

Nightmare Distress Questionnaire

Mareritt innebærer en veldig ubehagelig drøm som personen husker godt. Mareritt skilles fra det som kalles nattskrekksanfall, som innebærer at personen delvis våkner opp fra søvnen og er i en panikkliknende tilstand, men uten å huske innholdet. Nattskrekksanfall opptrer vanligvis i løpet av den første eller andre timen av nattesøvnen.

I løpet av det siste året hvor mange mareritt (veldig ubehagelige drømmer) har du opplevd?
Omtrent _____ mareritt

I løpet av det siste året hvor mange nattskrekksanfall har du opplevd?
Omtrent _____ nattskrekksanfall.

- | | | | | | | |
|-----------|---|--|----------------------------------|---|--|--|
| 1. | Når du våkner fra et mareritt, opplever du at du fortsetter å tenke på det og har vansker med å «få det ut av tankene?» | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 2. | Opplever du at du noen ganger unngår, misliker eller er redd for noen fordi de har vært med i dine mareritt? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 3. | Er du noen ganger redd for å sovne på grunn av frykt for å få et mareritt? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 4. | Har du vansker med å sovne inn igjen etter at du har våknet fra et mareritt? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 5. | Forstyrrer mareritt kvaliteten på søvnen din? | Ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/> | Litt
<input type="checkbox"/> | Noe
<input type="checkbox"/> | Helt klart
<input type="checkbox"/> | Veldig mye
<input type="checkbox"/> |
| 6. | Har du problemer med å takle mareritt? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 7. | Føler du at mareritt er et problem for deg? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 8. | Påvirker mareritt ditt velvære? | Ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/> | Litt
<input type="checkbox"/> | Noe
<input type="checkbox"/> | Helt klart
<input type="checkbox"/> | Veldig mye
<input type="checkbox"/> |
| 9. | Har du noen gang følelsen av at noe som skjedde i et mareritt har funnet sted i virkeligheten? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |

- | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| 10. Kan dine mareritt spå eller fortelle om hva som vil skje i fremtiden? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 11. Når du har et mareritt, opplever du det noen ganger så virkelig at du har vansker med å overbevise deg selv om at «det bare var en drøm» etter at du har våknet? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 12. Har du i løpet av det siste året vurdert å søke profesjonell hjelp på grunn av dine mareritt? | Alltid
<input type="checkbox"/> | Ofte
<input type="checkbox"/> | Noen ganger
<input type="checkbox"/> | Sjelden
<input type="checkbox"/> | Aldri
<input type="checkbox"/> |
| 13. Dersom et behandlingsopplegg var tilgjengelig som kanskje kunne hjelpe deg med å kontrollere eller å stoppe marerittene, hvor interessert ville du vært i å delta? | Ikke
interessert
i det hele
tatt
<input type="checkbox"/> | Litt
interessert
<input type="checkbox"/> | Noe
interessert
<input type="checkbox"/> | Svært
interessert
<input type="checkbox"/> | Ekstremt
interessert
<input type="checkbox"/> |

Referanse: Belicki, K. (1992). Dreaming, 2, 143-148. Til norsk ved Inger Hilde Nordhus og Ståle Pallesen

Skåringsinstruksjoner:

alltid = 5, ofte = 4, noen ganger = 3, sjelden = 2, aldri = 1

veldig mye = 5, helt klart = 4, noe = 3, litt = 2, ikke i det hele tatt = 1

ekstremt interessert = 5, veldig interessert = 4, noe interessert = 3, litt interessert = 2, ikke interessert i det hele tatt = 1