

# OASIS – Overall Anxiety Severity and Impairment Scale

(Formulär som mäter grad av allmän ångest och rädsla)

Följande frågor handlar om ångest och rädsla. Ringa in siffran vid det svar som bäst motsvarar hur du har känt dig den senaste veckan.

## 1. Hur ofta har du haft ångest den senaste veckan?

0 = Jag har inte haft ångest den här veckan.

1 = Sällan. Jag hade ångest vid några tillfällen.

2 = Då och då. Jag hade ångest lika ofta som jag inte hade det. Det var svårt att koppla av.

3 = Ofta. Jag hade ångest större delen av tiden. Det var väldigt svårt att koppla av.

4 = Ständigt. Jag hade ångest hela tiden och kunde aldrig riktigt koppla av.

## 2. När du kände dig ångestfylld den senaste veckan, hur intensiv eller kraftig var ångesten?

0 = Lite eller inte alls: Jag hade ingen ångest, eller kände knappt av den.

1 = Mild: Ångesten låg på en låg nivå. Jag kunde koppla av när jag försökte. De fysiska symtomen var bara lite obehagliga.

2 = Måttlig: Ångesten var obehaglig ibland. Det var svårt att slappna av och koncentrera sig, men jag kunde om jag försökte. De fysiska symtomen var obehagliga.

3 = Svår: Ångesten var intensiv större delen av tiden. Det var väldigt svårt att slappna av och fokusera på någonting annat. De fysiska symtomen var extremt obehagliga.

4 = Extrem: Ångesten var överväldigande. Det var helt omöjligt att slappna av. De fysiska symtomen var olidliga.

## 3. Hur ofta undvek du situationer, platser, föremål och aktiviteter den senaste veckan på grund av ångest eller rädsla?

0 = Aldrig: Jag undviker inte platser, situationer, aktiviteter eller saker på grund av rädsla.

1 = Sällan: Jag undviker saker någon enstaka gång, men oftast ger jag mig in i situationen eller tolererar föremålet för rädslan. Mitt sätt att leva påverkas inte.

2 = Då och då: Jag är lite rädd för vissa situationer, platser och föremål, men jag kan hantera det. Mitt sätt att leva påverkas bara lite. Jag undviker alltid eller nästan alltid saker som jag är rädd för när jag är ensam, men jag klarar det om någon följer med mig.

3 = Ofta: Jag är väldigt rädd och försöker verkligen undvika saker som skrämmer mig. Jag har förändrat mitt liv på många sätt för att undvika föremålet, situationen, aktiviteten eller platsen.

4 = Hela tiden: Undvikandet av föremål, situationer, aktiviteter och platser har tagit över mitt liv. Mitt sätt att leva har påverkats i stor utsträckning och jag ägnar mig inte längre åt saker som jag tidigare tyckte om att göra.

**4. I vilken utsträckning hindrade dig din ångest under veckan från att göra det du behövde göra på jobbet, i skolan eller hemma?**

0 = Inte alls: Jag blev inte hindrad på jobbet/hemma/i skolan på grund av ångest.

1 = Liten: Ångesten har utgjort ett litet hinder för mig på jobbet/hemma/i skolan. Saker och ting blir svårare, men allt som ska göras blir av.

2 = Måttlig: Ångesten är definitivt ett hinder för mig. Det mesta jag ska göra blir av, men få saker blir gjorda lika bra som förut.

3 = Stor: Ångesten har verkligen haft en inverkan på min förmåga att få saker och ting gjorda. Jag gör fortfarande vissa saker, men det är mycket jag inte klarar av. Min prestationsförmåga har verkligen blivit lidande.

4 = Extrem: Ångesten har gjort mig handlingsförlamad. Jag klarar inte av att slutföra saker och har fått sluta skolan, sagt upp mig från jobbet, fått sparken eller har varit oförmögen att klara av saker hemma, vilket har fått konsekvenser som inkassokrav, vräkning etc.

**5. I vilken utsträckning har ångesten utgjort ett hinder för ditt sociala umgänge eller i dina relationer den senaste veckan?**

0 = Inte alls: Ångesten påverkar inte mina relationer.

1 = Liten: Ångesten är ett litet hinder för mina relationer. Relationen till vissa vänner och andra personer har blivit lidande, men i stort sett är mitt sociala umgänge fortfarande tillfredsställande.

2 = Måttlig: Jag har upplevt hinder i mitt sociala umgänge, men jag har fortfarande några nära relationer. Jag umgås inte lika mycket med andra som jag gjorde tidigare, men jag träffar fortfarande människor ibland.

3 = Stor: Relationen till mina vänner och till andra personer har blivit väldigt lidande på grund av min ångest. Jag gillar inte att umgås med andra, och jag träffar väldigt få människor.

4 = Extrem: Ångesten har helt satt stopp för mina sociala aktiviteter. Alla relationer har antingen blivit lidande eller helt tagit slut. Relationen till min familj är väldigt ansträngd.

SUMMA: \_\_\_\_\_