



ISTOCKPHOTO

6. SÖMN

Här ber vi dig beskriva hur du sover. Tänk efter hur god sömnen varit och/eller om du känt dig utsövd under **de senaste två veckorna**. Bedömningen ska avse hur du faktiskt sovit, oavsett om du tagit sömnmedel eller ej.

- 0 Jag sover gott och tillräckligt länge för mina behov och känner mig för det mesta utvilad när jag vaknar.
- 1
- 2 Ibland sover jag oroligare eller vaknar under natten och har svårt att somna om. Det händer ofta att jag inte känner mig utsövd efter en natts sömn.
- 3
- 4 Jag sover ofta oroligt eller vaknar under natten och har svårt att somna om. Det händer ofta att jag inte känner mig utsövd efter en natts sömn.
- 5
- 6 Jag sover oroligt eller vaknar varje natt och har svårigheter att somna om. Jag känner mig aldrig utvilad eller utsövd när jag vaknar.

7. ÖVERKÄNSLIGHET FÖR SINNESINTRYCK

Frågan gäller om du tycker att något eller några av dina sinnen blivit mer känsliga för intryck. Till exempel ljud, ljus, dofter eller beröring.

- 0 Jag tycker inte att mina sinnen är känsligare än vanligt.
- 1
- 2 Det händer att ljud, ljus eller andra sinnesintryck känns obehagliga.
- 3
- 4 Jag upplever ofta ljud, ljus eller andra sinnesintryck som störande eller obehagliga.
- 5
- 6 Ljud, ljus eller andra sinnesintryck stör mig så mycket att jag drar mig undan för att mina sinnen ska få vila.

8. UPPLEVELSEN AV KRAV

Här ber vi dig ta ställning till hur du reagerar på krav som du upplever ställs på dig i vardagen. Kraven kan komma från omgivningen eller dig själv.

- 0 Jag gör det jag ska eller vill göra utan att uppleva det som särskilt krävande.

- 1
- 2 Vardagliga situationer som jag tidigare hanterat utan särskilda problem kan ibland kännas krävande och orsaka obehag eller få mig att bli lättare stressad än vanligt.
- 3
- 4 Situationer som jag tidigare hanterat utan problem känns nu ofta krävande och orsakar ett starkt obehag eller en stark stress.
- 5
- 6 Det mesta känns krävande och jag klarar inte av att hantera det överhuvudtaget.

9. IRRITATION OCH ILSKA

Frågan gäller hur lättirriterad eller arg du känner dig inombords oavsett om du visat något utåt eller ej. Tänk särskilt efter hur lättväckt din irritation varit ("kort stubin"), i förhållande till vad som utlöst den, och på hur ofta och hur intensivt du känt dig arg eller irriterad. Om du överhuvudtaget inte kan känna några sådana känslor ska du sätta din markering vid 0.

- 0 Jag känner mig inte särskilt lättirriterad.

- 1
- 2 Jag känner mig mer otålig eller lättirriterad än vanligt men det går också snabbt över.
- 3
- 4 Jag blir lättare arg eller provocerad än vanligt. Ibland förlorar jag fattningen på ett sätt som inte är normalt för mig.
- 5
- 6 Jag känner mig ofta alldeles rasande invärtes och måste anstränga mig till det yttersta för att behärska mig.

Den som får över 18 poäng i testet kan vara i riskzonen för utmattningssyndrom. Någon finare uppdelning av antalet poäng har forskarna inte gjort.

Källa: Construction and evaluation of a self rating scale for stress-induced Exhaustion Disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. Av Kristina Wahlberg, Ulla Peterson, Aniella Besër, Ake Nygren, Marie Åsberg.