

SCL -90

Namn _____

P-nummer _____

Datum _____

Adm _____

INSTRUKTION

Nedan följer en förteckning över problem och besvär som man ibland har. Listan består av 90 olika påståenden. Läs noggrant igenom ett i taget och markera därefter hur mycket problemet ifråga har besvärat Dig de senaste 7 dagarna.

Markera med en ring det alternativ (0 - 4), som Du tycker bäst beskriver hur Du känt det under den här tiden. Markera alltså bara ett alternativ för varje påstående och försäkra Dig om att Du inte hoppar över något.

Studera exemplet nedan innan Du börjar.

EXEMPEL					
Hur mycket har Du besvärats av:					
1. Ont i ryggen	0	①	2	3	4

0 = Inte alls
 1 = Lite grand
 2 = Måttligt
 3 = Ganska mycket
 4 = Våldigt mycket

1.	Huvudvärk	0	1	2	3	4
2.	Nervositet eller skälvnningar inombords	0	1	2	3	4
3.	Har återkommande tankar, ord eller idéer, som jag inte kan göra mig fri ifrån.	0	1	2	3	4
4.	Matthet eller yrsel	0	1	2	3	4
5.	Har tappat det sexuella intresset eller den sexuella tillfredsställelsen	0	1	2	3	4
6.	Känner mig kritisk mot andra	0	1	2	3	4
7.	Tror att någon annan kan kontrollera mina tankar.	0	1	2	3	4
8.	Känner att andra är skuld till de flesta av mina problem.	0	1	2	3	4
9.	Har svårt att komma ihåg saker och ting	0	1	2	3	4
10.	Ororar mig över slarvighet eller vårdslöshet	0	1	2	3	4
11.	Blir lätt förargad eller irriterad	0	1	2	3	4
12.	Har smärtor i hjärttrakten eller i bröstet	0	1	2	3	4

13.	Känner mig rädd på öppna platser eller på gator	0	1	2	3	4
14.	Känner mig energifattig eller långsammare än vanligt	0	1	2	3	4
15.	Tänkar på att ta livet av mig	0	1	2	3	4
16.	Hör röster som andra människor inte hör	0	1	2	3	4
17.	Känner mig darrig	0	1	2	3	4
18.	Har en känsla av att de flesta människor är opålitliga	0	1	2	3	4
19.	Dålig matlust	0	1	2	3	4
20.	Har lätt för att gråta	0	1	2	3	4
21.	Känner mig blyg eller besvärad tillsammans med det motsatta könet	0	1	2	3	4
22.	Har en känsla av att vara snärjd eller fångad	0	1	2	3	4
23.	Bli plötsligt rädd eller förskräckt utan anledning	0	1	2	3	4
24.	Okontrollerbara utbrott av ilska	0	1	2	3	4
25.	Känner mig rädd för att gå hemifrån ensam	0	1	2	3	4
26.	Klandrar mig själv för saker och ting	0	1	2	3	4
27.	Smärtor i nedre delen av ryggen	0	1	2	3	4
28.	Svårt att få saker och ting gjorda	0	1	2	3	4
29.	Känner mig ensam	0	1	2	3	4
30.	Känner mig nedstämd	0	1	2	3	4
31.	Oroar mig alltför mycket för saker och ting	0	1	2	3	4
32.	Känner inget intresse för saker och ting	0	1	2	3	4
33.	Känner mig rädd och ängslig	0	1	2	3	4
34.	Känner mig lättisrad	0	1	2	3	4
35.	Känner att andra kan läsa mina tankar	0	1	2	3	4
36.	Känner att andra inte förstår mig eller inte bryr sig om mig	0	1	2	3	4
37.	Känner att andra är ovänliga eller tycker illa om mig	0	1	2	3	4
38.	Måste göra saker och ting mycket långsamt för att vara säker på att det blir rätt	0	1	2	3	4
39.	Hjärtat dunkar eller skenar iväg	0	1	2	3	4
40.	Illamående eller orolig mage	0	1	2	3	4
41.	Känner mig underlägsen andra	0	1	2	3	4
42.	Värk eller ömhet i musklerna	0	1	2	3	4

