

Amsterdams skala för misofoni (A-MISO-S)

A-MISO-S är en självskattningsskala utformad för att bedöma svårighetsgraden av misofoni, ett tillstånd som kännetecknas av negativa emotionella reaktioner eller impulsiva beteenden som svar på vissa specifika ljud. Formuläret bygger på format som används inom psykiatrin för att bedöma svårighetsgraden av tvångssymtom.

Antal frågor	7 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Amsterdam Misophonia Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Nienke Vulink, Niels van Loon, Damiaan Denys (2013)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 7 frågorna

Hur mycket av din tid upptas av misofoniska ljud?

Hur ofta förekommer (tankarna på) de misofoniska ljuden?

- Ingen
- Lindrig: mindre än 1 timme/dag, eller enstaka (tankar på) ljud (högst 5 gånger om dagen)
- Måttlig: 1 till 3 timmar/dag, eller frekventa (tankar på) ljud (högst 8 gånger om dagen, de flesta timmarna påverkas inte)
- Svår: mer än 3 och upp till 8 timmar/dag, eller mycket frekventa (tankar på) ljud
- Extrem: mer än 8 timmar/dag, eller nästan konstanta (tankar på) ljud

Hur mycket stör dessa misofoniska ljud din sociala funktion, ditt arbete eller din rollfunktion?

Finns det något du avstår från att göra på grund av dem? Om du för närvarande inte arbetar, bedöm hur mycket din prestation skulle påverkas om du hade ett arbete.

- Ingen
- Lindrig: lätt störning av sociala aktiviteter eller arbets-/skolaktiviteter, men den sammantagna funktionen är inte nedsatt
- Måttlig: tydlig störning av den sociala funktionen eller arbetsfunktionen, men fortfarande hanterbar
- Svår: medför betydande försämring av den sociala funktionen eller arbetsfunktionen
- Extrem: invalidiserande

Hur mycket lidande orsakar de misofoniska ljuden dig?

I de flesta fall likställs lidande med irritation, ilska eller avsmak. Skatta endast den känsla som verkar utlöst av misofoniska ljud, inte allmän irritation eller irritation som hänger samman med andra tillstånd.

- Ingen
- Lindrig: tillfällig irritation/lidande
- Måttlig: störande irritation/ilska/avsmak, men fortfarande hanterbar
- Svår: mycket störande irritation/ilska/avsmak
- Extrem: nästan konstant och störande ilska/avsmak

Hur stor ansträngning gör du för att motstå (tankarna på) de misofoniska ljuden?

Hur ofta försöker du bortse från dessa ljud eller vända bort din uppmärksamhet från dem? Skatta endast ansträngningen att motstå, inte om du lyckas eller misslyckas med att kontrollera tanken eller ljudet.

- Försöker alltid motstå, eller symtomen är så små att aktivt motstånd inte behövs
- Försöker motstå större delen av tiden
- Gör en viss ansträngning för att motstå
- Ger efter för alla (tankar på) misofoniska ljud utan att försöka kontrollera dem, men gör det med viss motvilja
- Ger helt och villigt efter för alla tvångstankar

Hur stor kontroll har du över dina tankar på de misofoniska ljuden?

Hur väl lyckas du stoppa eller avleda dina tankar på de misofoniska ljuden? Kan du slå bort dem?

- Fullständig kontroll
- God kontroll, kan oftast stoppa eller avleda tankar på misofoniska ljud
- Måttlig kontroll, kan ibland stoppa eller avleda tankar på misofoniska ljud
- Liten kontroll, lyckas sällan stoppa eller slå bort tankar på misofoniska ljud, kan bara med svårighet avleda uppmärksamheten
- Ingen kontroll, upplever tankarna som helt ofrivilliga, kan sällan ändra sina tankar på misofoniska ljud

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje item poängsätts från 0 till 4. Totalpoängen fås genom att summera poängen för alla item. Ju högre poäng, desto svårare misofoni. Poängen kan vägleda behandling eller klinisk bedömning.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online