

SCL-90-R[®]

Symptom Checklist 90 – Revised

Navn _____ Dato: ____/____-____

Veiledning

På de følgende sidene finner du listet opp en rekke plager og problemer som man av og til kan ha. Les nøye gjennom hvert punkt, og sett ring rundt det svaralternativ som best beskriver *hvor mye dette har plaget deg eller vært til besvær i løpet av de siste 7 dager*.

Eksempel						
<i>I løpet av de siste 7 dager, hvor mye har du vært plaget av...</i>		Ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Veldig
0.	Vondt i kroppen.....	0	①	2	3	4

Som du vil se er punktene gruppert fem og fem. Dette er kun for å lette leseligheten, og har ingen annen betydning. Vennligst besvar alle punktene.

<i>I løpet av de siste 7 dager, Hvor mye har du vært plaget av:</i>		Ikke i det hele tatt	Litt	Måtelig	Ganske mye	Veldig mye
1.	Hodepine	0	1	2	3	4
2.	Nervøsitet eller indre uro	0	1	2	3	4
3.	Gjentatte ubehagelige tanker som ikke vil gi slipp	0	1	2	3	4
4.	Matthet eller svimmelhet	0	1	2	3	4
5.	Tap av seksuell lyst og interesse	0	1	2	3	4
6.	Føler deg kritisk mot andre mennesker	0	1	2	3	4
7.	Tror at en annen person kan kontrollere tankene dine	0	1	2	3	4
8.	Føler at andre er skyld i de fleste av dine problemer	0	1	2	3	4
9.	Vansker med å huske saker og ting	0	1	2	3	4
10.	Bekymringer over slurv og uforsiktighet	0	1	2	3	4
11.	Blir lett forarget eller irritert	0	1	2	3	4
12.	Smerter i hjerteregionen eller bryst	0	1	2	3	4
13.	Føler deg redd på åpne plasser eller på gaten	0	1	2	3	4
14.	Føler deg energifattig eller langsommere enn vanlig	0	1	2	3	4
15.	Tanker om å ta ditt liv	0	1	2	3	4
16.	Hører stemmer som andre ikke hører	0	1	2	3	4
17.	Skjelvinger	0	1	2	3	4
18.	Føler at mennesker flest ikke er til å stole på	0	1	2	3	4
19.	Dårlig matlyst	0	1	2	3	4
20.	Gråter lett	0	1	2	3	4
21.	Føler deg blyg eller engstelig i forhold til det motsatte kjønn	0	1	2	3	4
22.	Føler deg liksom lur i en felle eller fanget	0	1	2	3	4
23.	Blir plutselig redd uten grunn	0	1	2	3	4
24.	Ukontrollerbare raseriutbrudd	0	1	2	3	4
25.	Føler deg engstelig for å gå hjemmefra alene	0	1	2	3	4
26.	Klandrer eller bebreider deg selv for saker og ting	0	1	2	3	4
27.	Smerter i korsryggen	0	1	2	3	4
28.	Føler at det er vanskelig å få ting gjort	0	1	2	3	4
29.	Føler deg ensom	0	1	2	3	4
30.	Føler deg nedtrykt	0	1	2	3	4
31.	Uroer og bekymrer deg for mye over saker og ting	0	1	2	3	4
32.	Føler deg uten interesse for ting	0	1	2	3	4
33.	Føler deg engstelig og redd	0	1	2	3	4
34.	Føler deg lett såret	0	1	2	3	4
35.	Føler at noen mennesker leser dine private tanker	0	1	2	3	4
36.	Føler at andre ikke forstår deg eller bryr seg om deg	0	1	2	3	4
37.	Føler at andre mennesker er uvennlige eller at de misliker deg	0	1	2	3	4
38.	Må gjøre ting meget langsomt for å være sikker på at det blir riktig	0	1	2	3	4
39.	Har hjertebank eller føler at hjerteslagene nærmest løper avgårde	0	1	2	3	4
40.	Har kvalme eller urolig mage	0	1	2	3	4
41.	Føler deg underlegen eller mindreverdig	0	1	2	3	4
42.	Verk eller ømhet i musklene	0	1	2	3	4
43.	Føler at andre iakttar deg eller snakker om deg	0	1	2	3	4
44.	Har vanskeligheter med å sovne	0	1	2	3	4
45.	Må kontrollere det du gjør en eller flere ganger	0	1	2	3	4
46.	Problemer med å kunne bestemme deg	0	1	2	3	4
47.	Føler deg engstelig for å reise med buss, trikk, tog, o.l.	0	1	2	3	4
48.	Pustebesvær eller besvær med å få luft	0	1	2	3	4
49.	Varme- eller kuldetokter gjennom kroppen	0	1	2	3	4
50.	Må unngå bestemte saker, plasser eller situasjoner fordi de gjør deg engstelig	0	1	2	3	4

