

Inventorium över psykisk ohälsa i tonåren

Detta utforskande formulär, som tonåringen fyller i själv, går igenom de viktigaste områdena för psykisk ohälsa i den här åldern: stämningsläge, stress och press i skolan, självbild och kroppsuppfattning, vänner och mobbning, familj, skola, skärmar och sömn. Det fungerar som stöd i det första samtalet för att se vilka svårigheter som bör tas upp först, även sådana som tonåringen inte tar upp självmant.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Teen Distress Inventory
Målgrupp	Ungdomar 12—17 år
Kategori	Depression, Ungdomar, Ångest

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

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

Jag känner mig ledsen eller nere.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag stressar över betyg, läxförhör eller prov.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag tycker att jag är ful.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag hamnar ensam på rasterna i skolan.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

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

Jag bråkar med mina föräldrar.

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 det upplevda måendet (stämningsläge, stress, självbild) från de sammanhang där det tar sig uttryck (vänner, familj, skola) och från levnadsvanorna (skärmar och sömn). Ett framträdande område ”Vänner och mobbning” är skäl att undersöka om det pågår mobbning; ett framträdande område ”Skolan” är skäl att skilja ångestrelaterad skolvägran från ett minskat engagemang.

Viktigt att tänka på

Formuläret innehåller inga frågor om självmordstankar, självskadebeteende eller bruk av alkohol och droger: detta efterfrågas direkt i samtalet, särskilt när områdena ”Stämningsläge”, ”Självbild och kroppsuppfattning” eller ”Vänner och mobbning” är framträdande. Det är bäst att tonåringen fyller i formuläret ensam, utan en förälder bredvid. Våld som tonåringen utsätts för hemma eller i skolan kan kräva en orosanmälan till socialtjänsten.

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

Stress och oro	13 / 16

Oro, upplevd press att lyckas och kroppsliga tecken på stress.

Att utforska: vad pressen kommer ifrån (betyg, prov, studieval, förväntningar från föräldrarna eller från tonåringen själv), kroppsliga besvär före prov, eventuella ångestattacker.

Fördjupa med: SCARED, MASC-2.

Skolan 13 / 16

Minskad motivation, svårt att hänga med, frånvaro och ångest inför att gå till skolan.

Att utforska: resultaten och hur de har utvecklats, hur mycket frånvaro och av vilka skäl, vad som händer på morgonen före skolan, en möjlig inlärnings- eller uppmärksamhetssvårighet, mobbning bakom undvikandet.

Fördjupa med: SCREEN, SBI.

Skärmar och sömn 10 / 16

Skärmtid som är svår att begränsa, skärmar sent på kvällen, svårt att somna och trötthet under dagen.

Att utforska: hur skärmarna används (sociala medier, spel, videoklipp) och vad de ger, tider för sänggående och uppstigning, mobilen i sovrummet på natten, konflikter i familjen kring skärmar.

Fördjupa med: IGDS9-SF.

Självbild och kroppsuppfattning 8 / 16

En nedvärderande syn på sig själv och sin kropp, jämförelse med andra, inte minst på nätet, och beteenden för att kontrollera vikten.

Att utforska: vad tonåringen kritiserar hos sig själv eller sin kropp, sociala mediers roll, retningar om utseendet, restriktivt ätande, hetsätning eller kräkningar.

Fördjupa med: RSES, EAT-26.

Vänner och mobbning 8 / 16

Ensamhet bland andra unga, retningar, utfrysning, våld och nätmobbning.

Att utforska: nuvarande vänskaper, var och av vem våldet sker (klassen, skolvägen, nätet), sedan när, vem tonåringen har berättat för och vad som har gjorts.

Fördjupa med: OBVQ-R.

Familj 8 / 16

Bråk, spänd stämning, känslan av att inte bli förstådd och hårda ord hemma.

Att utforska: familjens sammansättning och var tonåringen bor, konflikterna och hur intensiva de är, en separation mellan föräldrarna, hur tonåringen blir behandlad, genom att också träffa tonåringen ensam.

Stämningsläge 4 / 16

Ledsenhet, gråtfärdighet, irritabilitet och tristess, även i aktiviteter som tonåringen tycker om; hos tonåringar kan nedstämdhet ta sig uttryck som irritabilitet.

Att utforska: sedan när humöret har förändrats, aktiviteter som tonåringen har slutat med, hur irritabiliteten visar sig hemma och i skolan, dödstankar, som ska efterfrågas direkt.

Fördjupa med: RCADS-25, CDI-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