

Datum för ifyllandet

					-			-		
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

Personnummer

								-				
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Namn

Gatuadress

Postadress
(inkl postnummer)

Telefonnummer
(inkl riktnummer)

Längd *

--	--	--

 cmVikt *

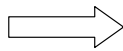
--	--	--

 kg

* För analys av salivproverna behöver vi veta din längd och vikt

Förvärvsarbetar du för närvarande? Ja 100 %

(Bortse från kortare sjukskrivning)

 Ja, deltid Nej

Om du inte förvärvsarbetar 100 % f n, vad stämmer bäst in på dig just nu:

 Sjukskriven 100 % sedan minst en månad Sjukskriven, deltid sedan minst en månad Arbetslös Studerande Ålderspensionär Sjukpensionär Annat (t ex föräldraledig och deltidarbete):

Arbete, arbetstider, hälsa och återhämtning (sömn)

Hur känner du dig *just nu*, fysiskt och psykiskt, om du ser till din hälsa och ditt välbefinnande
Kryssa lämplig ruta mellan 1=mycket dåligt och 7=mycket bra

- 1 mycket dåligt, kunde inte må sämre
 2
 3
 4
 5
 6
 7 mycket bra, kunde inte må bättre

(Om du inte är i stadigvarande arbete, gå vidare till sidan 4, "Hälsa")

Hur länge har du varit anställd på nuvarande ställe?

ungefär: år månader

Vilken anställningsform har du?

- tillsvidare
 vikarie, vet slutdatum
 vikarie, vet inte slutdatum
 projektanställning, vet slutdatum
 projektanställning, vet inte slutdatum
 annat: _____

Hur många timmar arbetar du schemalagt i veckan?

:

timmar minuter

Hur länge har du haft nuvarande arbetstider?

ungefär: år månader

Har du skiftarbete?

- nej
 ja, ange ditt schema nedan

Har du tidigare haft arbetstider som innefattat skiftarbete?

- nej
 ja, ungefär: år månader

Har du försökt byta arbetstid hos nuvarande arbetsgivare under det senaste halvåret?

- nej
 ja, till _____

Har du arbetat mer än schemalagd tid under de senaste sex månaderna?

- nej
 ja, någon enstaka gång
 ja, någon, några ggr/månad
 ja, någon, några ggr/vecka

Om du svarat ja på ovanstående fråga, ungefär hur många timmar utöver schemat har du arbetat de senaste sex månaderna?

timmar totalt

Hur trivs du med dina nuvarande arbetstider?

- mycket dåligt
 ganska dåligt
 varken bra eller dåligt
 ganska bra
 mycket bra

Spelade arbetstiderna någon roll när du sökte nuvarande arbete?

- ja, till stor del
 ja, viss del
 nej

Har du något extraarbete (t ex jordbruk, eget företag, annat arbete mm) utöver det ordinarie arbetet?

- nej
 ja timmar/månad

Hur trivs du på det hela taget med din arbetssituation?

- mycket dåligt
 ganska dåligt
 varken bra eller dåligt
 ganska bra
 mycket bra

Hur trivs du på det hela taget med dina arbetsuppgifter?

- mycket dåligt
 ganska dåligt
 varken bra eller dåligt
 ganska bra
 mycket bra

Är du nöjd med kvaliteten på det arbete du gör?

- mycket sällan eller aldrig
 ganska sällan
 ibland
 ganska ofta
 mycket ofta eller alltid

Är du nöjd med den mängd arbete du gör?

- mycket sällan eller aldrig
 ganska sällan
 ibland
 ganska ofta
 mycket ofta eller alltid

Är du nöjd med din förmåga att lösa problem i arbetet?

- mycket sällan eller aldrig
 ganska sällan
 ibland
 ganska ofta
 mycket ofta eller alltid

Är du nöjd med din förmåga att upprätthålla ett gott förhållande till dina arbetskamrater?

- mycket sällan eller aldrig
 ganska sällan
 ibland
 ganska ofta
 mycket ofta eller alltid

Hur trivs du på det hela taget med dina
arbetskamrater?

- mycket dåligt
- ganska dåligt
- varken bra eller dåligt
- ganska bra
- mycket bra

Händer det att du känner olust inför arbetet?

- alltid (varje dag i stort sett)
- för det mesta (de flesta dagar)
- ibland (någon, några dagar/mån)
- sällan (någon, några dagar/år)
- aldrig

Hur upplever du din anställningstrygghet?

