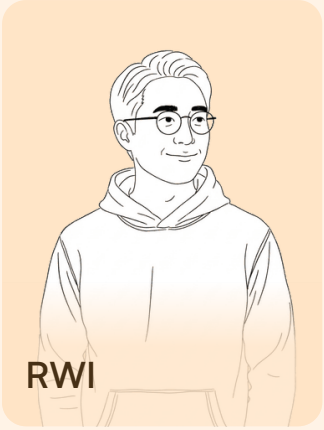


Inventorium över ältande och oro

Detta utforskande formulär beskriver repetitivt negativt tänkande, både ältande av det som har hänt och oro för framtiden, och det som vidmakthåller det: självanalys, känsla av förlorad kontroll, föreställningar om att tänkandet är till nytta. Processen är gemensam för ångest, depression och sömnlöshet och blir därför ett behandlingsmål i sig, i metakognitiv terapi liksom i KBT.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Rumination and Worry Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Depression, Ångest

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

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

Jag ältar saker som har gått dåligt.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag föreställer mig scenarier där allt går fel.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Efter ett samtal spelar jag upp det igen i huvudet.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

När jag väl har börjat älta har jag svårt att sluta.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag tänker att oron hjälper mig att vara förberedd på det värsta.

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 innehållet i det repetitiva tänkandet (det som har hänt, framtiden, en själv) från det som vidmakthåller det (förlorad kontroll, föreställningar om att det är till nytta) och från vad det kostar. Föreställningarna om att ältandet är till nytta och om att det inte går att kontrollera är direkta mål i metakognitiv terapi.

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

Ältande av det som har hänt	13 / 16
Återkommande tankar om händelser, misstag eller sådant man ångrar, ofta i form av ”varför”. **Att utforska:** vad ältandet handlar om, vad som brukar sätta igång det, vad personen hoppas uppnå genom att tänka på det igen.	
Oro för framtiden	12 / 16
Upprepade föreställningar om vad som kan gå fel, en rad av ”tänk om…”.	

Att utforska: fruktade scenarier, andelen verkliga och hypotetiska problem, toleransen för osäkerhet.

Förlorad kontroll 10 / 16

Tankar som tränger sig på, är svåra att avbryta och ibland upplevs som farliga.

Att utforska: när tankarna skenar (kvällar, ensamhet), vad som ibland gör det möjligt att avbryta dem, rädslan för att inte kunna stoppa dem.

Påverkan 10 / 16

Hur det repetitiva tänkandet påverkar sömn, stämningsläge, koncentration och närvaro med andra.

Att utforska: hur mycket tid som går åt till ältande varje dag, påverkan på sömn och stämningsläge, aktiviteter som blir lidande.

Tron att ältandet hjälper 9 / 16

Föreställningar om att det är till nytta att älta eller oroa sig: vara förberedd, undvika det värsta, hitta lösningen.

Att utforska: vad personen tror sig vinna på att älta, vad personen fruktar skulle hända om ältandet upphörde.

Självanalys 8 / 16

Upprepad granskning av sig själv, sina reaktioner och sina samspel med andra.

Att utforska: samtal som spelas upp igen, vad personen tror att andra har tänkt, kopplingen till självkänslan.

Fördjupa med: Inventorium över självkänsla.

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