

Health Anxiety Inventory (HAI)

Varje fråga i detta formulär består av en grupp om fyra påståenden. Läs varje grupp av påståenden och välj det påstående som bäst beskriver hur du känt den senaste veckan. Välj ett påstående genom att ringa in bokstaven till vänster om det. Om flera påståenden i en fråga passar, ringa in samtliga.

1. a. Jag oroar mig inte för min hälsa.
 b. Av och till oroar jag mig för min hälsa.
 c. Jag tillbringar mycket tid med att oroa mig över min hälsa.
 d. Jag tillbringar den mesta tiden med att oroa mig över min hälsa.
2. a. Jag märker av värk/smärta mindre än de flesta (i min ålder).
 b. Jag märker av värk/smärta lika mycket som andra (i min ålder).
 c. Jag märker av värk/smärta mer än de flesta (i min ålder).
 d. Jag är medveten om värk/smärta i min kropp hela tiden.
3. a. I regel är jag inte medveten om kroppsliga reaktioner eller förändringar.
 b. Ibland är jag medveten om kroppsliga reaktioner eller förändringar.
 c. Jag är ofta medveten om kroppsliga reaktioner eller förändringar.
 d. Jag är hela tiden medveten om kroppsliga reaktioner eller förändringar.
4. a. Att stå emot tankar på sjukdom är aldrig ett problem.
 b. För det mesta kan jag stå emot tankar på sjukdom.
 c. Jag försöker stå emot tankar på sjukdom men klarar det ofta inte.
 d. Tankar på sjukdom är så starka att jag inte ens försöker stå emot dem.
5. a. Jag är i regel inte rädd att jag har en allvarlig sjukdom.
 b. Jag är ibland rädd att jag har en allvarlig sjukdom.
 c. Jag är ofta rädd att jag har en allvarlig sjukdom.
 d. Jag är alltid rädd att jag har en allvarlig sjukdom.
6. a. Jag har inga föreställningar om mig själv som sjuk.
 b. Jag har då och då föreställningar om mig själv som sjuk.
 c. Jag har ofta föreställningar om mig själv som sjuk.
 d. Jag har hela tiden föreställningar om mig själv som sjuk.
7. a. Jag har inga svårigheter att låta bli att tänka på min hälsa.
 b. Jag har ibland svårigheter att låta bli att tänka på min hälsa.
 c. Jag har ofta svårigheter att låta bli att tänka på min hälsa.
 d. Ingenting kan få mig att låta bli att tänka på min hälsa.
8. a. Min lättnad håller i sig om min läkare säger att det inte är något fel med mig.
 b. Jag blir lugnad för stunden, men oron kommer ibland tillbaka senare.
 c. Jag blir lugnad för stunden, men oron kommer alltid tillbaka senare.
 d. Jag känner mig inte lugnad även om min läkare säger att det inte är något fel.

9. a. Om jag hör talas om en sjukdom tror jag aldrig att jag lider av den själv.
b. Om jag hör talas om en sjukdom tror jag ibland att jag lider av den själv.
c. Om jag hör talas om en sjukdom tror jag oftast att jag lider av den själv.
d. Om jag hör talas om en sjukdom tror jag alltid att jag lider av den själv.
10. a. Om jag upplever en kroppslig reaktion eller förändring utan tydlig orsak, undrar jag sällan vad det innebär.
b. Om jag upplever en kroppslig reaktion eller förändring utan tydlig orsak, undrar jag ofta vad det innebär.
c. Om jag upplever en kroppslig reaktion eller förändring utan tydlig orsak, undrar jag alltid vad det innebär.
d. Om jag upplever en kroppslig reaktion eller förändring utan tydlig orsak, måste jag få veta vad det innebär.
11. a. Jag brukar känna att det är mycket liten risk att utveckla en allvarlig sjukdom.
b. Jag brukar känna att det är förhållandevis liten risk att utveckla en allvarlig sjukdom.
c. Jag brukar känna att det är en måttlig risk att utveckla en allvarlig sjukdom.
d. Jag brukar känna att det är hög risk att utveckla en allvarlig sjukdom.
12. a. Jag tror aldrig att jag har en allvarlig sjukdom.
b. Jag tror ibland att jag har en allvarlig sjukdom.
c. Jag tror ofta att jag har en allvarlig sjukdom.
d. Jag tror vanligtvis att jag har en allvarlig sjukdom.
13. a. Om jag lägger märke till en kroppslig reaktion utan tydlig orsak, tycker jag inte det är svårt att tänka på andra saker.
b. Om jag lägger märke till en kroppslig reaktion utan tydlig orsak, tycker jag ibland det är svårt att tänka på andra saker.
c. Om jag lägger märke till en kroppslig reaktion utan tydlig orsak, tycker jag ofta det är svårt att tänka på andra saker.
d. Om jag lägger märke till en kroppslig reaktion utan tydlig orsak, tycker jag alltid det är svårt att tänka på andra saker.
14. a. Min familj/mina vänner skulle säga att jag inte oroar mig tillräckligt för min hälsa.
b. Min familj/mina vänner skulle säga att jag har ett normalt förhållande till min hälsa.
c. Min familj/mina vänner skulle säga att jag oroar mig för mycket för min hälsa.
d. Min familj/mina vänner skulle säga att jag är hypokondrisk.