- mycket säker
- ganska säker
- varken eller
- ganska osäker
- mycket osäker

Hälsa

Hur många *gånger* har du varit sjukfrånvarande
under de senaste 12 månaderna?

- ingen
- 1-3 gånger
- 4-6 gånger
- 7-10 gånger
- mer än 10 gånger

Hur länge har du sammanlagt varit sjukskriven
(25 % eller mer) under de senaste 12 månaderna?

- | | | | | | | | |
|-------|--|--|--------|--|--|---------|--|
| | | | | | | | |
| dagar | | | veckor | | | månader | |

Hur tycker du att ditt allmänna hälsotillstånd
har varit under det senaste året?

- mycket bra
- bra
- någorlunda
- dåligt
- mycket dåligt

Hur bedömer du ditt nuvarande hälsotillstånd i
allmänhet?

- mycket bra
- bra
- någorlunda
- dåligt
- mycket dåligt

Har du någon långvarig sjukdom, besvär efter
olycksfall, något handikapp eller annan svaghet?

- ja
- nej

Hur bedömer du på det hela taget din totala livssituation?

- mycket nöjd
- ganska nöjd
- varken nöjd eller missnöjd
- ganska missnöjd
- mycket missnöjd

Återhämtning, sömn och trötthet

(Om du inte är i stadigvarande arbete, gå vidare till sidan 6, "Sömn och återhämtning")

Händer det att du känner psykisk trötthet efter arbetspassets slut?

- alltid (varje dag i stort sett)
- för det mesta (de flesta dagar)
- ibland (någon, några dagar/mån)
- sällan (någon, några dagar/år)
- aldrig

Hur lång tid, efter varje arbetsvecka, tar det innan du återhämtat dig och känner dig utvilad?

- mindre än en dag
- 1 dag
- 2-3 dagar
- längre
- hinner inte vila ut

Anser du att du får tillräckligt med sömn?

- ja, definitivt tillräckligt
- ja, i stort sett tillräckligt
- nej, något otillräckligt
- nej, klart otillräckligt
- nej, långt ifrån tillräckligt

Hur bedömer du på det hela taget din sömnkvalitet?

- mycket bra
- ganska bra
- varken bra eller dålig
- ganska dålig
- mycket dålig

Hur ofta har du behov av att sova ut?

- aldrig
- sällan (någon, några ggr/år)
- ibland (någon, några ggr/mån)
- för det mesta (någon, några ggr/vecka)
- alltid (så gott som varje dag)

Hur ofta kan du sova ut när du har behov av det?

- aldrig
- sällan (någon enstaka gång)
- ibland (ungefär var fjärde gång)
- för det mesta (ungefär varannan gång)
- alltid (så gott som varje gång)

Sömn och återhämtning

Har du haft kännning av något av följande under de senaste 6 månaderna?
Markera med ett svarsalternativ för varje rad!

	Aldrig	Sällan	Ibland	För det mesta	Alltid
		Någon, några ggr	Någon, några ggr/månad	Någon, några ggr/vecka	I stort sett varje dag
1. Svårigheter att somna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Svårigheter att vakna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Upprepade uppvaknanden med svårigheter att somna om	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kraftiga snarkningar, enligt omgivningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mardrömmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ej utsövd vid uppvaknandet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. För tidigt (slutligt) uppvaknande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Störd/orolig sömn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. För lite sömn (mindre än 6 timmar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Känslan av att vara utmattad vid uppvaknandet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sömnig under arbete eller på fritid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Irritation/trötthet i ögonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Oavsiktliga sömnepisoder (tillnickningar) på <i>arbetet</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Oavsiktliga sömnepisoder (tillnickningar) på <i>fritiden</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Behov av att kämpa mot sömnen för att hålla mig vaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fritid och hemarbete