*I løpet av de siste 7 dager,
Hvor mye har du vært plaget av:*

	Ikke i det hele tatt	Litt	Måtelig	Ganske mye	Veldig mye
51. Blir "tom" i hodet.....	0	1	2	3	4
52. Nummenhet og prikking i deler av kroppen.....	0	1	2	3	4
53. Klump i halsen.....	0	1	2	3	4
54. Føler håpløshet med henblikk på fremtiden.....	0	1	2	3	4
55. Konsentrasjonsproblemer.....	0	1	2	3	4
56. Føler deg svak i deler av kroppen.....	0	1	2	3	4
57. Føler deg anspent eller oppjaget.....	0	1	2	3	4
58. Føler deg tung i armer og ben.....	0	1	2	3	4
59. Tanker om døden eller hvordan det er å dø.....	0	1	2	3	4
60. Spiser for mye.....	0	1	2	3	4
61. Føler ubehag når andre mennesker iakttar eller snakker om deg.....	0	1	2	3	4
62. Har tanker som ikke er dine.....	0	1	2	3	4
63. Føler trang til å slå, skade eller gjøre andre vondt.....	0	1	2	3	4
64. Våkner tidlig om morgenen.....	0	1	2	3	4
65. Føler en slags trang mht. å måtte utføre visse handlinger flere ganger eller å måtte utføre dem på en helt bestemt måte – f.eks. berøre visse ting, telle eller vaske.....	0	1	2	3	4
66. Urolig eller forstyrret søvn.....	0	1	2	3	4
67. Kjenner impulser til å slå i stykker eller smadre ting.....	0	1	2	3	4
68. Har tanker eller idéer som andre ikke har, eller ikke forstår seg på.....	0	1	2	3	4
69. Føler deg meget sjenert eller forsagt når du er sammen med andre.....	0	1	2	3	4
70. Føler ubehag når du omgås mange mennesker på en gang, f.eks. i butikker eller på kino.....	0	1	2	3	4
71. Føler det som om alt mulig er anstrengende.....	0	1	2	3	4
72. Angst- eller panikkanfall.....	0	1	2	3	4
73. Føler ubehag ved å spise eller drikke ute blant folk, f.eks. på kafé, bar eller restaurant.....	0	1	2	3	4
74. Havner ofte i heftige diskusjoner eller i krangel.....	0	1	2	3	4
75. Føler deg nervøs når du må være alene.....	0	1	2	3	4
76. Synes at andre ikke setter nok pris på det du gjør.....	0	1	2	3	4
77. Føler deg ensom, selv når du er sammen med andre.....	0	1	2	3	4
78. Føler deg så urolig at du ikke kan sitte stille.....	0	1	2	3	4
79. Føler deg verdiløs.....	0	1	2	3	4
80. Føler at noe vondt eller leit vil komme til å hende deg.....	0	1	2	3	4
81. Skriker og roper eller kaster ting.....	0	1	2	3	4
82. Er redd for å skulle besvime når du er ute blant folk.....	0	1	2	3	4
83. Føler at folk vil komme til å utnytte deg om de får sjansen til det.....	0	1	2	3	4
84. Har seksuelle tanker og forestillinger som bekymrer deg.....	0	1	2	3	4
85. Har tanker om at du bør straffes for syndige ting du har gjort.....	0	1	2	3	4
86. Har skremmende tanker og forestillingsbilder.....	0	1	2	3	4
87. Tanker om at det er noe alvorlig feil med kroppen din.....	0	1	2	3	4
88. Føler deg aldri nær noe annet menneske.....	0	1	2	3	4
89. Skyldfølelse.....	0	1	2	3	4
90. Tror at det er noe i veien med din forstand.....	0	1	2	3	4