

Hyppighet av mareritt

Nightmare Frequency Questionnaire

Hyppighet av mareritt og ubehagelige drømmer

Del 1: Hyppighet – antall netter

Med utgangspunkt i de siste tre månedene, vær vennlig å angi hvor ofte du i gjennomsnitt opplever mareritt og ubehagelige drømmer ved å velge en av de følgende kategorier basert på antall netter du har mareritt. *Velg bare en kolonne fra de fire som du finner under og sett kryss ved ett av alternativene i denne kolonnen.*

Null	Årlig	Månedlig	Ukentlig
0 netter	1 natt per år 2 netter per år (1 hver 6. måned) 3 netter per år (1 hver 4. måned) 4 netter per år (1 hver 3. måned) 5 netter per år 6 netter per år (1 hver 2. måned) 7 netter per år 8 netter per år 9 netter per år 10 netter per år 11 netter per år	1 natt per måned 2 netter per måned 3 netter per måned	1 natt per uke 2 netter per uke 3 netter per uke 4 netter per uke 5 netter per uke 6 netter per uke 7 netter per uke

Del 2: Hyppighet - antall mareritt og ubehagelige drømmer

Med utgangspunkt i de siste tre månedene, vær vennlig å angi i gjennomsnitt hvor mange mareritt og ubehagelige drømmer du opplever ved å velge en av de følgende kategorier basert på antall mareritt du har opplevd. *Velg bare en kolonne fra de fire som du finner under og sett kryss ved ett av alternativene i denne kolonnen.*

Null	Årlig	Månedlig	Ukentlig
0 netter	1 mareritt per år 2 mareritt per år (1 hver 6. måned) 3 mareritt per år (1 hver 4. måned) 4 mareritt per år (1 hver 3. måned) 5 mareritt per år 6 mareritt per år (1 hver 2. måned) 7 mareritt per år 8 mareritt per år 9 mareritt per år 10 mareritt per år 11 mareritt per år	1 mareritt per måned 2 mareritt per måned 3 mareritt per måned	1 mareritt per uke 2 mareritt per uke 3 mareritt per uke 4 mareritt per uke 5 mareritt per uke 6 mareritt per uke 7 mareritt per uke mareritt per uke ^a

^aDersom det totale antall mareritt og ubehagelige drømmer du opplever er mer enn 7 per uke, vær vennlig å angi det gjennomsnittlige antallet mareritt for en typisk uke ved å skrive tallet inn i den åpne linjen. Om en person for eksempel har 2 mareritt i gjennomsnitt hver natt så blir dette totalt 14 mareritt per uke.