

General Health Questionnaire-12

SPØRSMÅL OM PSYKISK HELSE

Spørsmålene nedenfor handler om hvordan du har hatt det i det siste. Vær vennlig å besvare alle spørsmålene ved å sette kryss ved det svaret som passer best med hvordan du har hatt det de siste to ukene sammenlignet med hvordan du vanligvis har det.

I løpet av de siste to ukene, har du...				
1. Vært i stand til å konsentrere deg fullt ut om det du har drevet med?	Mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre 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. Følt at du tar del i ting på en nyttig måte?	Mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>
4. Følt at du er i stand til å ta beslutninger?	Mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>
5. Følt deg stadig under 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"/>
6. Følt deg ute av stand til å mestre 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"/>
7. Vært i stand til å glede deg over dine daglige gjøremål?	Mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>
8. Vært i stand til å møte problemer?	Mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>
9. Følt deg ulykkelig eller nedtrykt?	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. Mistet troen på deg selv?	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"/>
11. 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"/>
12. Stort sett følt deg tilfreds, alt tatt i betraktning	Mer enn vanlig <input type="checkbox"/>	Samme som vanlig <input type="checkbox"/>	Mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>	Mye mindre enn vanlig <input type="checkbox"/>