

RCADS – Dansk

Sæt venligst en cirkel omkring det ord, som passer bedst til hvor ofte disse ting sker for dig. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.

1. Jeg bekymrer mig om ting.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
2. Jeg føler mig ked af det eller tom indeni	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
3. Når jeg har et problem, får jeg en underlig fornemmelse i min mave.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
4. Jeg bekymrer mig, når jeg tror, jeg har klaret mig dårligt til noget.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
5. Jeg ville være bange for at være alene derhjemme.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
6. Der er ikke noget, som er rigtig sjovt længere.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
7. Jeg føler mig bange, når jeg skal tage en prøve.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
8. Jeg bliver bekymret, når jeg tror, nogen er sur på mig....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
9. Jeg bekymrer mig om at være væk fra mine forældre....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
10. Jeg bliver forstyrret af dumme eller skøre tanker eller billeder inde i mit hoved.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
11. Jeg har svært ved at sove.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
12. Jeg bekymrer mig om hvorvidt mit skolearbejde er dårligt.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
13. Jeg er bekymret for, at noget forfærdeligt vil ske for nogen i min familie.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
14. Jeg føler det lige pludseligt, som om jeg ikke kan trække vejret, når der ikke er nogen grund til det.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
15. Jeg har problemer med min appetit.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
16. Jeg er nødt til at blive ved med at tjekke, om jeg har gjort ting rigtigt (såsom at slukke for kontakten eller om døren er låst).....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
17. Jeg føler mig bange, hvis jeg skal sove selv.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte

18. Jeg har svært ved at tage i skole om morgenen, fordi jeg er nervøs eller bange.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
19. Jeg har ingen energi til ting.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
20. Jeg bekymrer mig om, hvorvidt jeg ser dum ud.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
21. Jeg er træt mange gange.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
22. Jeg bekymrer mig om, hvorvidt dårlige ting vil ske for mig.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
23. Jeg kan ikke få slemme eller skøre tanker ud af mit hoved.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
24. Når jeg har et problem, banker mit hjerte rigtig hurtigt..	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
25. Jeg kan ikke tænke klart.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
26. Jeg begynder lige pludselig at skælve eller ryste, når der ikke er nogen grund til det.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
27. Jeg bekymrer mig om, hvorvidt noget slemt vil ske for mig.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
28. Når jeg har et problem, føler jeg mig rystet.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
29. Jeg føler mig værdiløs.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
30. Jeg bekymrer mig om at lave fejl.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
31. Jeg bliver nødt til at tænke specielle tanker (såsom numre eller ord) for at stoppe slemme ting fra at ske.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
32. Jeg bekymrer mig om, hvad andre mennesker tænker om mig.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
33. Jeg er bange for at være på trængte steder (såsom indkøbscentre, biografen, busser, fyldte legepladser).....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
34. Lige pludselig føler jeg mig bange uden nogen årsag overhovedet.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
35. Jeg bekymrer mig om, hvad der kommer til at ske.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
36. Jeg bliver lige pludselig svimmel eller føler jeg skal besvime, uden at der er nogen grund til det.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
37. Jeg tænker på døden.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte

38. Jeg føler mig bange, hvis jeg skal snakke foran min klasse.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
39. Mit hjerte begynder lige pludselig at slå for hurtigt uden nogen grund.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
40. Jeg føler det, ligesom jeg ikke har lyst til at bevæge mig.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
41. Jeg bekymrer mig om, at jeg lige pludselig får en bange følelse, når der ikke er noget at være bange for.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
42. Jeg bliver nødt til at gøre nogle ting om og om igen (såsom at vaske mine hænder, rengøre eller putte ting i en bestemt orden).....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
43. Jeg føler mig bange for, at jeg vil gøre mig selv til grin foran andre mennesker.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
44. Jeg bliver nødt til at gøre nogle ting på lige præcis den rigtige måde, for at stoppe slemme ting fra at ske.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
45. Jeg bekymrer mig, når jeg går i seng om aftenen.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
46. Jeg ville føle mig bange, hvis jeg skulle overnatte hjemmefra.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
47. Jeg føler mig urolig.....	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte