

Dagsetning: _____

Aldur: _____

Nafn: _____

Kyn: _____

RCADS

Dragðu hring í kringum það orð sem sýnir hversu oft þetta kemur fyrir þig. Það eru engin rétt eða röng svör.

| | | | | | |
|-----|--|--------|---------|-----|--------|
| 1. | Ég hef áhyggjur af ýmsu | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 2. | Ég er leið(ur) eða finnst ég tóm(ur) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 3. | Þegar eitthvað er að fæ ég skrítna tilfinningu í magann | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 4. | Ég hef áhyggjur þegar ég held að ég hafi staðið mig illa í einhverju | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 5. | Ég yrði hrædd(ur) ef ég þyrfti að vera ein(n) heima | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 6. | Mér finnst ekkert skemmtilegt lengur | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 7. | Ég verð hrædd(ur) ef ég þarf að fara í próf | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 8. | Ég hef áhyggjur þegar ég held að einhver sé reiður út í mig | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 9. | Ég hef áhyggjur af því að vera í burtu frá foreldrum mínum | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 10. | Slæmar eða asnalegar hugsanir eða myndir í huganum trufla mig | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 11. | Ég á erfitt með að sofa | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 12. | Ég hef áhyggjur af því að mér muni ganga illa í skólanum | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 13. | Ég hef áhyggjur af því að eitthvað hræðilegt muni koma fyrir einhvern í fjölskyldunni minni | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 14. | Mér finnst allt í einu eins og ég geti ekki andað þó að það sé engin ástæða fyrir því | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 15. | Ég hef of litla eða of mikla lyst á mat | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 16. | Ég verð að gá aftur og aftur hvort að ég hafi gert hluti rétt (eins og að eitthvað sé slökkt eða að dyrnar séu læstar) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 17. | Ég verð hrædd(ur) ef ég þarf að sofa ein(n) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 18. | Ég á erfitt með að fara í skólann á morgnana af því að ég er stressuð/stressaður eða hrædd(ur) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 19. | Ég hef ekki orku í neitt | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 20. | Ég hef áhyggjur af því að virðast asnaleg(ur) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 21. | Ég er mjög þreytt(ur) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 22. | Ég hef áhyggjur af því að slæmir hlutir muni koma fyrir mig | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 23. | Ég virðist ekki geta losnað við slæmar eða asnalegar hugsanir | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |

| | | | | | |
|-----|--|--------|---------|-----|--------|
| 24. | Þegar eitthvað er að slær hjartað í mér mjög hratt | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 25. | Ég get ekki hugsað skýrt | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 26. | Ég fer allt í einu að skjálfa eða titra þó að það sé engin ástæða fyrir því | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 27. | Ég hef áhyggjur af því að eitthvað slæmt muni koma fyrir mig | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 28. | Þegar eitthvað er að þá verð ég óörugg(ur) og óróleg(ur) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 29. | Mér finnst ég einskis virði | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 30. | Ég hef áhyggjur af því að gera mistök | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 31. | Ég þarf að hugsa sérstakar hugsanir (eins og tölur eða orð) til að koma í veg fyrir að eitthvað slæmt gerist | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 32. | Ég hef áhyggjur af því hvað öðrum finnst um mig | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 33. | Ég er hrædd(ur) við að vera á stöðum þar sem er mikið af fólki (eins og í verslunum, í bíó, í strætó, á leikvöllum með mikið af krökkum) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 34. | Ég verð allt í einu mjög hrædd(ur) þó það sé engin ástæða fyrir því | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 35. | Ég hef áhyggjur af því hvað muni gerast | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 36. | Allt í einu fer mig að svima eða ég verð máttlaus þó það sé engin ástæða fyrir því | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 37. | Ég hugsa um dauðann | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 38. | Ég verð hrædd(ur) ef ég þarf að tala fyrir framan bekkinn minn | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 39. | Hjartað í mér fer allt í einu að slá of hratt án þess að ástæða sé fyrir því | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 40. | Mér finnst eins og mig langi ekki að hreyfa mig | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 41. | Ég hef áhyggjur af því að verða allt í einu hrædd(ur) þegar það er ekkert að óttast | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 42. | Ég þarf að gera suma hluti aftur og aftur (eins og að þvo hendur, hreinsa eða raða hlutum) | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 43. | Ég er hrædd(ur) um að gera mig að fifli fyrir framan aðra | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 44. | Ég þarf að gera suma hluti alveg rétt til að koma í veg fyrir að eitthvað slæmt gerist | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 45. | Ég hef áhyggjur þegar ég fer upp í rúm á kvöldin | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 46. | Ég yrði hrædd(ur) ef ég ætti að sofa annarstaðar en heima hjá mér | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |
| 47. | Ég er eirðarlaus og næ ekki ró | Aldrei | Stundum | Oft | Alltaf |