

Inventorium över skärmar, datorspel och spel om pengar

Detta utforskande formulär beskriver förhållandet till skärmar, datorspel och spel om pengar: de beteenden det gäller (sociala medier, datorspel, spel om pengar och vadhållning, pornografi, näthandel, videoklipp och serier) och de komponenter som är gemensamma för beteendeberoenden (kontrollförlust, det utrymme beteendet tar, sug och abstinens, konsekvenser, användning för att hantera känslor). Det hjälper till att skilja en intensiv användning från en problematisk och att se vad beteendet dämpar, för att vägleda arbetet.

Antal frågor	26 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Screens, Gaming and Gambling Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Beroende

Förhandsgranskning av de 26 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag fortsätter att spela, satsa pengar eller titta på skärmen fast jag ville sluta.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Skärmar, datorspel eller spel om pengar går före mina andra aktiviteter.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag känner ett starkt sug efter att spela, satsa pengar eller sitta vid skärmen.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag lägger mig sent på grund av skärmar, datorspel eller spel om pengar.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste tre månaderna?

Jag flyr in i skärmar, datorspel eller spel om pengar när jag känner mig ledsen eller ensam.

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 tre månaderna. De sex beteendena (sociala medier, datorspel, spel om pengar, pornografi, näthandel, videoklipp och serier) bedöms var och en med ett enda påstående, poängsatt från 0 till 4, i slutet av formuläret. De fem komponenterna i användningen består var och en av 4 påståenden spridda i formuläret, som gäller skärmar, datorspel och spel om pengar som helhet, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: inom varje block rangordnas områdena från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Blocket ”Beteenden” visar vad svårigheten gäller och komponenterna beskriver dess karaktär. De skiljer en intensiv användning, utan kontrollförlust eller tydliga konsekvenser, från en problematisk användning; ett framträdande område ”Hantera känslor” riktar arbetet mot det som beteendet dämpar.

Viktigt att tänka på

Komponenterna säger inte vilket beteende det gäller: när flera beteenden är framträdande klargör samtalet vilket av dem som åtföljs av kontrollförlust och konsekvenser. Formuläret innehåller ingen fråga om självmordstankar, som är vanligare vid problematiskt spelande om pengar, särskilt vid skulder: de bör efterfrågas i samtalet när området ”Spel om pengar” är framträdande. Köp i butik, arbete, träning, mat och sexualitet utanför skärmen utforskas inte.

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

BETEENDEN

Datorspel 4 / 4

Tid med datorspel utöver vad personen vill.

Att utforska: vilka spel personen spelar, hur långa spelpassen är, spel online och i lag, köp i spelen.

Fördjupa med: IGDS9-SF, GAS.

Pornografi 4 / 4

Konsumtion av pornografi utöver vad personen vill.

Att utforska: hur mycket tid det tar, vilka stunder och tillstånd som leder dit, påverkan på sexualiteten och parrelationen, skammen som följer med.

Fördjupa med: HBI.

Sociala medier 3 / 4

Tid på sociala medier utöver vad personen vill.

Att utforska: vilka appar som används, vilka tider på dagen, vad personen söker där (kontakt, förströelse, jämförelse med andra).

Fördjupa med: IAT.

Spel om pengar 3 / 4

Spel om pengar (sportspel, casino, poker, lotter, skraplotter) utöver vad personen vill.

Att utforska: vilka spel personen spelar, på nätet eller hos ombud, insatserna, förlusterna, skulder och lån, att spela vidare för att vinna tillbaka förlorade pengar.

Fördjupa med: CPGI, SOGS.

Näthandel 1 / 4

Köp på nätet utöver vad personen vill, även i spel och appar.

Att utforska: hur mycket pengar som läggs, köp som personen ångrar eller aldrig använder, känsloläget före köpet, ekonomiska svårigheter.

Videoklipp och serier 0 / 4

Videoklipp (plattformar, korta videor) och serier utöver vad personen vill.

Att utforska: vilka plattformar, när personen tittar (kväll, natt, måltider), påverkan på sömnen.

Fördjupa med: IAT.

KOMPONENTER I ANVÄNDNINGEN

Utrymme i livet 10 / 16

Hur stor plats användningen tar i tankarna och i schemat, på bekostnad av andra aktiviteter och relationer.

Att utforska: en typisk dag, aktiviteter som personen har slutat med, vad personen fortfarande engagerar sig i utanför skärmar, datorspel och spel om pengar.

Sug och abstinens 8 / 16

Starkt sug, automatiska handlingar, reaktioner på signaler (notiser, reklam) och obehag när användningen inte är möjlig.

Att utforska: utlösande faktorer (platser, tider, känslor, notiser), reaktionerna när användningen inte är möjlig, miljön (mobilen i sovrummet, installerade appar).

Konsekvenser 8 / 16

Hur användningen påverkar sömn, arbete eller studier, relationer och ekonomi.

Att utforska: sömnen, förseningar och misslyckanden, konflikter med närstående, utgifterna och vad personen redan har förlorat.

Kontrollförlust 7 / 16

Svårt att styra när användningen börjar, hur länge den pågår eller när den sker, och uppehåll som inte håller.

Att utforska: när användningen spårar ur, vilka gränser personen sätter och vad som får dem att brista, verktyg som personen redan har prövat (timer, blockering, borttagna appar).

Hantera känslor 6 / 16

Användning som syftar till att dämpa stress, ledsenhet, ensamhet eller tristess, eller till att slippa tänka på bekymmer.

Att utforska: vad personen känner precis innan, vad användningen ger i stunden, underliggande ångest, nedstämdhet eller ensamhet.

Fördjupa med: GAD-7, PHQ-9.

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