

Nafn: _____

Kennitala: _____

Leiðbeiningar: Spurningalisti þessi samanstendur af 21 flokki fullyrðinga. Vinsamlegast lestu hvern flokk vandlega og veldu svo **eina fullyrðingu** í hverjum flokki sem lýsir best hvernig þér hefur liðið **undanfarnar tvær vikur, að meðtöldum deginum í dag**. Dragðu hring utan um númerið fyrir framan fullyrðinguna sem þú velur. Ef nokkrar fullyrðingar í hverjum flokki virðist eiga jafn vel við þig skaltu draga hring utan um hæstu töluna sem passar. Gættu þess að velja aðeins eina fullyrðingu innan hvers flokks að meðtöldum flokkum 16 (breyting á svefnmynstri) og 18 (breyting á mataræði).

1. Depurð

- 0 Mér finnst ég ekki vera döpur/dapur.
- 1 Mér finnst ég oft vera döpur/dapur.
- 2 Ég er alltaf döpur/dapur.
- 3 Ég er svo döpur/dapur og óhamingjusöm/óhamingjusamur að ég held það ekki út.

2. Svartsýni

- 0 Ég er ekki vanmáttug/ur varðandi framtíðina.
- 1 Mér finnst ég vera vanmáttugri varðandi framtíðina en ég var áður.
- 2 Ég á ekki von á að hlutirnir gangi upp hjá mér.
- 3 Mér finnst framtíð mín vera vonlaus og hún muni einungis versna.

3. Fyrri mistök

- 0 Ég upplifi mig ekki sem mistök.
- 1 Mér hefur mistekist meira en ég hefði átt að gera.
- 2 Þegar ég lít yfir farinn veg sé ég mörg mistök.
- 3 Mér finnst mér hafa mistekist algerlega sem manneskju.

4. Ánægjumissir

- 0 Ég fæ jafn mikla ánægju og áður út úr hlutum sem ég hef gaman af.
- 1 Ég nýt ekki hlutanna eins mikið og ég gerði áður.
- 2 Ég fæ mjög litla ánægju út úr hlutum sem ég hafði áður gaman af.
- 3 Ég fæ enga ánægju út úr hlutum sem ég hafði áður gaman af.

5. Sektarkennd

- 0 Ég finn enga sérstaka sektarkennd.
- 1 Ég finn til sektarkenndar yfir mörgum hlutum sem ég hef gert eða hefði átt að gera.
- 2 Ég finn oft fyrir sektarkennd.
- 3 Ég finn stöðugt fyrir sektarkennd.

6. Refsing

- 0 Mér líður ekki eins og verið sé að refsa mér.
- 1 Mér líður eins og mér verði kannski refsað.
- 2 Ég á von á því að mér verði refsað.
- 3 Mér líður eins og verið sé að refsa mér.

7. Sjálfsfyrirlitning

- 0 Ég sé sjálfa/n mig í sama ljósi og áður.
- 1 Ég hef misst sjálfstraust mitt.
- 2 Ég er vonsvikin/n með sjálfa/n mig.
- 3 Mig líkar ekki við sjálfa/n mig.

8. Sjálfs gagnrýni

- 0 Ég gagnrýni ekki sjálfa/n mig né kenni sjálfri/sjálfum mér um meira en venjulega.
- 1 Ég er gagnrýnni á sjálfa/n mig en ég var.
- 2 Ég gagnrýni sjálfa/n mig fyrir alla galla mína.
- 3 Ég kenni sjálfri/sjálfum mér um allt slæmt sem gerist.

9. Sjálfsmorðshugsanir eða óskir

- 0 Ég hugsa ekki um að fyrirfara mér.
- 1 Ég hugsa um að fyrirfara mér en ég myndi ekki framkvæma það.
- 2 Mig langar til að fyrirfara mér.
- 3 Ég myndi fyrirfara mér ef ég hefði tækifæri til þess.

10. Grátur

- 0 Ég græt ekki meira en ég gerði áður.
- 1 Ég græt meira nú en áður.
- 2 Ég græt út af hverju sem er.
- 3 Mig langar til að gráta en ég get það ekki.

