan pekes ut, skal det ikke settes noen kryss for det spørsmålet.

Hvilken tid på året -	Ja	Fe	Ma	Ap	Ma	Ju	Ju	Au	Se	Ok	No	De
Føler du deg best												
Øker du mest i vekt												
Viser du størst sosial aktivitet												
Sover minst												
Spiser mest												
Tar av mest i vekt												
Viser minst sosial aktivitet												
Føler deg dårligst												
Spiser minst												
Sover mest												

3. I det følgende spørres det etter hvordan forskjellige værforhold virker inn på deg. Skal besvares etter følgende skala:

- 3 = Føler meg meget langt nede eller svært tiltaksløs
- 2 = Moderat nedstemt eller tiltaksløs
- 1 = Litt nedstemt eller tiltaksløs
- 0 = Ingen forandring
- +1 = Litt bedre humør eller tiltakslyst
- +2 = Moderat bedret humør eller tiltakslyst
- +3 = Markert bedret humør eller tiltakslyst

Altså, hvordan virker dette på deg:

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Kaldt vær							
Varmt vær							
Fuktig vær							
Solskinnsdager							
Tørt vær							
Grå, skyete dager							
Lange dager (om sommeren)							
Høyt polleninnhold i luften							
Tåkete dager							
Korte dager (om vinteren)							

4. Hvor mye pleier vekten din å variere i løpet av et år?

Ca. _____ kg

5. Omtrent hvor mange timer i døgnet pleier du å sove i de forskjellige årstidene (inklusive middagshvil o.l.)?

Om vinteren (desember, januar, februar): _____ timer

Om våren (mars, april, mai): _____ timer

Om sommeren (juni, juli, august): _____ timer

Om høsten (september, oktober, november): _____ timer

6. Merker du noen forskjell i hva slags mat du foretrekker i løpet av året? (Merk: Her gjelder det ikke matlyst generelt, men om du noen tid på året har en spesiell trang etter fett, kullhydrater/søtsaker eller eggehvitestoffer (f.eks. kjøtt)).

Nei.... Ja.....

Dersom ja:

Om våren/sommeren/høsten/vinteren (sett ring rundt det som passer!) har jeg spesielt sterk trang etter _____

7. Til slutt: Dersom noen av de tingene som er nevnt i dette spørreskjemaet varierer med årstidene, føler du at dette er et problem for deg?

Nei.... Ja.....

Dersom "ja", er dette problemet –

Av lett grad.....

Moderat.....

Markert.....

Alvorlig.....

Helt invalidiserende.....

TAKK FOR BRYDERIET MED Å FYLLE UT SKJEMAET!