43.	Har en känsla av att andra iakttar mig eller pratar om mig	0	1	2	3	4
44.	Har svårt att somna	0	1	2	3	4
45.	Måste kontrollera en eller flera gånger, vad jag gör	0	1	2	3	4
46.	Har svårt att bestämma mig	0	1	2	3	4
47.	Är rädd för att åka med spårvagn, tunnelbana, tåg eller buss	0	1	2	3	4
48.	Besvär med att få luft	0	1	2	3	4
49.	Vågor av kyla eller värme genom kroppen	0	1	2	3	4
50.	Undviker vissa saker, platser eller situationer, därför att de skrämmer mig	0	1	2	3	4
51.	Blir tom i huvudet	0	1	2	3	4
52.	Det domnar eller sticker i olika delar av kroppen	0	1	2	3	4
53.	Klump i halsen	0	1	2	3	4
54.	Känner en hopplöshet inför framtiden	0	1	2	3	4
55.	Har svårt att koncentrera mig	0	1	2	3	4
56.	Känner mig svag i delar av kroppen	0	1	2	3	4
57.	Känner mig spänd eller uppjagad	0	1	2	3	4
58.	Tyngdkänsla i armar eller ben	0	1	2	3	4
59.	Tänker på döden och hur det är att dö	0	1	2	3	4
60.	Äter för mycket	0	1	2	3	4
61.	Känner obehag, när andra iakttar mig eller pratar om mig	0	1	2	3	4
62.	Har tankar, som inte är mina egna	0	1	2	3	4
63.	Har impulser att slå, skada eller göra andra illa	0	1	2	3	4
64.	Vaknar tidigt på morgonen	0	1	2	3	4
65.	Bestämda handlingar som jag måste upprepa flera gånger eller utföra efter ett bestämt mönster (t ex när jag rör vid vissa saker eller när jag tvättar mig)	0	1	2	3	4
66.	Orolig eller störd sömn	0	1	2	3	4
67.	Har impulser att slå sönder eller krossa saker	0	1	2	3	4
68.	Har tankar eller idéer, som andra inte har eller förstår sig på	0	1	2	3	4
69.	Känner mig mycket självupptagen tillsammans med andra människor	0	1	2	3	4

70.	Känner obehag när jag vistas bland mycket folk, t ex i affärer eller på biografen	0	1	2	3	4
71.	Känns som allting är ansträngande	0	1	2	3	4
72.	Ängest- eller panikattacker	0	1	2	3	4
73.	Känns obehagligt att dricka eller äta ute, t ex på barer eller restauranger	0	1	2	3	4
74.	Hamnar ofta i häftiga diskussioner.	0	1	2	3	4
75.	Känner mig nervös, när jag är ensam	0	1	2	3	4
76.	Tycker att andra lute tillräckligt uppskattar det jag gör	0	1	2	3	4
77.	Känner mig ensam även när jag är tillsammans med andra	0	1	2	3	4
78.	Känner mig så orolig, att jag inte kan sitta still	0	1	2	3	4
79.	Känner mig värdelös	0	1	2	3	4
80.	Känner att välbekanta saker är underliga eller överkliga	0	1	2	3	4
81.	Skriker eller kastar saker	0	1	2	3	4
82.	Känner mig rädd för att svimma när jag vistas ute bland folk	0	1	2	3	4
83.	Känner att folk skulle utnyttja mig om de kunde	0	1	2	3	4
84.	Har tankar på det sexuella, som besvärar mig en hel del	0	1	2	3	4
85.	Har tankar på att jag borde bli straffad för mina synder	0	1	2	3	4
86.	Känner mig pressad att få saker gjorda	0	1	2	3	4
87.	Tror att jag har något allvarligt kroppsligt fel	0	1	2	3	4
88.	Känner mig aldrig nära någon annan människa	0	1	2	3	4
89.	Skuldkänslor	0	1	2	3	4
90.	Tror att det är något fel på mitt förstånd	0	1	2	3	4