



Det Mentale Væksthus
Skovfaldet 2E
8200 Aarhus N

Navn : _____ CPR _____ Dato: _____

Tidspunkt: Forsamtalen ¾ års terapi ved afslutningen 1 år efter (sæt cirkel)

SCL-90

Symptom Checklist 90 (Derogatis et al., 1973)

Begynd her!

Instruktion :

På de følgende sider finder du opremset en række gener og problemer, som man af og til har.

Listen består af 90 sådanne mulige problemer.

Læs nøje hvert enkelt spørgsmål (eller påstand) igennem - et for et, og sæt en cirkel om det svar, som bedst beskriver: Hvor meget hvert enkelt problem, tanke eller følelse eventuelt har plaget dig - eller været dig til besvær i løbet af de sidste to uger!

De svar, du kan vælge imellem, er placeret over hver kolonne øverst på siderne.

Du kan svare "slet ikke" (0), "lidt" (1), "noget" (2), "en del" (3) eller "særlig meget" (4) på det enkelte spørgsmål.

Vær venlig at se nøje efter, at du har besvaret alle spørgsmålene.

Tak for hjælpen !

Hvormeget har du gennem de sidste to uger incl. i dag været plaget af følgende :

		Slet ikke	Noget	Særlig meget		
			Lidt	En del		
01	Hovedpine	0	1	2	3	4
02	Nervøsitet eller indre uro	0	1	2	3	4
03	Uønskede tanker, ord eller ideer, som ikke vil forsvinde	0	1	2	3	4
04	Mathed eller svimmelhed	0	1	2	3	4
05	Tab af seksuel lyst eller interesse	0	1	2	3	4
06	Været kritisk overfor andre mennesker	0	1	2	3	4
07	Troet at andre kunne kontrollere dine tanker	0	1	2	3	4
08	Følt at andre var skyld i de fleste af dine problemer	0	1	2	3	4
09	Vanskeligheder med at huske ting	0	1	2	3	4

		Slet ikke	Noget	Særlig meget		
			Lidt	En del		
10	Bekymringer over sløseri og uforsigtighed	0	1	2	3	4
11	Blevet let forarget eller irriteret	0	1	2	3	4
12	Smerter i hjertet eller brystet	0	1	2	3	4
13	Følt dig angst på åbne pladser eller på gaden	0	1	2	3	4
14	Følt dig energifattig eller langsommere end sædvanlig	0	1	2	3	4
15	Haft tanker om at tage dit liv	0	1	2	3	4
16	Hørt stemmer, som andre ikke har hørt	0	1	2	3	4
17	Sitren eller rysten	0	1	2	3	4
18	Følt at de fleste mennesker ikke var til at stole på	0	1	2	3	4
19	Dårlig appetit	0	1	2	3	4
20	Haft let til gråd	0	1	2	3	4
21	Følt dig genert eller ængstelig i samvær med det modsatte køn	0	1	2	3	4
22	Følt dig låst fast eller fanget i en fælde	0	1	2	3	4
23	Pludselig blevet bange uden grund	0	1	2	3	4
24	Haft ukontrollerbare hidsighedsanfald	0	1	2	3	4
25	Følt dig ængstelig for at tage hjemmefra alene	0	1	2	3	4
26	Bebrejdet dig selv forskellige ting	0	1	2	3	4
27	Smerter i lænden	0	1	2	3	4
28	Følt at det er vanskeligt at få tingene gjort	0	1	2	3	4
29	Følt dig ensom	0	1	2	3	4
30	Følt dig nedtrykt	0	1	2	3	4
31	Bekymrer dig for meget om forskellige ting	0	1	2	3	4
32	Følt dig uden interesse for tingene	0	1	2	3	4
33	Følt dig ængstelig og bange	0	1	2	3	4
34	Følt dig let såret	0	1	2	3	4
35	Troet at nogle mennesker læser dine private tanker	0	1	2	3	4
36	Følt at andre ikke forstår dig eller er afvisende	0	1	2	3	4
37	Følt at andre mennesker var uvenlige eller at de ikke kunne lide dig	0	1	2	3	4

