

## THOUGHT CONTROL QUESTIONNAIRE – INSOMNIA REVISED (TCQI-R)

Mange mennesker opplever at mens de prøver å sovne om kvelden så dukker det opp tanker om ting som har skjedd i løpet av dagen eller tanker om hva som skal skje i morgen. Andre ganger kan det være at tanker om problemer eller stress på arbeid eller hjemme dukker opp. Noen ganger gjør slike tanker det vanskelig å sovne.

Hvor ofte blir du holdt våken av at du tenker for mye?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aldri										Hver natt

Nedenfor er en liste over en rekke ting folk gjør for å kontrollere slike tanker. Vær vennlig å lese hvert utsagn nøye. Angi hvor ofte du bruker hver teknikk for å kontrollere tankene, som farer gjennom hodet mens du prøver å sovne inn, ved å sette en ring rundt det tallet som passer best. Det er ingen riktige eller feile svar. Ikke bruk for mye tid til å tenke deg om før du svarer.

<i>Når tanker som farer gjennom hodet mitt holder meg våken om natten...</i>	Nesten aldri	Av og til	Ofte	Nesten alltid
1. Sier jeg til meg selv at jeg ikke skal tenke på det nå	1	2	3	4
2. Prøver jeg å dytte tankene ut av hodet mitt	1	2	3	4
3. Fremkaller jeg positive bilder isteden	1	2	3	4
4. Dersom tankene er om et problem tar jeg en avgjørelse om det for å løse problemet	1	2	3	4
5. Prøver jeg å stenge dem ute ved å lese en bok, se på TV eller høre på radio	1	2	3	4
6. Tenker jeg på det om og om igjen	1	2	3	4
7. Bestemmer jeg meg for å legge dem til side til morgenen	1	2	3	4
8. Jeg tømmer hodet	1	2	3	4
9. Jeg sier til meg selv at jeg ikke må være så dum	1	2	3	4
10. Jeg fokuserer på tanken	1	2	3	4
11. Jeg erstatter tanken med en mer dagligdags negativ tanke	1	2	3	4
12. Jeg straffer meg selv for å tenke tanken	1	2	3	4
13. Jeg dveler ved andre bekymringer	1	2	3	4
14. Jeg holder tanken for meg selv	1	2	3	4
15. Jeg tenker på noe annet isteden	1	2	3	4
16. Jeg utfordrer sannhetsgehalten i tanken	1	2	3	4
17. Jeg blir sint på meg selv for at jeg har tanken	1	2	3	4
18. Jeg unngår å diskutere tanken	1	2	3	4
19. Jeg skriker til meg selv for at jeg har tanken	1	2	3	4
20. Jeg analyserer tanken rasjonelt	1	2	3	4
21. Jeg tenker hyggelige tanker isteden	1	2	3	4
22. Jeg bekymrer meg for mindre ting isteden	1	2	3	4
23. Jeg gjør noe som er kjekt	1	2	3	4
24. Jeg forsøker å fortolke tanken på en ny måte	1	2	3	4
25. Jeg holder meg opptatt med arbeid isteden	1	2	3	4

<i>Når tanker som farer gjennom hodet mitt holder meg våken om natten...</i>		Nesten aldri	Av og til	Ofte	Nesten alltid
26.	Jeg prøver å tenke på det fra en annen synsvinkel	1	2	3	4
27.	Jeg tenker på tidligere bekymringer isteden	1	2	3	4
28.	Jeg fokuserer på ulike negative tanker	1	2	3	4
29.	Jeg stiller spørsmål om grunnlaget for å tenke tanken	1	2	3	4
30.	Jeg sier til meg selv at noe fælt vil skje om jeg tenker tanken	1	2	3	4
31.	Jeg holder meg selv travel/opptatt	1	2	3	4
32.	Jeg foretrekker å tenke gjennom ting fremfor å bli distraheret vekk fra tanken	1	2	3	4
33.	Jeg søker beroligelse fra andre (for eksempel min partner eller en venn neste dag)	1	2	3	4
34.	Jeg sier "stopp" til meg selv	1	2	3	4
35.	Jeg gjør noe fysisk for å stenge dem ute (for eksempel snur meg, står opp av sengen)	1	2	3	4

## Skåring

### **Subskalaer:**

Aggressiv undertrykning	(ledd 1, 2, 9, 12, 17, 19, 30, 34)
Kognitiv distraksjon (undertrykning)	(ledd 3, 7, 8, 15, 21)
Refortolkning	(ledd 4, 16, 20, 24, 26, 29, 32)
Atferdsbasert distraksjon/undertrykning	(ledd 5, 23, 25, 31, 35)
Sosial unngåelse	(ledd 14, 18, 33). Snu ledd 33
Bekymring	(ledd 6, 10, 11, 13, 22, 27, 28).

Insomnikere skårer høyere enn gode sovere på alle subskaler bortsett fra "kognitiv distraksjon".