

SCL – 90

Namn: _____ Ålder: _____ Datum: _____

INSTRUKTIONER

Nedan följer en lista över problem och besvär som man ibland har. Listan består av 90 olika påståenden. Läs noggrant igenom ett i taget och ringa därefter in siffran till höger som visar hur mycket problemet ifråga har besvärat Dig den senaste veckan.

Markera alltså med en ring det alternativ (0 – 4), som Du tycker bäst beskriver hur Du känt det under de senaste 7 dagarna. Markera bara ett alternativ för varje påstående och försäkra dig om att Du inte hoppat över något.

Studera exemplet nedan innan du börjar:

Hur mycket har du besvärats av:	Inte alls	Lite grand	Mått- ligt	Ganska mycket	Väldigt mycket
1. Ont i ryggen	0	1	2	3	4

Hur mycket har du besvärats av:

	Inte alls	Lite grand	Mått- ligt	Ganska mycket	Väldigt mycket
1. Huvudvärk	0	1	2	3	4
2. Nervositet eller inre oro	0	1	2	3	4
3. Återkommande tankar, ord eller idéer, som Du inte kan göra dig fri ifrån.	0	1	2	3	4
4. Svimmingskänsla eller yrsel	0	1	2	3	4
5. Förlust av sexuellt intresse eller njutning	0	1	2	3	4
6. Att känna dig kritisk mot andra	0	1	2	3	4
7. Känslan av att någon annan kan kontrollera Dina tankar	0	1	2	3	4
8. Känslan av att andra är skuld till de flesta av Dina problem	0	1	2	3	4
9. Svårigheter att komma ihåg saker och ting	0	1	2	3	4
10. Oro över slarv eller vårdslöshet	0	1	2	3	4
11. Att Du lätt blir förargad eller irriterad	0	1	2	3	4
12. Smärtor i hjärttrakten eller i bröstet	0	1	2	3	4
13. Att känna Dig rädd när Du vistas på öppna platser eller på gator	0	1	2	3	4
14. Tröghet eller brist på energi	0	1	2	3	4
15. Tankar på att ta ditt liv	0	1	2	3	4
16. Att höra röster som andra människor inte hör	0	1	2	3	4
17. Att känna Dig darrig	0	1	2	3	4
18. En känsla av att de flesta människor inte går att lita på	0	1	2	3	4
19. Dålig aptit	0	1	2	3	4
20. Att ha lätt för att brista i gråt	0	1	2	3	4

Hur mycket har du besvärats av:

	Inte alls	Lite grand	Mått- ligt	Ganska mycket	Väldigt mycket
21. Att Du känner Dig blyg eller besvärad inför det motsatta könet	0	1	2	3	4
22. Känslan av att vara snärjd eller fångad	0	1	2	3	4
23. Att plötsligt känna Dig rädd utan anledning	0	1	2	3	4
24. Okontrollerbara utbrott av ilska	0	1	2	3	4
25. Rädsla för att gå hemifrån ensam	0	1	2	3	4
26. Att klandra Dig själv för saker och ting	0	1	2	3	4
27. Smärtor i nedre delen av ryggen	0	1	2	3	4
28. Att ha svårt att få saker och ting gjorda	0	1	2	3	4
29. Ensamhetskänslor	0	1	2	3	4
30. Nedstämdhet	0	1	2	3	4
31. Alltför mycket oro för saker och ting	0	1	2	3	4
32. Brist på intresse för saker och ting	0	1	2	3	4
33. Rädsla och ängslighet	0	1	2	3	4
34. Att bli lätt sårad	0	1	2	3	4
35. Känslan av att andra vet vad Du tänker	0	1	2	3	4
36. En känsla av att andra inte förstår Dig eller inte bryr sig om Dig	0	1	2	3	4
37. Att känna att andra är ovänliga eller tycker illa om Dig	0	1	2	3	4
38. Att behöva göra saker och ting mycket långsamt, för att vara säker på att det blir rätt	0	1	2	3	4
39. Hjärtklappning eller andra obehagskänslor från hjärtat	0	1	2	3	4
40. Illamående eller orolig mage	0	1	2	3	4
41. Att du känner Dig underlägsen andra	0	1	2	3	4

Hur mycket har du besvärats av:

