A-MISO-S

Amsterdam-skalaen for misofoni (A-MISO-S)

A-MISO-S er en selvrapporteringsskala som kartlegger alvorlighetsgraden av misofoni, en lidelse som kjennetegnes av negative emosjonelle reaksjoner eller impulsiv atferd som respons på bestemte lyder. Skjemaet bygger på formater som brukes i psykiatrien for å vurdere alvorlighetsgraden av tvangssymptomer.

Antall spørsmål	7 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Amsterdam Misophonia Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Nienke Vulink, Niels van Loon, Damiaan Denys (2013)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 7 spørsmålene

Hvor mye av tiden din går med til misofone lyder?

Hvor ofte forekommer (tankene om) de misofone lydene?

- Ingen
- Mild: mindre enn 1 time per dag, eller sporadiske (tanker om) lyder (ikke mer enn 5 ganger om dagen)
- Moderat: 1 til 3 timer per dag, eller hyppige (tanker om) lyder (ikke mer enn 8 ganger om dagen, de fleste timene er upåvirket)
- Alvorlig: mer enn 3 og opptil 8 timer per dag, eller svært hyppige (tanker om) lyder
- Ekstrem: mer enn 8 timer per dag, eller nesten konstante (tanker om) lyder

Hvor mye forstyrrer disse misofone lydene deg sosialt, i arbeid eller i andre roller?

Er det noe du ikke gjør på grunn av dem? Hvis du ikke er i arbeid for øyeblikket: vurder hvor mye arbeidsevnen ville blitt påvirket hvis du var i jobb.

- Ingen
- Mild: lett forstyrrelse av sosiale aktiviteter eller arbeid/skole, men den samlede funksjonen er ikke svekket
- Moderat: tydelig forstyrrelse av sosial funksjon eller arbeidsfunksjon, men fortsatt håndterbart
- Alvorlig: gir betydelig svekkelse av sosial funksjon eller arbeidsfunksjon
- Ekstrem: invalidiserende

Hvor mye ubehag gir de misofone lydene deg?

I de fleste tilfeller tilsvarer ubehag irritasjon, sinne eller avsky. Vurder bare følelsen som ser ut til å utløses av misofone lyder, ikke generell irritasjon eller irritasjon knyttet til andre tilstander.

- Ingen
- Mild: sporadisk irritasjon/ubehag
- Moderat: forstyrrende irritasjon/sinne/avsky, men fortsatt håndterbart
- Alvorlig: svært forstyrrende irritasjon/sinne/avsky
- Ekstrem: nesten konstant og forstyrrende sinne/avsky

Hvor mye anstrenger du deg for å motstå (tankene om) de misofone lydene?

Hvor ofte prøver du å se bort fra disse lydene eller vende oppmerksomheten bort fra dem? Vurder bare anstrengelsen for å motstå, ikke om du lykkes eller mislykkes med faktisk å kontrollere tanken eller lyden.

- Anstrenger seg for alltid å motstå, eller symptomene er så minimale at aktiv motstand ikke trengs
- Prøver å motstå mesteparten av tiden
- Anstrenger seg noe for å motstå
- Gir etter for alle (tanker om) misofone lyder uten å prøve å kontrollere dem, men gjør det med en viss motvilje
- Gir fullstendig og villig etter for alle tvangstanker

Hvor stor kontroll har du over tankene dine om de misofone lydene?

Hvor godt lykkes du med å stoppe eller avlede tankene om de misofone lydene? Klarer du å avfeie dem?

- Full kontroll
- Stor kontroll, klarer vanligvis å stoppe eller avlede tanker om misofone lyder
- Moderat kontroll, klarer noen ganger å stoppe eller avlede tanker om misofone lyder
- Liten kontroll, lykkes sjelden med å stoppe eller avfeie tanker om misofone lyder, klarer bare med vanskelighet å avlede oppmerksomheten
- Ingen kontroll, opplever tankene som helt ufrivillige, klarer sjelden å endre tankene om misofone lyder

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 0 til 4. Totalskåren får man ved å summere skårene på alle leddene. Jo høyere skår, desto alvorligere misofoni. Skårene kan gi retning til behandling eller klinisk kartlegging.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog