

# SPØRSMÅL OM PSYKISK HELSE

Vi vil gjerne vite hvordan du har hatt det de 2 siste ukene. Sett kryss foran det svaret du vurderer som den beste beskrivelsen av deg selv i løpet av de siste to ukene

1. Vært i stand til å konsentrere deg fullt ut om alt du har gjort?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
2. Ligget våken på grunn av bekymringer?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
3. Vært i stand til å holde deg selv engasjert og i virksomhet?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
4. Vært ute blant andre så mye som du pleier?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
5. Følt at du i det store og det hele greier deg bra?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
6. Vært fornøyd med måten du fungerer på?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
7. Følt at du tar del i ting på en nyttig måte?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
8. Følt at du er i stand til å ta bestemmelser?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
9. Følt deg stadig utsatt for press?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
10. Følt deg ute av stand til å mestre dine vanskeligheter?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>

# SPØRSMÅL OM PSYKISK HELSE

Vi vil gjerne vite hvordan du har hatt det de 2 siste ukene. Sett kryss foran det svaret du vurderer som den beste beskrivelsen av deg selv i løpet av de siste to ukene

11. Vært i stand til å glede deg over dine daglige gjøremål?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
12. Tatt tingene tungt?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
13. Vært i stand til å møte dine problemer?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
14. Syntes at alt vokser over hodet på deg?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
15. Følt deg ulykkelig og nedtrykt (deprimert)?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
16. Mistet selvtilliten?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
17. Tenkt på deg selv som en verdiløs person?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
18. Stort sett vært fornøyd når alt tas i betraktning?	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Bedre enn vanlig <input type="checkbox"/>
19. Stadig følt deg nervøs og anspent?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>
20. Følt at du til tider ikke var i stand til å gjøre det minste fordi nervene var i ulage?	Ikke i det hele tatt <input type="checkbox"/>	Ikke mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Heller mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mer enn vanlig <input type="checkbox"/>