

Inventorium över former av ångest

Detta utforskande formulär kartlägger i vilka former ångesten visar sig: ihållande oro, ångestattacker, rädsla för att bli bedömd, fruktade situationer, hälsooro och kroppslig spänning. Det hjälper till att precisera patientens ångestbesvär redan under de första samtalen och att inrikta behandlingen efter den form som dominerar.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Anxiety Forms Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Fobier, Paniksyndrom, Ångest

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

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

Jag oroar mig för många olika saker i min vardag.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag får plötsliga ångestattacker där hjärtat rusar eller jag får svårt att andas.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag är rädd för vad andra tycker om mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag undviker vissa situationer för att de skrämmer mig för mycket (kollektivtrafik, folkmassor, trånga utrymmen, höjder...).

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag är rädd att jag har en allvarlig sjukdom.

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 visar vilka former av ångest som dominerar. Det är vanligt att flera områden är framträdande samtidigt: samtalet får då klargöra vilken form som står i förgrunden och vilka som följer av den.

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

Ihållande oro — 13 / 16

Återkommande oro som är svår att stoppa och som gäller många olika områden i vardagen.
Att utforska: vad oron handlar om, hur mycket tid den tar, vad personen gör för att lugna sig.
Fördjupa med: Inventorium över ältande och oro.

Hälsooro — 12 / 16

Rädsla för att ha eller utveckla en allvarlig sjukdom, kontroll av kroppen och sökande efter lugnande besked.

Att utforska: vilka sjukdomar personen fruktar, kontroller och sökningar, upprepade läkarbesök eller tvärtom undvikta besök.

Ångestattacker 9 / 16

Plötsliga, kraftiga ångestattacker med starka kroppsliga symtom, och rädsla för att de ska komma tillbaka.

Att utforska: i vilka sammanhang attackerna uppstår, hur ofta de kommer, hur personen tolkar sina kroppsliga förnimmelser, vilket undvikande som har tillkommit sedan dess.

Fruktade situationer 9 / 16

Intensiv rädsla för vissa platser, situationer eller föremål, och det undvikande som följer av den (kollektivtrafik, folkmassor, trånga utrymmen, djur...).

Att utforska: vilka situationer som undviks, vad personen är rädd ska hända där, vad som gör dem uthärdliga (att ha sällskap, att ha en utväg).

Kroppslig spänning 9 / 16

Kroppsliga tecken på en underliggande ångest: muskelspänning, nervositet, svårt att slappna av, somatiska besvär.

Att utforska: när spänningen uppstår, hur den hänger ihop med sömn och trötthet, vad personen redan gör för att slappna av.

Rädsla för att bli bedömd 3 / 16

Rädsla för att bli iakttagen, bedömd eller framstå som löjlig i sociala situationer.

Att utforska: fruktade situationer, säkerhetsbeteenden, konsekvenser för det sociala livet och arbetslivet.

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

★★★★★

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

Sara A. - Psykolog online