1. Hur stor del av din lediga tid använder du vanligtvis (ej helger/semester) åt egen avkoppling (utan speciella krav och förpliktielser)
- Knappast någon tid alls
 Mindre än en timme om dagen
 Ca en timme
 Ca två timmar
 Ca tre timmar
 Ca fyra timmar
2. Ägnar du dig på din fritid åt motion av något slag? Som motion räknas idrott, konditionsträning, gymnastik, dans, promenader, cykling m m under minst 30 minuter per tillfälle?
- 2.1 Om ja, hur ofta?
- Någon enstaka gång
 En gång/vecka
 2-4 ggr/vecka
 5 ggr eller mer/vecka
3. Hur många timmar i veckan lägger du ner på arbete i hemmet som inte är yrkesarbete, t ex handla, laga mat, sköta ekonomin, tvätta, städa, sköta barn, underhålla bil, hus och trädgård?
- 0-2 tim/vecka
 3-10 tim/vecka
 11-20 tim/vecka
 21-30 tim/vecka
 31 tim/vecka eller mer
4. Om du är sammanboende:
- 4.1 Vem i ditt hushåll är i första hand ansvarig för att hem och familj fungerar?
- Jag
 Delar lika
 Min partner
- 4.2 Vem utför merparten av arbetet med hem och familj?
- Jag
 Delar lika
 Min partner
5. Hur ofta kan du få hjälp med olika sysslor i hemmet (t ex barn) när kraven känns betungande?
- Alltid
 För det mesta
 Ibland
 Sällan
 Aldrig
6. Har du för närvarande ansvar för vården av någon långvarig sjuk eller handikappad anhörig?
- Inte alls
 I viss mån
 I hög grad
7. Om du är förkyld eller av andra skäl känner dig trött och hängig, måste du då utföra dina dagliga göromål i hemmet som vanligt?
- Ja, oftast
 Ibland
 Sällan

Socialt

1. Hur bor du? Singel
 Tillsammans med make/maka/sambo utan barn
 Tillsammans med make/maka/sambo med barn
 Tillsammans med barn utan annan vuxen
 Tillsammans med föräldrar
 Tillsammans med annan
2. Hur många barn under 18 år har du?
3. Är barntillsynen tillfredsställande löst? Inte aktuellt
 Ja
 Nej
4. Hur lång tid använder du dagligen för att resa till och från arbetet? :
 timmar minuter
5. Har du senaste tiden känt dig stressad eller psykiskt pressad p g a problem eller krav utanför arbetet? Ja
 Nej
6. Är det någon av dina närstående personer som har problem? Ja
 Nej
7. Hur stor bedömer du risken att bli arbetslös de närmaste 12 månaderna? Ej relevant
 Stor risk
 Viss risk
 Liten risk
 Ingen risk

Skulle du hålla med om att:

(Om du inte är i stadigvarande arbete, gå vidare till sidan 13)

8. Familjeåtagandena inskränker den tid du kan ägna åt ditt arbete? Inte alls
 Till en viss del
 En hel del
 Inte tillämpligt
9. Oro för familjen/partnern eller andra familjeproblem gör det svårt för dig att koncentrera dig på arbetet? Inte alls
 Till en viss del
 En hel del
 Inte tillämpligt

10. Aktiviteterna med familjen/partnern gör att du inte hinner sova så mycket som du behöver för att fungera bra på arbetet?

- Inte alls
- Till en viss del
- En hel del
- Inte tillämpligt

11. Åtaganden i familjen/i förhållandet till partnern går ut över den tid du skulle behöva för att koppla av eller vara för dig själv?

- Inte alls
- Till en viss del
- En hel del
- Inte tillämpligt

12. Ditt arbete kräver så mycket energi att du inte orkar ta itu med saker som behöver göras hemma?

- Inte alls
- Till en viss del
- En hel del
- Inte tillämpligt

13. Ditt arbete inskränker den tid du kan tillbringa med familjen?

- Inte alls
- Till en viss del
- En hel del
- Inte tillämpligt

14. Ditt arbete innebär mycket resande och tid hemifrån?

- Inte alls
- Till en viss del
- En hel del
- Inte tillämpligt

15. Problem på arbetet gör dig irriterad hemma?

- Inte alls
- Till en viss del
- En hel del
- Inte tillämpligt

16. I vilken utsträckning tycker du att det arbete du har bidrar till samhällsnyttan, jämfört med andra arbeten?

- Bidrar inte alls eller negativt
- Bidrar i viss utsträckning
- Bidrar i stor utsträckning
- Bidrar i mycket stor utsträckning

Nedan följer 16 påståenden om känslor kring arbetet. Var vänlig och läs varje påstående noggrant och avgör om du någonsin känner på detta sätt angående ditt arbete.

Du besvarar samtliga frågor på de följande sidorna genom att kryssa för det alternativ som du tycker stämmer bäst för din egen del.

