

S U A S

Självskattningsformulär

Översättning till svenska: Prof Lil Träskman Bendz
Bearbetning: Med Dr Anders Niméus
Inst för Klinisk Neurovetenskap, Avd Psykiatri
Lunds Universitet

De 20 frågorna börjar på nästa sida!

INSTRUKTIONER

Var snäll och läs nedanstående grupper av påståenden noggrant och ringa in det påstående i varje grupp som bäst beskriver hur Du har känt Dig **senaste veckan, inkluderat idag**. Var noga med att läsa alla påståenden i varje grupp innan Du gör Ditt val. Du kan eventuellt uppleva att några grupper av påståenden inte gäller Dig, svara då "0".
Var vänlig hoppa inte över någon fråga!

1.

0. Jag kan vara både glad och ledsen, allt efter omständigheterna.
1. Jag är mestadels positiv och glad, men perioder av missmod finns.
2. Jag är ofta nedstämd trots att ljusare stunder förekommer.
3. Jag är nästan alltid nedstämd och förtvivlad, och bättre stunder är sällsynta.
4. Mitt liv är helt förstört av djupaste förtvivlan och lidande.

2.

0. Jag känner mig sällan retlig.
1. Jag har lättare än vanligt att känna mig argsint eller retlig.
2. Jag känner mig ofta irriterad eller retlig utan någon egentlig orsak.
3. Jag känner mig nästan alltid irriterad och ibland riktigt ilsken utan någon egentlig orsak.
4. Jag är alltid, och egentligen utan någon direkt orsak, påtagligt både irriterad och ilsken. Jag har stora svårigheter att behärska mig.

3.

0. Jag orkar med mina vardagssysslor, och blir sällan trött.
1. Jag sköter mitt dagliga arbete, men blir ofta trött.
2. Jag har ibland svårt att sköta mina vardagssysslor, och måste ofta ta pauser och vila mig.
3. Jag är nästan alltid mycket trött och nersliten, och får ofta avbryta vad jag har för handen.
4. Jag är på grund av mycket svår trötthet helt oförmögen att göra någonting.

Var god vänd när Du svarat på samtliga frågor!

Observera att frågorna gäller Ditt mående sista veckan!

4.

0. Jag är inte speciellt känslig för tillrättavisningar eller kritik.
1. Någon enstaka gång kan jag känna mig avvisad eller personligt förolämpad då någon tillrättavisar eller kritiserar.
2. Jag har lättare än vanligt att känna mig avvisad eller personligt förolämpad när jag får tillrättavisningar eller kritik.
3. Jag känner mig mycket ofta djupt sårad och personligt förolämpad över tillrättavisningar och kritik.
4. Min omgivning försöker medvetet att genom tillrättavisningar och kritik att skada mig.

5.

0. Jag har bra och regelbunden kontakt med mina vänner och anhöriga.
1. Jag har bra kontakt med mina vänner och anhöriga, men glesare än förr.
2. Jag har idag kontakt med bara några av mina närmsta vänner och anhöriga.
3. Det är bara någon enstaka vän som jag någon gång pratar med.
4. Jag orkar inte med någon annan, och lever helt isolerad.

6.

0. Jag hanterar känslomässiga problem på ett tillfredsställande sätt.
1. Jag kan vid enstaka tillfällen ha svårt att handskas med känslomässiga problem.
2. Jag har en begränsad förmåga att se alternativa lösningar på mina känslomässiga problem.
3. Jag ser sällan eller aldrig lösningar på mina känslomässiga problem.
4. Jag känner mig helt oförmögen att bara tänka på minsta känslomässiga problem.

7.

0. Jag litar på mig själv och mina beslut.
1. Jag kan vid något enstaka tillfälle bli osäker på min förmåga att hantera min egen situation.
2. Jag är oftare utlämnad åt ödet eller omgivningen än min egen förmåga.
3. Jag fattar mycket sällan mina egna beslut utan är utlämnad åt omgivningen eller ödet.
4. Jag är helt kontrollerad av ödet eller omgivningen, utan inflytande över min egen tillvaro.

Var god vänd när Du svarat på samtliga frågor!

Observera att frågorna gäller Ditt mående sista veckan!

8.

0. Jag känner mig avslappnad.
1. Jag har svårare än vanligt att slappna av.
2. Jag är, ofta obehagligt spänd i hela kroppen.
3. Jag är nästan aldrig avslappnad, utan muskelspänning och andra fysiska obehag dominerar.
4. Jag är aldrig avslappnad, utan lider av ständigt svår och plågsam muskelspänning.

9.

0. Jag känner mig lugn och utan ängslan.
1. Jag har lättare än vanligt att bli oroad.
2. Jag blir lätt ängslig och orolig, och har lätt för att överdriva mina bekymmer. De lugna stunderna överväger trots allt.
3. Jag känner mig sällan eller aldrig lugn, utan bekymmer och rädsla både för nuet och min framtid oroar mig.
4. Jag har ständigt svår ångest och olustkänsla, och plågas av bekymmer och rädsla.

10.

