

RCADS

Navnet ditt: _____

Dato: _____

Lag en sirkel rundt ordet som viser hvor ofte hver av disse skjer med deg. Det er ingen riktige eller gale svar.

1.	Jeg bekymrer meg for ting.....	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
2.	Jeg føler meg trist eller tom	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
3.	Jeg får en rar følelse i magen når jeg har et problem	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
4.	Jeg blir bekymret når jeg tror at jeg har gjort det dårlig i noe	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
5.	Jeg ville vært redd for å være alene hjemme	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
6.	Ingenting er gøy mer	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
7.	Jeg føler meg redd når jeg skal ha en prøve	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
8.	Jeg blir bekymret når jeg tror noen er sint på meg	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
9.	Jeg bekymrer meg for å være borte fra foreldrene mine	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
10.	Jeg blir plaget av vonde eller dumme tanker eller bilder i hodet mitt	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
11.	Jeg har problemer med å sove	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
12.	Jeg bekymrer meg for å gjøre det dårlig på skolen	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
13.	Jeg bekymrer meg for at noe forferdelig skal skje med noen i familien min	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
14.	Jeg får plutselig en følelse av at jeg ikke får puste selv om det ikke er noen grunn for det	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
15.	Jeg har problemer med matlysten	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
16.	Jeg må sjekke om og om igjen at jeg har gjort ting riktig (som at lyser er slukket eller døren er låst)	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
17.	Jeg føler meg redd hvis jeg må sove alene	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
18.	Jeg har problemer med å gå på skolen om morgenen fordi jeg er nervøs eller redd	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
19.	Jeg har ikke noe energi	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
20.	Jeg bekymrer meg for at jeg kan se dum ut	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
21.	Jeg er ofte trøtt	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
22.	Jeg bekymrer meg for at dårlige ting skal skje med meg.....	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte

23.	Jeg klarer visst ikke å få vonde eller dumme tanker ut av hodet mitt	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
24.	Når jeg har et problem, slår hjertet mitt veldig fort	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
25.	Jeg klarer ikke å tenke klart	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
26.	Jeg begynner plutselig å skjelve eller riste når det ikke er noen grunn til det	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
27.	Jeg bekymrer meg for at noe fælt vil skje med meg	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
28.	Når jeg har et problem, føler jeg meg skjelven	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
29.	Jeg føler meg verdiløs	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
30.	Jeg bekymrer meg for å gjøre feil	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
31.	Jeg må tenke på spesielle ting (for eksempel tall eller ord) for å hindre at det skjer vonde ting	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
32.	Jeg bekymrer meg for hva andre tenker om meg	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
33.	Jeg er redd for å være på steder med mange mennesker (som kjøpesenter, kino, buss, lekeplass med mange barn)	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
34.	Jeg kan plutselig bli veldig redd uten noen spesiell grunn	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
35.	Jeg bekymrer meg for hva som kommer til å skje	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
36.	Jeg føler meg plutselig svimmel eller at jeg kommer til å besvime uten at det er noen grunn for det	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
37.	Jeg tenker på døden	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
38.	Jeg føler meg redd hvis jeg må snakke foran klassen	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
39.	Hjertet mitt begynner plutselig å slå for fort uten noen grunn	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
40.	Jeg føler det som om jeg ikke vil bevege meg	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
41.	Jeg bekymrer meg for at jeg plutselig skal føle meg redd uten at det er noe å være redd for	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
42.	Jeg må gjøre enkelte ting om og om igjen (som å vaske hendene mine, gjøre rent eller legge ting i en bestemt rekkefølge).....	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
43.	Jeg er redd for å dumme meg ut foran andre mennesker.....	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
44.	Jeg må gjøre visse ting på nøyaktig riktig måte for å hindre at det skal skje vonde ting	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
45.	Jeg bekymrer meg når jeg legger meg om kvelden	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
46.	Jeg ville følt meg redd hvis jeg skulle overnatte hjemmefra..	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
47.	Jeg føler meg rastløs	Aldri	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte