

AUTOMATIC THOUGHTS QUESTIONNAIRE (ATQ) – MÅL DINE AUTOMATISKE NEGATIVE TANKER

Spørgeskemaet er udviklet til forskning og til at måde effekt af behandling. Testen kan ikke bruges som en depressionstest, hvor man får svar på, om man er i farezonen.

Ved denne test gælder, at jo højere samlet score, jo mere forpint er man af negative tanker. Hvis man oplever, at de negative tanker giver problemer i hverdagen, anbefales det, at man tager kontakt til sin egen læge. Negative tanker kan være forløber for depression.

Nedenfor er angivet forskellige tanker, der kan dukke op i folks hoveder. Læs hver tanke grundigt og marker, hvor ofte du har haft denne tanke, hvis overhovedet, inden for den seneste uge.

Læs venligst alle linjerne i listen omhyggeligt og sæt en cirkel omkring det svar, der passer bedst på dig, dvs. 1 = "slet ikke", 2 = "nogle gange", 3 = "forholdsvis ofte", 4 = "ofte", and 5 = "hele tiden".

Angiv derefter i hvor høj grad, du er tilbøjelig til at tro på de tanker, som du får. Bemærk, at svarene på, hvor ofte og i hvor høj grad du tror på den tanke, du får, ikke behøver at være ens. Sæt en cirkel omkring det svar i højre side af skemaet, som passer bedst, dvs. 1 = "slet ikke", 2 = "lidt", 3 = "noget", 4 = "rigtig meget", and 5 = "fuldstændigt".

Hyppighed	Tanke	Tror på tanken
1 2 3 4 5	Jeg føler, at hele verden er imod mig.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg dur ikke til noget.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Hvorfor lykkes intet for mig.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Der er ingen, der forstår mig.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg har ladet andre i stikken.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg tror ikke, at jeg kan fortsætte.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg ville ønske, at jeg var et bedre menneske.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg er bare så svag.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Mit liv går ikke, som jeg gerne vil have det.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg er så skuffet over mig selv.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Der er intet, der føles godt længere.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg kan ikke holde det ud længere.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg kan ikke komme i gang.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Hvad er der galt med mig?	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg ville ønske, at jeg var et andet sted.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg har ikke styr på noget.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg hader mig selv.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg er ikke noget værd.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Ønsker jeg bare kunne forsvinde.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Hvad er der galt med mig?	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg er en taber.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Mit liv er noget rod.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg er en fiasko.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg klarer det aldrig.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg føler mig så hjælpeløs.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Der er noget, der skal ændres.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Der må være noget galt med mig.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Min fremtid ser sort ud.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Det er bare ikke det værd.	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	Jeg kan ikke gøre noget færdigt.	1 2 3 4 5