

Inventorium över ilska och irritabilitet

Detta utforskande formulär beskriver ilskans olika delar: irritabilitet, situationer som utlöser den, ilska som uttrycks i ord och handling, återhållen ilska, konsekvenser för relationerna. Det hjälper till att precisera besvär som ofta lyfts fram av omgivningen (partner, familj, arbete), att upptäcka eventuella våldshandlingar och att välja mål för ett arbete med ilskehantering.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Anger and Irritability Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Emotionsreglering, Interpersonella problem

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag känner mig irriterad utan någon särskild anledning.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag blir arg över orättvisor, även små.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

När jag blir arg höjer jag rösten eller skriker.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

När jag är arg kastar jag saker eller slår sönder dem.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag tänker tillbaka på något som någon har gjort mot mig och blir arg igen.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under den senaste månaden. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Profilen skiljer ilska som uttrycks, i ord eller handling, från återhållen ilska, och båda kan finnas samtidigt eller växla hos samma person. Områdena ”Irritabilitet” och ”Utlösande faktorer” visar vad som får ilskan att stiga, området ”Konsekvenser” vad den kostar personen och de närstående.

Viktigt att tänka på

Påståendet ”När jag är arg knuffar eller slår jag någon” ska läsas för sig: varje annat svar än ”Aldrig” kräver en bedömning av våldsrisken i samtalet, särskilt mot en partner eller mot barn, och detsamma gäller ett högt svar på ”Det känns som att mina närstående är rädda för hur jag ska reagera”. Tydlig irritabilitet kan också förekomma vid en depressiv episod, ett ångestsyndrom, bipolär sjukdom, sömnbrist eller substansbruk, något som bör undersökas innan man arbetar med själva ilskan.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Konsekvenser	12 / 16

Det ilskan kostar: spänningar med närstående, rädsla hos andra, kritik från omgivningen, ånger efteråt.

Att utforska: vilka relationer som har påverkats, konkreta konsekvenser (uppbrott, påföljder, anmälningar), skam eller ånger efter ett utbrott, vad personen skulle vilja förändra.

Utlösande faktorer 11 / 16

Situationer som får ilskan att stiga: orättvisa, hinder, brist på respekt, känslan av att inte bli lyssnad på eller tagen på allvar.

Att utforska: situationerna de senaste gångerna personen blev arg, vad de berörde hos personen (rättvisekänsla, behov av respekt, behov av kontroll), tankarna som följer med när ilskan stiger.

Irritabilitet 6 / 16

Irritation som väcks snabbt och av småsaker, låg tolerans för vardagens motgångar.

Att utforska: hur länge irritabiliteten har funnits, när den är som starkast (trötthet, hunger, smärta, stress), ett eventuellt samband med stämningsläget, sömnen eller substansbruk.

Fördjupa med: STAXI-2.

Ilska i ord 6 / 16

Ilska som uttrycks i ord: att höja rösten, skrika, förolämpa, svara ironiskt, ge sig på någon som inte har med saken att göra.

Att utforska: vem orden riktas mot (partner, barn, kollegor, okända), vilka ord som används, eventuella hot, hur samtalen slutar.

Fördjupa med: BPAQ.

Ilska i handling 6 / 16

Ilska som tar sig uttryck i handling: saker som kastas eller slås sönder, slag i väggar eller möbler, risktagande, handgripligheter mot en person.

Att utforska: handlingarna och vad eller vem de riktas mot, skador på personer eller saker, om barn finns med, vilken roll alkohol eller andra substanser spelar, tillfällen då personen har varit rädd att tappa kontrollen.

Fördjupa med: BPAQ.

Återhållen ilska 4 / 16

Ilska som man behåller för sig själv: agg, irritation som samlas i det tysta, ilska som kommer tillbaka när man tänker på situationen, hämndlust.

Att utforska: vem ilskan hålls tillbaka mot, vad som hindrar personen från att uttrycka den, en eventuell växling mellan återhållen ilska och utbrott, hur mycket tid personen lägger på att älta.

Fördjupa med: STAXI-2.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

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

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online