11. Óróleiki 0 Ég er ekki eirðarlausari eða uppspenntari en venjulega. 1 Mér finnst ég vera eirðarlausari eða uppspenntari en venjulega. 2 Ég er svo eirðarlaus eða pirruð/pirraður að það er erfitt að vera kyrr. 3 Ég er svo eirðarlaus eða pirruð/pirraður að ég verð að vera á hreyfingu eða að gera eitthvað. 12. Áhugaleysi 0 Ég hef ekki misst áhuga á öðru fólki eða athöfnum. 1 Ég hef minni áhuga á öðru fólki og athöfnum en áður. 2 Ég hef misst mest allan áhuga á öðru fólki og athöfnum. 3 Ég á erfitt með að fá áhuga á einhverju. 13. Óákveðni 0 Mér tekst jafn vel og áður að taka ákvarðanir. 1 Mér finnst erfiðara að taka ákvarðanir en venjulega. 2 Ég á mun erfiðara með að taka ákvarðanir en áður. 3 Ég á erfitt með að taka allar ákvarðanir. 14. Einskis virði 0 Mér finnst ég ekki vera einskis virði. 1 Mér finnst ég ekki vera jafn mikils virði og gagnleg/gagnlegur og áður fyrr. 2 Mér finnst ég vera minna virði í samanburði við aðra. 3 Mér finnst ég vera algjörlega einskis virði. 15. Orkuleysi 0 Ég hef jafn mikla orku og áður. 1 Ég hef minni orku en ég hafði áður. 2 Ég hef ekki næga orku til að gera mjög mikið. 3 Ég hef ekki næga orku til að gera neitt. 16. Breytingar á svefnmynstri 0 Ég hef ekki upplifað neina breytingu á svefnmynstri mínu. 1a Ég sef aðeins meira en venjulega. 1b Ég sef aðeins minna en venjulega. 2a Ég sef miklu meira en venjulega. 2b Ég sef miklu minna en venjulega. 3a Ég sef mest allan daginn. 3b Ég vakna 1-2 tímum fyrr en venjulega og get ekki sofnað aftur.	17. Pirringur 0 Ég er ekki pirraðri en venjulega. 1 Ég er pirraðri en venjulega. 2 Ég er miklu pirraðri en venjulega. 3 Ég er alltaf pirruð/pirraður. 18. Breytingar á matarlýst 0 Ég hef ekki upplifað neina breytingu á matarlýst minni. 1a Matarlýst mín er svolítið minni en venjulega. 1b Matarlýst mín er svolítið meiri en venjulega. 2a Matarlýst mín er miklu minni en venjulega. 2b Matarlýst mín er miklu meiri en venjulega. 3a Ég hef alls enga matarlýst. 3b Mig langar stöðugt í mat. 19. Einbeitingarerfiðleikar 0 Ég get einbeitt mér eins vel og áður. 1 Ég get ekki einbeitt mér eins vel og venjulega. 2 Ég á erfitt með að halda huganum við eitthvað í langan tíma. 3 Ég finn að ég get ekki einbeitt mér við neitt. 20. Þreyta eða þrekleysi 0 Ég er ekki þreyttari eða uppgefnari en áður. 1 Ég verð fyrr þreyttari eða uppgefnari en áður. 2 Ég er of þreytt/þreyttur eða uppgefn/n til að gera marga hluti sem ég gerði áður fyrr. 3 Ég er of þreytt/þreyttur eða uppgefn/n til að gera flesta hluti sem ég gerði áður fyrr. 21. Áhugaleysi á kynlífi 0 Ég hef ekki tekið eftir neinni breytingu nýlega á áhuga mínum á kynlífi. 1 Ég hef minni áhuga á kynlífi en áður. 2 Ég hef miklu minni áhuga á kynlífi en áður. 3 Ég hef misst allan áhuga á kynlífi.
---	---

_____ Heildarstig af síðu 2

_____ Heildarstig af síðu 1

_____ Heildarstig samtals