

1. Automatic Thoughts Questionnaire (Hollon & Kendall)

Hér á eftir er lýst ýmsum hugsunum, sem skjóta upp kollinum hjá fólki. Lestu hverja hugsun fyrir sig og ef þú hefur haft slíka hugsun skalt þú merkja við hverja og eina hve oft hún hefur hvarflað að þér *í síðustu viku*. Lestu gaumgæfilega og merktu síðan við með því að draga hring utan um þá tölu sem við á í það og það skiptið.

	1	2	3	4	5
	<i>Aldrei</i>	<i>Stundum</i>	<i>Nokkuð oft</i>	<i>Oft</i>	<i>Stöðugt</i>
	<i>Aldrei</i>	<i>Stundum</i>	<i>Nokkuð oft</i>	<i>Oft</i>	<i>Stöðugt</i>
1 Mér finnst ég standa ein/einn.	1	2	3	4	5
2 Ég er einskis nýt/nýtur.	1	2	3	4	5
3 Hvers vegna tekst mér aldrei neitt?	1	2	3	4	5
4 Enginn skilur mig.	1	2	3	4	5
5 Ég hef brugðist fólki.	1	2	3	4	5
6 Mér finnst ég ekki geta meira.	1	2	3	4	5
7 Ég vildi að ég væri betri manneskja.	1	2	3	4	5
8 Ég er svo veiklunduð/veiklundaður.	1	2	3	4	5
9 Líf mitt hefur ekki tekið rétta stefnu.	1	2	3	4	5
10 Ég er svo óánægð/óánægður með sjálfa/sjálfan mig.	1	2	3	4	5
11 Það er engin ánægja af neinu lengur.	1	2	3	4	5
12 Ég er að þrotum komin/kominn.	1	2	3	4	5
13 Ég get ekki hafist handa.	1	2	3	4	5
14 Hvað er að mér?	1	2	3	4	5
15 Ég vildi að ég væri einhvers annars staðar.	1	2	3	4	5
16 Ég get ekki komið neinu í verk.	1	2	3	4	5
17 Ég hata sjálfa/sjálfan mig.	1	2	3	4	5
18 Ég er einskis virði.	1	2	3	4	5
19 Ég vildi að ég gæti bara horfið.	1	2	3	4	5
20 Hvað er þetta með mig?	1	2	3	4	5
21 Ég er misheppnuð/misheppnaður.	1	2	3	4	5
22 Líf mitt er í ólestri.	1	2	3	4	5
23 Mér mistekst allt.	1	2	3	4	5
24 Mér á aldrei eftir að ganga vel.	1	2	3	4	5
25 Ég er svo hjálparvana.	1	2	3	4	5
26 Eitthvað verður að breytast.	1	2	3	4	5
27 Það hlýtur að vera eitthvað að mér.	1	2	3	4	5
28 Framtíð mín er dapurleg.	1	2	3	4	5
29 Ekkert er neins virði.	1	2	3	4	5
30 Ég get ekki lokið neinu.	1	2	3	4	5