1. Jag känner mig känslomässigt uttömd av mitt arbete
 - Aldrig
 - Några få gånger per år eller mindre
 - En gång per månad eller mindre
 - Några få gånger per månad
 - En gång i veckan
 - Några gånger i veckan
 - Varje dag

2. Jag känner mig utmattad vid arbetsdagens slut
 - Aldrig
 - Några få gånger per år eller mindre
 - En gång per månad eller mindre
 - Några få gånger per månad
 - En gång i veckan
 - Några gånger i veckan
 - Varje dag

3. Jag känner mig orkeslös när jag stiger upp på morgonen och måste klara en ny dag på jobbet
 - Aldrig
 - Några få gånger per år eller mindre
 - En gång per månad eller mindre
 - Några få gånger per månad
 - En gång i veckan
 - Några gånger i veckan
 - Varje dag

4. Att arbeta hela dagen är verkligen en påfrestning för mig
 - Aldrig
 - Några få gånger per år eller mindre
 - En gång per månad eller mindre
 - Några få gånger per månad
 - En gång i veckan
 - Några gånger i veckan
 - Varje dag

5. Jag kan effektivt lösa de problem som uppkommer i mitt arbete
 - Aldrig
 - Några få gånger per år eller mindre
 - En gång per månad eller mindre
 - Några få gånger per månad
 - En gång i veckan
 - Några gånger i veckan
 - Varje dag

6. Jag känner mig slutkörd av mitt arbete

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

7. Jag känner att jag gör effektiva insatser för arbetsplatsens verksamhet

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

8. Jag har blivit mindre intresserad av mina arbetsuppgifter sedan jag började detta jobb

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

9. Jag har blivit mindre entusiastisk över mitt arbete

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

10. Jag anser att jag gör ett bra jobb

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

11. Jag känner mig uppiggad när jag åstadkommer något på arbetet

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

12. Jag har utfört många betydelsefulla saker i det här jobbet

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

13. Jag vill bara göra mitt arbete och inte bli störd

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

14. Jag har blivit mer skeptisk till om mitt arbete bidrar med någonting

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

15. Jag tvivlar på betydelsen av mitt arbete

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

16. På arbetet känner jag mig säker på att jag får saker gjorda effektivt

- Aldrig
- Några få gånger per år eller mindre
- En gång per månad eller mindre
- Några få gånger per månad
- En gång i veckan
- Några gånger i veckan
- Varje dag

Hur ofta har du under de senaste månaderna känt av något av följande besvär?

1. Varit glömsk Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta
2. Varit tvungen att skriva små lappar för att minnas Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta
3. Glömt vad du tänkte säga eller göra Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta
4. Haft svårt att koncentrera dig Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta
5. Känt dig förvirrad när du försökt koncentrera dig Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta
6. Haft svårt att minnas namn eller datum Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta
7. Varit ouppmärksam Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta
8. Haft svårt att minnas vad du läst eller sett på TV Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta
9. Att andra klagat på att du är glömsk Sällan/aldrig
 Ibland
 Ofta
 Mycket ofta

Nedan följer en lista över ett antal problem och besvär som man ibland har. Din uppgift är att i de högra kolumnerna kryssa för hur mycket problemet i fråga har besvärat dig *den senaste veckan*.

- | | |
|---|---|
| 1. Huvudvärk | <input type="checkbox"/> Inte alls |
| | <input type="checkbox"/> Lite grand |
| | <input type="checkbox"/> Måttligt |
| | <input type="checkbox"/> Ganska mycket |
| | <input type="checkbox"/> Våldigt mycket |
| 2. Nervositet eller inre oro | <input type="checkbox"/> Inte alls |
| | <input type="checkbox"/> Lite grand |
| | <input type="checkbox"/> Måttligt |
| | <input type="checkbox"/> Ganska mycket |
| | <input type="checkbox"/> Våldigt mycket |
| 3. Svimningskänsla eller yrsel | <input type="checkbox"/> Inte alls |
| | <input type="checkbox"/> Lite grand |
| | <input type="checkbox"/> Måttligt |
| | <input type="checkbox"/> Ganska mycket |
| | <input type="checkbox"/> Våldigt mycket |
| 4. Förlust av sexuellt intresse
eller njutning | <input type="checkbox"/> Inte alls |
| | <input type="checkbox"/> Lite grand |
| | <input type="checkbox"/> Måttligt |
| | <input type="checkbox"/> Ganska mycket |
| | <input type="checkbox"/> Våldigt mycket |
| 5. Smärtor i hjärttrakten eller bröstet | <input type="checkbox"/> Inte alls |
| | <input type="checkbox"/> Lite grand |
| | <input type="checkbox"/> Måttligt |
| | <input type="checkbox"/> Ganska mycket |
| | <input type="checkbox"/> Våldigt mycket |
| 6. Tröghet eller brist på energi | <input type="checkbox"/> Inte alls |
| | <input type="checkbox"/> Lite grand |
| | <input type="checkbox"/> Måttligt |
| | <input type="checkbox"/> Ganska mycket |
| | <input type="checkbox"/> Våldigt mycket |
| 7. Tankar på att ta ditt liv | <input type="checkbox"/> Inte alls |
| | <input type="checkbox"/> Lite grand |
| | <input type="checkbox"/> Måttligt |
| | <input type="checkbox"/> Ganska mycket |
| | <input type="checkbox"/> Våldigt mycket |