	Inte alls	Lite grand	Mått- ligt	Ganska mycket	Väldigt mycket
42. Värk eller ömhet i musklerna	0	1	2	3	4
43. Känslan av att andra iakttar Dig eller pratar om Dig	0	1	2	3	4
44. Svårigheter att somna	0	1	2	3	4
45. Att du måste kontrollera vad Du gör gång på gång	0	1	2	3	4
46. Att ha svårt för att bestämma Dig	0	1	2	3	4
47. Rädsla för att åka med tåg, buss, spårvagn eller tunnelbana	0	1	2	3	4
48. Att ha svårt att andas	0	1	2	3	4
49. Vågor av kyla eller värme genom kroppen	0	1	2	3	4
50. Att du måste undvika vissa saker, platser eller aktiviteter, därför att de skrämmer Dig	0	1	2	3	4
51. En känsla av tomhet i huvudet	0	1	2	3	4
52. Att det domnar eller sticker i olika delar av kroppen	0	1	2	3	4
53. En känsla av en klump i halsen	0	1	2	3	4
54. Känslor av hopplöshet inför framtiden	0	1	2	3	4
55. Koncentrationssvårigheter	0	1	2	3	4
56. Svaghet i delar av kroppen	0	1	2	3	4
57. Att Du känner Dig spänd eller uppjagad	0	1	2	3	4
58. Att Du känner Dig tung i armar eller ben	0	1	2	3	4
59. Tankar på döden och hur det är att dö	0	1	2	3	4
60. Att Du äter för mycket	0	1	2	3	4
61. Obehag, när andra iakttar Dig eller pratar om Dig	0	1	2	3	4
62. Tankar, som inte är Dina egna	0	1	2	3	4
63. Impulser att slå, skada eller göra någon illa	0	1	2	3	4
64. Att vakna tidigt på morgonen	0	1	2	3	4

Hur mycket har du besvärats av:

	Inte alls	Lite grand	Mått- ligt	Ganska mycket	Väldigt mycket
65. Handlingar som Du måste upprepa flera gånger eller utföra efter ett bestämt mönster (t.ex. röra vid vissa saker, tvätta Dig eller räkna)	0	1	2	3	4
66. Orolig eller störd sömn	0	1	2	3	4
67. Impulser att slå sönder eller krossa saker	0	1	2	3	4
68. Idéer eller övertygelser, som andra inte delar	0	1	2	3	4
69. Att känna Dig mycket osäker och generad, tillsammans med andra människor	0	1	2	3	4
70. Obehag när Du vistas bland mycket folk, (t ex i affärer eller på biografer)	0	1	2	3	4
71. Att allt känns ansträngande	0	1	2	3	4
72. Ångest- eller panikattacker	0	1	2	3	4
73. Obehag att dricka eller äta ute, (t ex på barer eller i restauranger)	0	1	2	3	4
74. Att ofta hamna i häftiga ordväxlingar	0	1	2	3	4
75. Att känna Dig nervös, när Du är ensam	0	1	2	3	4
76. Att andra inte tillräckligt uppskattar det Du gör	0	1	2	3	4
77. Att Du känner Dig ensam, även när Du är tillsammans med andra	0	1	2	3	4
78. Oro och rastlöshet så att Du inte kan sitta still	0	1	2	3	4
79. Känslor av att vara värdelös	0	1	2	3	4
80. Känslan att välbekanta saker är underliga eller överkliga	0	1	2	3	4
81. Att Du skriker eller kasta saker	0	1	2	3	4
82. Rädsla för att svimma när du vistas ute bland folk	0	1	2	3	4
83. Känslan att folk skulle utnyttja Dig om de kunde	0	1	2	3	4
84. Sexuella tankar som oroar Dig mycket	0	1	2	3	4

Hur mycket har du besvärats av:

	Inte alls	Lite grand	Mått- ligt	Ganska mycket	Väldigt mycket
85. Tankar att Du borde bli bestraffad för dina synder	0	1	2	3	4
86. Att känna Dig pressad att få saker gjorda	0	1	2	3	4
87. Känslan att Du har något allvarligt kroppsligt fel	0	1	2	3	4
88. Att aldrig känna Dig nära någon annan människa	0	1	2	3	4
89. Skuld känslor	0	1	2	3	4
90. Föreställningen att det är något fel på Ditt förstånd	0	1	2	3	4