		Slet ikke	Noget	Særlig meget		
			Lidt	En del		
38	Måttet gøre ting meget langsomt for at være sikker på, at det blev korrekt	0	1	2	3	4
39	Følt hjertebanken eller at hjertet somme tider løb løbsk	0	1	2	3	4
40	Kvalme eller sur mave	0	1	2	3	4
41	Følt dig underlegen eller mindreværdig	0	1	2	3	4
42	Ømhed i musklerne	0	1	2	3	4
43	Følt at andre iagttager dig eller snakker om dig	0	1	2	3	4
44	Haft vanskeligheder ved at falde i søvn	0	1	2	3	4
45	Måttet kontrollere det du gjorde en eller flere gange	0	1	2	3	4
46	Haft besvær med at kunne bestemme dig	0	1	2	3	4
47	Været angst for at køre med bus, tog og lignende	0	1	2	3	4
48	Åndenød eller besvær med at få luft	0	1	2	3	4
49	Haft anfald med kuldefornemmelser eller varme	0	1	2	3	4
50	Undgået bestemte ting, pladser eller situationer, fordi de gør dig ængstelig	0	1	2	3	4
51	Blevet "tom" i hovedet	0	1	2	3	4
52	Prikken og stikken eller følelseløshed i dele af kroppen	0	1	2	3	4
53	Klump i halsen	0	1	2	3	4
54	Følt håbløshed i forhold til fremtiden	0	1	2	3	4
55	Koncentrationsproblemer	0	1	2	3	4
56	Følt dig svag i dele af kroppen	0	1	2	3	4
57	Følt dig anspændt eller stresset	0	1	2	3	4
58	Følt dig tung i arme eller ben	0	1	2	3	4
59	Haft tanker om døden eller om at dø	0	1	2	3	4
60	Spist for meget	0	1	2	3	4
61	Følt ubehag, når andre mennesker iagttog dig eller snakkede om dig	0	1	2	3	4
62	Haft tanker, som ikke var dine egne	0	1	2	3	4
63	Følt trang til at slå skade eller gøre nogen ondt	0	1	2	3	4
64	Vågnet tidligt om morgenen	0	1	2	3	4

		Slet ikke	Noget	Særlig meget		
			Lidt	En del		
65	Følt at være nødt til at udføre visse handlinger flere gange, eller på en helt bestemt måde, fx. berøre visse ting, tælle eller vaske	0	1	2	3	4
66	Urolig eller forstyrret søvn	0	1	2	3	4
67	Følt trang til at smadre eller slå ting i stykker	0	1	2	3	4
68	Haft tanker eller ideer, som andre ikke har eller forstår sig på	0	1	2	3	4
69	Følt dig meget genert eller optaget af dig selv i selskab med andre	0	1	2	3	4
70	Følt ubehag når du er blandt mange mennesker, f.ex. i butikker eller i biografen	0	1	2	3	4
71	Følt det som om alt muligt er anstrengende	0	1	2	3	4
72	Angst- eller panikanfald	0	1	2	3	4
73	Følt ubehag ved at spise eller drikke ude blandt folk, fx. på cafe eller restaurant	0	1	2	3	4
74	Ofte havnet i heftig diskussion eller skænderi	0	1	2	3	4
75	Følt dig ængstelig, når du skulle være alene	0	1	2	3	4
76	Syntes at andre ikke satte pris på det, du gør	0	1	2	3	4
77	Følt dig ensom, selvom du var sammen med andre	0	1	2	3	4
78	Følt dig så rastløs, at du ikke kunne sidde stille	0	1	2	3	4
79	Følt dig værdiløs	0	1	2	3	4
80	Følt at egentlig velkendte ting var underlige eller uvirkelige	0	1	2	3	4
81	Skreget og råbt eller kastet med ting	0	1	2	3	4
82	Været bange for at skulle besvime, når du var ude blandt folk	0	1	2	3	4
83	Følt at folk vil udnytte dig, hvis du gav dem chancen til det	0	1	2	3	4
84	Haft seksuelle tanker og forestillinger, som bekymrede dig	0	1	2	3	4
85	Haft tanker om, at du burde straffes for syndige ting, du har gjort	0	1	2	3	4
86	Følt dig presset til at få tingene gjort	0	1	2	3	4
87	Haft tanker om at der var noget alvorligt i vejen med din krop	0	1	2	3	4
88	Aldrig følt dig nær noget andet menneske	0	1	2	3	4
89	Skyldfølelse	0	1	2	3	4
90	Troet der var noget i vejen med din forstand	0	1	2	3	4