

Inventorium över nedstämdhet

Detta utforskande formulär beskriver olika aspekter av nedstämdhet: ledsenhet och tomhet, minskad glädje, negativ självbild, hopplöshet, kroppsliga symtom och tillbakadragande. Profilen hjälper till att precisera besvären, välja de första behandlingsmålen och följa hur de utvecklas under behandlingens gång.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Depressive Mood Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Depression, Förstämningssyndrom

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste två veckorna?

Jag känner mig ledsen eller nere.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste två veckorna?

Jag känner mig likgiltig inför saker som jag brukar tycka om att göra.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste två veckorna?

Jag känner mig misslyckad eller värdelös.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste två veckorna?

Det känns som att det inte kommer att bli bättre.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste två veckorna?

Jag känner mig trött och orkeslös.

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 de senaste två veckorna. 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 aspekter av nedstämdheten som är mest framträdande. Områdena ”Minskad glädje och drivkraft” och ”Hämning och tillbakadragande” pekar mot beteendeaktivering, ”Negativ självbild” och ”Hopplöshet” mot arbete med tankarna.

Viktigt att tänka på

Formuläret innehåller inga frågor om dödstankar eller självmordstankar: de bedöms i samtalet, särskilt när området ”Hopplöshet” är framträdande. I introduktionen får patienten numret till Självmordslinjen (90101), som är öppen dygnet runt, och uppmanas att ringa 112 vid akut fara.

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

Hämning och tillbakadragande 13 / 16

Svårt att koncentrera sig och fatta beslut, aktiviteter och relationer som läggs åt sidan.

Att utforska: vad som har lagts åt sidan (arbete, fritid, vänner), konsekvenserna i vardagen, vilket stöd som finns.

Minskad glädje och drivkraft 9 / 16

Mindre glädje i aktiviteter som brukar uppskattas, förlorad lust och motivation.

Att utforska: aktiviteter som personen har slutat med, det som fortfarande ger lite glädje, aktivitetsnivån i vardagen.

Negativ självbild 9 / 16

Självnedvärdering, överdriven skuld, känsla av att vara en börda för andra.

Att utforska: tankarna om sig själv (misslyckande, värdelöshet, skuld), hur de hänger ihop med stämningsläget, självkritikens roll.

Fördjupa med: Inventorium över självkänsla.

Hopplöshet 9 / 16

Mörk syn på framtiden, känsla av att ingenting kommer att förändras eller bli bättre.

Att utforska: hur personen ser på de kommande månaderna, vad som håller personen kvar, skäl till hopp. Tydlig hopplöshet motiverar en suicidriskbedömning i samtalet.

Ledsenhet och tomhet 7 / 16

Ledsen sinnesstämning, gråtfärdighet, känsla av tomhet eller av att inte känna någonting.

Att utforska: sedan när stämningsläget har förändrats, vilka tider på dygnet det är som lägst, händelser på senare tid.

Energi, sömn och aptit 7 / 16

Trötthet, brist på energi, sömnstörningar och förändrad aptit.

Att utforska: sömntider och sömnkvalitet, trötthet vid uppvaknandet, viktförändringar, en medicinsk orsak som behöver uteslutas.

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