

Humøret ditt.

MFQ.

De følgende spørsmålene handler om hva du har følt og gjort de siste to ukene. Hvis en setning stemte om deg mesteparten av tiden, kryss av "riktig". Hvis den bare stemte noen ganger, kryss av "noen ganger riktig". Hvis en setning ikke stemte om deg, kryss av "ikke riktig".

	"Riktig"	"Noen ganger riktig"	"Ikke riktig"
Jeg var lei meg eller ulykkelig.			
Jeg var ikke glad for noe.			
Jeg var mindre sulten enn vanlig.			
Jeg spiste mer enn vanlig.			
Jeg følte meg så trøtt at jeg bare ble sittende uten å gjøre noen ting.			
Jeg beveget meg og gikk langsommere enn vanlig.			
Jeg var veldig rastløs.			
Jeg følte meg lite verdt.			
Noen ganger følte jeg meg skyldig for noe som ikke var min feil.			
Det var vanskelig for meg å bestemme meg for noe.			
Jeg var sur og gretten mot mine foreldre.			
Jeg hadde ikke lyst til å snakke så mye som vanlig.			
Jeg snakket langsommere enn vanlig.			
Jeg gråt mye.			
Jeg tenkte at livet ikke var verd å leve.			
Jeg tenkte på døden eller på å dø.			
Jeg tenkte at familien ville greie seg bedre uten meg.			
Jeg tenkte på å ta livet mitt.			
Jeg hadde ikke lyst til å treffe vennene mine.			
Jeg syntes det var vanskelig å tenke klart eller å konsentrere seg.			
Jeg tenkte at det ville skje noe fælt.			
Jeg hatet meg selv.			

Jeg følte meg som et dårlig menneske.			
Jeg syntes at jeg så stygg ut.			
Jeg er bekymret for smerter i kroppen.			
Jeg følte meg ensom.			
Jeg tenkte at ingen egentlig var glad i meg.			
Jeg hadde det ikke noe morsomt på skolen.			
Jeg tenkte at jeg aldri kunne bli så god som andre barn.			
Jeg gjorde alt galt.			
Jeg sov ikke så godt som jeg vanligvis sover.			
Jeg sov mye mer enn vanlig.			
Jeg var ikke så glad som jeg bruker å være, selv om jeg fikk ros eller belønning.			
Jeg følte at jeg hadde tatt livet mitt hvis jeg hadde visst en måte å gjøre det på.			

Folk tenker og gjør mange forskjellige ting når de er lei seg. Vær så snill og kryss av hvor ofte du tenker eller gjør noe, når du føler deg trist, lei deg eller deprimert. HUSK å krysse av for det du gjør i virkeligheten, ikke det du tror du burde gjøre.

Når du er lei deg, gjør du:

	Nesten aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten bestandig
Tenker jeg ”hvorfør har jeg problemer som andre unge ikke har	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er jeg sammen med gode venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenker jeg at ting kan endre seg i framtida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenker jeg på hvor alene jeg føler meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenker jeg på hvor lei meg jeg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lytter jeg til musikk som passer til å være trist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenker at jeg tross alt har mange bra sider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Analyserer jeg (tenker på) ting som har skjedd for å prøve å forstå hvorfor jeg er lei meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MFQ ”humøret ditt”

For jenter: gjennomsnitt for de under 13,7 år 12 poeng
over 13,7år 13,7 poeng

For gutter: er gjennomsnittet for de under 13,7 år 8,5 poeng
over 13,7 år 8,3 poeng

Jenter: Er totalskåren 26+, inn å vurdere omfang og de ulike skåringene.

Gutter: Er totalskåren 22+, inn og vurdere omfang og de ulike skåringene.

Høye skårer over 40+, blir ofte sett på som overrapportering, og som oftest utløst av en gitt situasjon/hendelse, som medførte et vesentlig ubehag der og da. (pasienter som skårer seg med en slik totalskåre, skal ut fra dette være så utmattet og nedstemt, at de nesten er sengeliggende). Eks. konflikt hjemme, brudd med kjæreste, og lignende.

Av viktige observasjoner som motstrider dette kan være;

- spiser til måltidene
- sover om natta, faller til ro uten nevneverdige problemer
- viser evne til å innrette seg etter en gitt struktur
- kan oppholde seg på fellesareal, og være en del av en sosial gruppe
- kan være med på aktiviteter, uavhengig av innlevelse, engasjement etc.
- påser selv personlig hygiene