8. Att känna dig darrig

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Vädigt mycket

9. Att ha lätt för att brista i gråt

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Vädigt mycket

10. Känslan av att vara snärjd eller fångad

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Vädigt mycket

11. Att plötsligt känna dig rädd utan anledning

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Vädigt mycket

12. Att klandra dig själv för saker och ting

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Vädigt mycket

13. Smärtor i nedre delen av ryggen

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Vädigt mycket

14. Ensamhetskänslor

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Vädigt mycket

15. Nedstämdhet

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

16. Alltför mycket oro för saker och ting

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

17. Brist på intresse för saker och ting

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

18. Rädsla eller ängslighet

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

19. Hjärtklappning eller andra obehagskänslor
från hjärtat

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

20. Illamående eller orolig mage

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

21. Värk eller ömhet i musklerna

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

22. Att ha svårt att andas

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

23. Vågor av kyla eller värme genom kroppen

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

24. Att det domnar eller sticker i olika delar av kroppen

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

25. En känsla av en klump i halsen

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

26. Känslor av hopplöshet inför framtiden

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

27. Svaghet i delar av kroppen

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

28. Att du känner dig spänd eller uppjagad

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

29. Att du känner dig tung i armar eller ben

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

30. Att allt känns ansträngande

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

31. Oro och rastlöshet så du inte kan sitta still

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

32. Känslor av att vara värdelös

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

33. Känslan av att välbekanta saker är underliga eller överkliga

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

34. Att du känner dig pressad att få saker gjorda

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

35. Ångest eller panikattacker

- Inte alls
- Lite grand
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

Här följer 21 grupper av påståenden. Läs varje grupp noggrant och kryssa sedan i den ruta som hör till det påståendet i varje grupp, som bäst beskriver hur du har känt dig *den senaste veckan, inklusive idag*.

Om fler än ett påstående passar lika bra, ska du kryssa i samtliga av dessa.

Var noga med att läsa alla påståenden i en grupp innan du gör ditt val.

1. Jag känner mig varken ledsen eller nedstämd.
 Jag känner mig ledsen och nedstämd.
 Jag känner mig ledsen och nedstämd hela tiden, och kan inte bryta mig ur det.
 Jag är så ledsen och olycklig att jag inte står ut.

2. Jag känner mig inte speciellt missmodig inför framtiden.
 Jag känner mig missmodig inför framtiden.
 Jag känner att jag inte har något att se fram emot.
 Jag känner att framtiden är hopplös och att saker och ting inte kan förbättras.

3. Jag känner mig inte misslyckad.
 Jag känner att jag har misslyckats mer än de flesta.
 När jag ser tillbaka på mitt liv, kan jag bara se en mängd misslyckanden.
 Jag känner mig totalt misslyckad som människa.

4. Jag är lika tillfreds med saker och ting som tidigare.
 Jag uppskattar inte saker och ting på samma sätt som tidigare.
 Jag är inte riktigt tillfreds med någonting nuförtiden.
 Jag är uttråkad och missnöjd med allt.

5. Jag känner mig inte särskilt skuldmedveten.
 Jag känner mig ganska ofta skuldmedveten.
 Jag känner mig för det mesta skuldmedveten.
 Jag känner mig ständigt skuldmedveten.

6. Jag känner det inte som jag bestraffas.
 Jag har en känsla av att jag kan bli bestraffad.
 Jag räknar med att bli bestraffad.
 Jag känner att jag bestraffas.

7. Jag känner mig inte besviken på mig själv.
 Jag är besviken på mig själv.
 Jag känner stark motvilja mot mig själv.
 Jag hatar mig själv.

8. Jag känner inte att jag är sämre än någon annan.
 Jag kritiserar mig själv för mina svagheter och misstag.
 Jag förebrår mig ständigt för mina fel och brister.
 Jag anklagar mig själv för allt negativt som händer.

