



Frågorna 1-14 behandlar olika typer av sinnesstämningar. Svara på varje fråga så att det motsvarar Din sinnesstämning under den senaste veckan. Välj bara ett svarsalternativ på varje fråga. Någon fråga kan kännas överraskande. Vi hoppas ändå att Du svarar på alla frågor.

|      |
|------|
| Namn |
|------|

|   |   |
|---|---|
| <b>1.<br/>Hurudan är din<br/>sinnesstämning</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min sinnesstämning är rätt ljus och bra</li> <li>2 jag är inte nedstämd eller sorgsen</li> <li>3 jag känner mig nedstämd och sorgsen</li> <li>4 jag är hela tiden nedstämd och kommer inte ur det</li> <li>5 jag är så deprimerad och nere att jag inte står ut längre</li> </ul>                                    |
| <b>2.<br/>Hur förhåller<br/>du dig till<br/>framtiden</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 jag känner mig förhoppningsfull inför framtiden</li> <li>2 jag känner inte hopplöshet inför framtiden</li> <li>3 framtiden känns ganska deprimerande</li> <li>4 jag känner att jag inte har något att vänta av framtiden</li> <li>5 framtiden känns hopplös och jag orkar inte tro att det ska bli bättre</li> </ul> |
| <b>3.<br/>Hur tycker du<br/>att ditt liv har<br/>varit</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 jag har lyckats väldigt ofta</li> <li>2 jag känner mig inte som en förlorare</li> <li>3 jag tycker att jag har misslyckats mer än vanligt</li> <li>4 mitt liv har varit en rad av misslyckanden</li> <li>5 jag känner mig helt misslyckad som människa</li> </ul>  |
| <b>4.<br/>Hur nöjd eller<br/>missnöjd<br/>känner du dig</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 jag är rätt nöjd med livet</li> <li>2 jag är inte särskilt nöjd</li> <li>3 jag njuter inte av saker på samma sätt som förr</li> <li>4 jag tycker att nästan ingenting ger mig tillfredsställelse längre</li> <li>5 jag är missnöjd med allt och alla</li> </ul>  |
| <b>5.<br/>Hurudan<br/>tycker du att<br/>du är</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 jag tycker att jag är rätt bra</li> <li>2 jag tycker inte att jag är dålig eller värdelös</li> <li>3 jag känner mig rätt ofta dålig och värdelös</li> <li>4 nuförtiden känner jag mig nästan alltid värdelös</li> <li>5 jag är helt enkelt dålig och värdelös</li> </ul>   |
| <b>6.<br/>Känner du dig<br/>besviken</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1 jag är nöjd med mig själv och mina prestationer</li> <li>2 jag är inte besviken på mig själv</li> <li>3 jag är besviken på mig själv</li> <li>4 jag är utled på mig själv</li> <li>5 jag hatar mig själv</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
| <b>7.</b><br><b>Har du tankar om att skada dig själv</b>            | 1 jag har aldrig haft självmordstankar<br>2 jag har inga sådana tankar och jag vill inte skada mig själv<br>3 jag tycker det skulle vara bättre om jag var död<br>4 jag har ingående planer på självmord<br>5 jag skulle ta livet av mig om jag bara hade tillfälle till det   |
| <b>8.</b><br><b>Vad tycker du om att träffa främmande människor</b> | 1 jag gillar att träffa folk och prata med dem<br>2 jag har inte tappat intresset för andra människor<br>3 jag är inte längre lika intresserad av andra människor<br>4 jag har tappat det mesta av intresset och känslorna för andra människor<br>5 jag har tappat intresset för andra människor och bryr mig inte alls om dem                       |
| <b>9.</b><br><b>Hur tycker du det är att fatta beslut</b>           | 1 jag har lätt att fatta beslut<br>2 jag kan fatta beslut på samma sätt som förr<br>3 jag har blivit osäkrare och försöker skjuta upp beslut<br>4 jag har stora svårigheter att fatta beslut<br>5 jag kan inte fatta några beslut alls längre  |
| <b>10.</b><br><b>Hur uppfattar du dig och ditt utseende</b>         | 1 jag är rätt nöjd med mitt utseende och mig själv<br>2 det finns ingenting som stör mig i mitt utseende<br>3 jag är orolig för att jag inte är attraktiv<br>4 jag tycker att jag är ful<br>5 jag är säker på att jag är ful och frånstötande  |
| <b>11.</b><br><b>Hur har du det med sömnen</b>                      | 1 jag har inga sömnproblem<br>2 jag sover lika bra som förr<br>3 när jag vaknar på morgonen är jag mycket tröttare än förr<br>4 jag har problem med sömnlöshet<br>5 jag lider av sömnlöshet, har svårt att somna eller vaknar för tidigt   |
| <b>12.</b><br><b>Känner du dig trött eller utmattad</b>             | 1 trötthet är nästan helt obekant för mig<br>2 jag blir inte lättare trött än vanligt<br>3 jag blir lättare trött än vanligt<br>4 jag blir trött och utmattad av minsta lilla<br>5 jag är för trött för att göra någonting alls  |
| <b>13.</b><br><b>Hur har du det med aptiten</b>                     | 1 jag har inga problem med aptiten<br>2 min aptit är oförändrad<br>3 jag har sämre aptit än förr<br>4 jag har mycket sämre aptit än förut<br>5 jag har nästan ingen aptit alls   |
| <b>14.</b><br><b>Har du ångest eller känner du dig spänd</b>        | 1 jag tycker att jag har rätt så goda nerver och får inte ångest särskilt lätt<br>2 jag tycker inte att jag har ångest eller "dåliga nerver"<br>3 jag får ångest och spänner mig ganska lätt<br>4 jag får ångest, mår dåligt och spänner mig väldigt lätt<br>5 jag har ångest och mår dåligt hela tiden, det känns som om mina nerver är "helt slut" |