



Varningstecken

Nedan finns en lista över de vanligaste varningstecknen på psykos.

Käy lista läpi. Gå igenom listan. Fundera på om du hade problemet i fråga innan du blev sjuk. Om du hade det, använd skalan för att mäta hur störande det var. I slutet av listan finns det också tomma utrymmen där du kan skriva ner eventuella varningstecken du har observerat.

Du kan också skriva ut ytterligare ett exemplar av frågeformuläret och be en familjemedlem eller vän att fylla i det.

Ringa in ett nummer för varje punkt:

1 = nej, 2 = lite, 3 = en aning, 4 = mycket, 5 = väldigt mycket

Varningstecken	Nej	Lite	En aning	Mycket	Väldigt mycket
1. Jag tappade intresset för saker.	1	2	3	4	5
2. Jag tappade intresset för mitt utseende eller klädsel.	1	2	3	4	5
3. Jag tyckte att min framtid var deprimerande. / Jag kände mig deprimerad eller värdelös.	1	2	3	4	5
4. Jag hade svårt att koncentrera mig eller tänka klart.	1	2	3	4	5
5. Mina tankar var så snabba att jag inte kunde hänga med i dem.	1	2	3	4	5
6. Jag kände mig avlägsen från min familj och mina vänner. / Jag träffade min familj och vänner mindre.	1	2	3	4	5
7. Religionen blev viktigare än tidigare.	1	2	3	4	5
8. Jag hade svårigheter att fatta vardagliga beslut.	1	2	3	4	5
9. Jag hade tankar som jag inte kunde bli av med.	1	2	3	4	5
10. Jag hade svårt att sova.	1	2	3	4	5
11. Mina drömmar var obehagliga.	1	2	3	4	5
12. Jag mådde dåligt utan anledning.	1	2	3	4	5
13. Jag var spänd eller nervös.	1	2	3	4	5
14. Jag hade svårt att sitta stilla och gick oavbrutet fram och tillbaka.	1	2	3	4	5
15. Andra förstod inte vad jag sa.	1	2	3	4	5
16. Jag hade svårt att komma ihåg saker.	1	2	3	4	5



Varningstecken	Nej	Lite	En aning	Mycket	Väldigt mycket
17. Jag åt mindre eller mer än vanligt.	1	2	3	4	5
18. Jag hade svårt att komma överens med mina familjemedlemmar eller vänner.	1	2	3	4	5
19. Det kändes som om folk gjorde narr av mig, skrattade åt mig eller pratade illa om mig.	1	2	3	4	5
20. Jag tog sämre hand om mig själv än vanligt.	1	2	3	4	5
21. Jag var för fientlig eller avvisande.	1	2	3	4	5
22. Jag blev nervös över småsaker.	1	2	3	4	5
23. Jag tänkte att jag borde skada mig själv eller begå självmord.	1	2	3	4	5
24. Jag var rädd att jag höll på att bli galen.	1	2	3	4	5
25. Jag drack för mycket alkohol eller använde droger.	1	2	3	4	5
26. Omgivningen kändes främmande eller överklig.	1	2	3	4	5
27. Jag var rädd för situationer där det tidigare inte fanns något att vara rädd för.	1	2	3	4	5
28. Folk sa till mig att mitt beteende hade förändrats.	1	2	3	4	5
29. Mina sexuella tankar ökade från det vanliga.	1	2	3	4	5
30. Det kändes som om det skedde förändringar i en del av min kropp.	1	2	3	4	5
31.	1	2	3	4	5
32.	1	2	3	4	5
33.	1	2	3	4	5

Bra att du tog dig tid att tänka på varningstecknen!