9. Jag har inga tankar på att ta livet av mig.
 Jag har tankar på att ta livet av mig, men skulle aldrig göra det.
 Jag skulle vilja ta mitt liv.
 Jag skulle ta mitt liv, om jag fick en möjlighet.
10. Jag gråter inte mer än vanligt.
 Jag gråter mer nu än tidigare.
 Jag gråter jämt nuförtiden.
 Tidigare har jag kunnat gråta, men nu kan jag inte, fastän jag skulle vilja.
11. Jag är inte mer irriterad nu än vanligt.
 Jag blir förargad eller irriterad lättare nu än tidigare.
 Jag känner mig jämt irriterad nuförtiden.
 Numera blir jag inte alls irriterad över sådant som tidigare irriterade mig.
12. Jag har inte tappat intresset för andra människor.
 Jag är mindre intresserad av människor nu än tidigare.
 Jag har förlorat det mesta av mitt intresse för andra människor.
 Jag har tappat allt intresse för andra människor.
13. Jag kan fatta beslut lika bra som tidigare.
 Jag skjuter upp beslut i högre grad än tidigare.
 Jag har större svårigheter att fatta beslut nuförtiden.
 Jag kan inte alls fatta beslut nuförtiden.
14. Jag tycker inte jag ser sämre ut nu än tidigare.
 Jag oroar mig för att jag ser gammal eller oattraktiv ut.
 Jag känner att mitt utseende genomgått sådana bestående förändringar, att jag nu är oattraktiv.
 Jag tycker jag är ful.
15. Jag kan arbeta lika bra som tidigare.
 Det krävs en extra ansträngning för att komma igång och göra något.
 Jag måste pressa mig hårt för att göra något.
 Jag orkar överhuvudtaget inte arbeta.
16. Jag sover lika bra som tidigare.
 Jag sover sämre än tidigare.
 Jag vaknar 1-2 timmar tidigare än vanligt, och har svårt att somna om.
 Jag vaknar flera timmar tidigare än vanligt och kan omöjligt somna om.
17. Jag blir inte tröttare nu än vanligt.
 Jag blir lättare trött nu än vanligt.
 Jag blir trött av det allra minsta.
 Jag är för trött för att göra något överhuvudtaget.

18. Jag har inte sämre aptit än vanligt.
 Jag har inte lika god aptit som vanligt.
 Jag har mycket sämre aptit än vanligt.
 Jag har ingen aptit alls numera.

19. Jag har inte precis gått ner något i vikt på sistone.
 Jag har gått ner mer än 2 kg.
 Jag har gått ner mer än 5 kg.
 Jag har gått ner mer än 7 kg.

Jag försöker medvetet gå ner i vikt genom att äta mindre.
Kryssa i rätt svar!

Ja Nej

20. Jag är inte mer bekymrad för min hälsa nu än tidigare.
 Jag är bekymrad över kroppsliga besvär, som värk, smärta, orolig mage eller förstoppning.
 Jag är mycket bekymrad över mitt hälsotillstånd och har svårt att tänka på något annat.
 Jag är så bekymrad över mitt hälsotillstånd att jag inte kan tänka på något annat.

21. Jag har inte märkt några förändringar i mitt intresse för sex.
 Jag är mindre intresserad av sex nu än tidigare.
 Jag är mycket mindre intresserad av sex nuförtiden.
 Jag har helt förlorat intresset för sex.

1. Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig.

- Stämmer inte alls

 Stämmer helt

2. Jag känner ibland att jag måste vara lite bättre än andra för att duga inför mig själv.

- Stämmer inte alls

 Stämmer helt

3. Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor.

- Stämmer inte alls

 Stämmer helt

4. Jag känner ibland ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet.

- Stämmer inte alls

 Stämmer helt

Här följer ett antal frågor, som gäller dina vanor, vad du anser, hur du brukar reagera eller känna dig (personlighet). Ta ställning till vilket svar som bäst motsvarar ditt vanliga sätt att handla eller känna, alltså inte hur du känner dig just nu, utan mer hur du brukar känna dig i allmänhet.

