



5. Síðastliðna 6 mánuði, að hversu miklu leiti hafa eftirfarandi einkenni verið truflandi þegar þú varst með áhyggjur eða kvíða? (notaðu kvarðan frá 0-8).

a) Eirðarleysi, verið hátt strengd/ur eða fundist þú vera „á mörkunum“?

Alls ekki		Meðal		Mjög mikið				
.....0.....	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4.....	.....5.....	.....6.....	.....7.....	.....8.....

b) Auðveldlega orðið þreytt/ur?

Alls ekki		Meðal		Mjög mikið				
.....0.....	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4.....	.....5.....	.....6.....	.....7.....	.....8.....

c) Átt erfitt með að einbeitingu eða fundist þú „tóm/ur í höfðinu“?

Alls ekki		Meðal		Mjög mikið				
.....0.....	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4.....	.....5.....	.....6.....	.....7.....	.....8.....

d) Pirringur

Alls ekki		Meðal		Mjög mikið				
.....0.....	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4.....	.....5.....	.....6.....	.....7.....	.....8.....

e) Vöðvaspenna

Alls ekki		Meðal		Mjög mikið				
.....0.....	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4.....	.....5.....	.....6.....	.....7.....	.....8.....

f) Svefntruflanir (erfiðleikar með að sofna eða viðhalda svefni, eða friðlaus og lítt nærandi svefn)

Alls ekki		Meðal		Mjög mikið				
.....0.....	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4.....	.....5.....	.....6.....	.....7.....	.....8.....

---

6. Að hvaða leiti hafa áhyggjur og kvíði truflandi áhrif á líf þitt? T.d. vinnu/skóla, félagslíf, fjölskyldulíf o.s.frv.

Alls ekki		Meðal		Mjög mikið				
.....0.....	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4.....	.....5.....	.....6.....	.....7.....	.....8.....

---

Worry and anxiety questionnaire

Dugas, M. J., Freeston, M. H., Provencher, M. D., Lachance, S., Ladouceur, R., & Gosselin, P. (2001). Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 11(1), 31-36.

Þýðing: Tinna Þorsteinsdóttir, 2013