0. Jag känner mig kroppsligt frisk.
1. Jag oroar mig ibland över min kroppsliga hälsa, men kan dock lätt slå ifrån mig tanken.
2. Jag grubblar och oroar mig ofta över min kroppsliga hälsa. Jag får ibland ta hjälp av min omgivning för att bli av med tankarna.
3. Jag har ganska säkert en fysisk sjukdom. Trots att jag åtskilliga gånger har påtalat det för min omgivning, vill ingen lyssna.
4. Jag har en allvarlig fysisk sjukdom, men min omgivning vill inte tro på mig.

11.

0. Jag tillfredsställer mina önskningar och behov med eftertanke.
1. Vid något enstaka tillfälle händer det att jag handlar utan att tänka på följderna.
2. Jag har ofta svårt att hålla tillbaka mina impulsiva önskningar och behov, men tanken på eventuella följder kan hindra mig.
3. Jag handlar efter önskningar och behov och oftast helt utan tanke på eventuella konsekvenser.
4. Allt jag gör sker helt impulsartat, och jag bryr mig inte om eventuella konsekvenser.

När Du svarat på samtliga frågor ovan, var vänlig och vänd blad!

Observera att frågorna gäller Ditt mående sista veckan!

12.

0. Jag har ett bra självförtroende.
1. Någon enstaka gång kan jag förlora tron på min egen förmåga. Jag brukar dock kunna rätta mig själv.
2. Trots att jag oftast litar på mig själv, så har jag återkommande upplevelse av misslyckande och osäkerhet om min förmåga.
3. Jag känner mig nästan alltid värdelös och misslyckad, och är tveksam om det kan bli bättre.
4. Jag är helt misslyckad och värdelös, och ingen bättring finns.

13.

0. Jag ser ljusst på framtiden.
1. Tillfälligtvis kan jag se mörkt och pessimistiskt på min framtid.
2. Jag ser ofta mörkt och pessimistiskt på min framtid, och hoppfulla tankar är sällsynta.
3. Jag har bara mörka och pessimistiska förningar om min framtid. Positiva tankar har jag aldrig.
4. Jag känner mig helt hopplös och förtvivlad, och vad som helst kan hända mig.

14.

0. Jag är intresserad och engagerad i min omgivning.
1. Jag tycker ibland det är svårt att engagera mig i min omgivning.
2. Jag tycker att jag ofta har mycket svårt att intressera och engagera mig i min omgivning.
3. Jag känner mig oftast helt likgiltig och ointresserad även gentemot mina nära vänner och anhöriga.
4. 4. Jag är plågad av min totala brist på intresse även mot mina allra närmaste.

15.

0. Jag blir bara irriterad eller frustrerad när det finns orsak till det.
1. Jag har vid något enstaka tillfälle blivit irriterad eller frustrerad över en rent bagatellartad situation.
2. Jag har vid flera tillfällen blivit irriterad eller frustrerad över småbagateller.
3. Jag är mycket ofta irriterad eller frustrerad utan någon anledning.
4. Jag är alltid irriterad eller frustrerad utan någon som helst anledning.

När Du svarat på samtliga frågor ovan, var vänlig och vänd blad!

Observera att frågorna gäller Ditt mående sista veckan!

16.

0. Jag har massor med anledningar att leva.
1. Jag har ibland negativa tankar om livets mening, men jag är övertygad om att fortsätta leva.
2. Jag är återkommande osäker om min önskan att leva, men de positiva skälen överväger.
3. Mina skäl att fortsätta leva är få och tveksamma, och jag känner mig osäker.
4. Jag ser inte någon anledning att fortsätta leva.

17.

0. Jag har ingen önskan att dö.
1. Jag kan tillfälligtvis tänka på min egen död, men viljan att leva är stor.
2. Tankar om min egen död förekommer, och kan ibland kännas befriande.
3. Döden innebär för mig något positivt, och min önskan att leva är svag.
4. Jag längtar efter, och önskar att jag vore död.

18.

0. Jag har inga självmordstankar.
1. Jag har vid något enstaka tillfälle haft självmordstankar.
2. Jag har vid flera tillfällen haft självmordstankar.
3. Jag har mycket ofta självmordstankar.
4. Jag har ständigt självmordstankar.

19.

0. Jag har inga självmordstankar.
1. Om jag begick självmord, skulle det vara en hämnd mot gamla oförrätter, men jag har bättre lösningar.
2. Om jag begick självmord skulle det väcka en berättigad uppmärksamhet hos andra.
3. Om jag begår självmord, löser det svåra problem där jag inte har något bättre alternativ.
4. Ett självmord skulle innebära en efterlängtd befrielse och vila, både för mig och min omgivning.

När Du svarat på samtliga frågor ovan, var vänlig och vänd blad!

Observera att frågorna gäller Ditt mående sista veckan!

20.

0. Jag vare sig tänker på eller planerar för ett självmord.
1. Jag har ibland tänkt på självmord
2. Jag har ibland funderat på olika självmordsmetoder, men jag har inga genomtänkta planer.
3. Jag har genomtänkta planer för att begå självmord, men har inte gjort några direkta förberedelser.
4. Jag har allt klart för att begå självmord, och väntar nu på lämpligt tillfälle.

Var vänlig kontrollera att Du svarat på samtliga frågor!

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!