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer ganska bra	Stämmer precis
1. Ganska ofta kommer jag på mig med att helt utan anledning bita ihop käkarna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har ganska dåligt självförtroende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har alltför lätt att bli trött och jäktad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Om jag blir illa behandlad på en restaurang, har jag svårt att säga ifrån.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag brukar handla på ögonblickets ingivelse, utan att tänka mig för så noga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag är alltid pigg på att pröva på nyheter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag har lätt för att komma människor nära inpå livet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag är alltid lika artig och behärskad vem jag än pratar med.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag har haft det ganska besvärligt här i livet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ibland blir jag irriterad bara av att ha folk omkring mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. När någon är särskilt snäll mot mig blir jag misstänksam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag råkar lätt i gräl med folk som har en annan åsikt än jag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer ganska bra	Stämmer precis
13. Den som förolämpar mig eller mina närmaste, kan räkna med bråk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jag känner mig ofta rastlös, som om jag ville något utan att veta vad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag hör nog till den sortens människor som är överdrivet känsliga och tar åt mig för det minsta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag kan klara av att bli störd när jag håller på med ett arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Även om jag vet att jag har rätt i en sak har jag ofta mycket svårt att stå på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jag blir ofta så entusiastisk över nya idéer och förslag att jag glömmer att ta reda på om det finns några nackdelar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jag föredrar människor som gör spännande och oväntade saker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jag undviker människor som är intresserade av mina personliga förhållanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jag lyssnar alltid lika intresserat, oavsett vem jag pratar med.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jag tycks aldrig kunna undvika att råka i trassel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jag har lätt för att reta upp mig på folk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jag brukar vara på min vakt mot sådana som är vänligare än jag väntat mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Om någon ryter åt mig, ryter jag tillbaka.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Om jag ertappade någon som stal från mig, skulle jag inte tveka att ta till våld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jag känner mig ofta stel och spänd i kroppen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Jag vågar sällan yttra mig i en diskussion, därför att jag tror att andra tycker mina åsikter inte är värda någonting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer ganska bra	Stämmer precis
--	----------------------	---------------------------------	-----------------------	-------------------

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 29. För att få något gjort måste jag förbruka mer krafter än de flesta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. När någon tränger sig före mig i en kö, brukar jag säga ifrån. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. Det händer ofta att jag lite förhastat ger mig in på saker. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. Jag har nog ett ovanligt stort behov av omväxling. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. Jag känner mig besvärad då folk kommer till mig med personliga förtroenden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. Jag ställer alltid upp när någon behöver min hjälp. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. Jag har ofta råkat illa ut, trots att det inte varit mitt fel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. Jag blir lätt otålig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. Jag tror inte att folk säger hela sanningen till mig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. Jag har aldrig med flit sagt något för att såra någon. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. Jag ger alltid igen om någon slår mig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40. Ibland dunkar hjärtat hårt eller slår oregelbundet utan påtaglig anledning. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41. Det tar nog ovanligt lång tid för mig att komma över obehagliga upplevelser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42. Jag brukar kunna koncentrera mig även om omgivningen är störande. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43. Jag tycker det är obehagligt att säga till om jag fått för lite växel tillbaka. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44. Jag är en person som tar dagen som den kommer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer ganska bra	Stämmer precis
--	----------------------	---------------------------------	-----------------------	-------------------

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 45. Jag söker mig gärna till ställen där det händer spännande saker. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46. Jag trivs bäst med att hålla människor på ett visst avstånd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47. Jag har aldrig något emot att man ber mig om en tjänst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48. Det ser ut som om jag aldrig skulle få någon chans att komma någonstans här i livet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 49. Jag har inte så mycket tålamod. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 50. Det är svårt för mig att lita på andra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 51. Jag kan inte låta bli att vara lite snorkig mot folk jag inte tycker om. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 52. Jag skulle inte tveka att ta till våld för att försvara mina rättigheter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 53. Jag kan plötsligt börja svettas utan särskild anledning. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 54. Jag känner mig ofta osäker när jag träffar folk som jag inte känner så väl. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 55. Jag blir lätt stressad när jag uppmanas att skynda på med ett arbete. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 56. När någon retas med mig, kommer jag aldrig på något bra svar förrän efteråt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 57. Jag brukar "tala först och tänka sedan". | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 58. Jag har nästan alltid behov av mera liv och rörelse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 59. Jag föredrar att slippa engagera mig i andra människors problem. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 60. Om jag gjort ett misstag så är jag alltid villig att medge det. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 61. Jag tycks oftare än andra göra saker som jag sedan får ångra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer ganska bra	Stämmer precis bra
62. Jag känner mig ofta otålig när jag måste stå i kö.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Jag litar inte på att folk i allmänhet talar sanning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. När jag blir arg yttrar jag mig ofta ironiskt eller sarkastiskt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Om någon slår mig, slår jag tillbaka.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Jag rycker till häftigt för oväntade ljud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Jag brukar ofta gå och oroa mig även för sådant som andra uppfattar som bagateller.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Jag känner mig lugn och säker även om jag ställs inför nya uppgifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Jag önskar ibland att jag kunde säga rent ut när jag tycker illa om något.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. När jag ska bestämma mig går det i allmänhet kvickt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Ibland tycker jag om att göra saker bara för spänningens skull.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Jag är nog snarare reserverad och lite kylig än hjärtlig och varm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Jag är alltid artig även mot otrevliga personer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Det har hänt att jag avundats folk som har haft tur här i livet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Jag blir irriterad av att vänta på omständliga människor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Jag försöker vara på min vakt för att undvika att folk ska utnyttja mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Om någon kritiserar mig drar jag mig inte för att komma med vassa och spydiga svar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer ganska bra	Stämmer precis bra
--	----------------------	---------------------------------	-----------------------	--------------------------

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 78. Det händer att jag blir så arg att människor i min omgivning tror att jag ska börja slåss. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 79. Ibland får jag en känsla av att inte få tillräckligt med luft för att kunna andas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 80. Jag blir ängslig långt i förväg när jag ska sätta igång med något. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 81. Jag tycker att jag orkar mindre än de flesta i min bekantskapskrets. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 82. Jag har svårt att hävda mina åsikter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 83. Jag anser mig vara impulsiv. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 84. Rörelse, resor, förändring, spänning - det är ett liv för mig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 85. Människor brukar ofta komma till mig med sina bekymmer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 86. Det har hänt att jag tagit till en lögn för att slippa ifrån | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 87. Jag känner det ofta som om jag gjort något illa eller orätt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 88. Jag blir ofta irriterad när jag försenas på grund av andras misstag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 89. Jag får ofta en känsla av att vissa människor försöker undvika mig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 90. Jag är bra på att komma med spydiga kommentarer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 91. Om man blir illa behandlad av någon tycker jag att man ska ge igen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hur tycker du att följande påståenden stämmer in på dig och din situation

1. Det finns verkligen inget sätt på vilket jag kan lösa en del av de problem jag har
- Stämmer helt
 Stämmer ganska bra
 Stämmer inte så bra
 Stämmer inte alls
2. Ibland tycker jag att jag bara flyter omkring i tillvaron
- Stämmer helt
 Stämmer ganska bra
 Stämmer inte så bra
 Stämmer inte alls
3. Jag har inte mycket att säga till om i sådant som gäller mitt liv
- Stämmer helt
 Stämmer ganska bra
 Stämmer inte så bra
 Stämmer inte alls
4. Jag kan genomföra allt som jag verkligen vill ha gjort
- Stämmer helt
 Stämmer ganska bra
 Stämmer inte så bra
 Stämmer inte alls
5. Jag känner mig ofta hjälplös i mitt förhållande till tillvaron
- Stämmer helt
 Stämmer ganska bra
 Stämmer inte så bra
 Stämmer inte alls
6. Vad som kommer att inträffa i framtiden beror mest på mig själv
- Stämmer helt
 Stämmer ganska bra
 Stämmer inte så bra
 Stämmer inte alls
7. Det är inte mycket jag kan göra för att påverka de viktiga sakerna i mitt liv
- Stämmer helt
 Stämmer ganska bra
 Stämmer inte så bra
 Stämmer inte alls

Dina synpunkter på frågeformuläret

Hur tyckte du det var att besvara frågorna?

- Mycket lätt
- Lätt
- Svårt
- Mycket svårt

Hur lång tid tog det att besvara detta formulär?

- Mindre än 1/2 tim
- 1/2 - 1 tim
- 1 - 2 tim
- Längre tid

På vilket humör var du när du fyllde i formuläret?

- Mycket dåligt
- Dåligt
- Gott
- Mycket gott

Tycker du några frågor vi ställt är för personliga?

- Nej, inte alls
- Nej, inte särskilt
- Ja, något
- Ja, mycket

Har du några kommentarer till dina svar eller till frågorna?

Tycker du att frågeformuläret täcker något som är väsentligt och av betydelse för din nuvarande situation?

- Ja, i hög grad
- Ja, i viss mån
- Nej, inte särskilt
- Nej, inte alls

Om nej, skriv här vad du saknar

***Titta gärna igenom att du har besvarat alla frågor.
Skicka tillbaka det ifyllda formuläret i bifogat svarskuvert.***

Tack för din insats!