

# YRAI-1

Utvecklat av Jeffrey Young, Ph.D. & Jayne Rygh, Ph.D  
Godkänd svensk översättning av Per Carlbring & Marie Söderberg (1999).

Namn \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

*Nedan finns ett antal påståenden som en person kan använda för att beskriva sig själv. Läs varje påstående och avgör hur väl det stämmer in på dig. Välj den högsta siffran (1-6) från skalan nedan som bäst beskriver hur väl påståendet stämmer in på dig. Skriv in siffran framför respektive påstående.*

Siffrorna har följande betydelse:

stämmer inte alls	stämmer inte särskilt väl	stämmer i viss mån	stämmer väl	stämmer mycket väl	stämmer fullständigt
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

- \_\_\_\_\_ Jag försöker att inte tänka på saker som gör mig upprörd.
- \_\_\_\_\_ Jag dricker alkohol för att lugna mig själv.
- \_\_\_\_\_ Jag är glad för det mesta.
- \_\_\_\_\_ Jag känner mig sällan ledsen eller nedslagen.
- \_\_\_\_\_ Jag värderar förnuft högre än känslor.
- \_\_\_\_\_ Jag tycker inte att jag borde bli arg - inte ens på människor jag inte tycker om.
- \_\_\_\_\_ Jag använder droger för att må bättre.
- \_\_\_\_\_ Jag känner inte mycket när jag tänker på min barndom.
- \_\_\_\_\_ Jag röker när jag är upprörd.
- \_\_\_\_\_ Jag har mag-tarmbesvär (t ex dålig matsmältning, magsår, kolit).
- \_\_\_\_\_ Jag känner mig känslomässigt avtrubbad.
- \_\_\_\_\_ Jag får ofta huvudvärk.
- \_\_\_\_\_ Jag drar mig undan när jag är arg.
- \_\_\_\_\_ Jag har inte lika mycket energi som de flesta i min ålder.
- \_\_\_\_\_ Jag lider av muskelvärk och smärtor.
- \_\_\_\_\_ Jag tittar mycket på TV när jag är ensam.
- \_\_\_\_\_ Jag tycker att man ska använda förnuftet för att hålla känslorna under kontroll.
- \_\_\_\_\_ Jag kan inte intensivt ogilla någon.
- \_\_\_\_\_ Min filosofi när något går fel, är att så snabbt som möjligt lägga det bakom mig och gå vidare.

stämmer  
inte alls  
**1**

stämmer inte  
särskilt väl  
**2**

stämmer  
i viss mån  
**3**

stämmer  
väl  
**4**

stämmer  
mycket väl  
**5**

stämmer  
fullständigt  
**6**

20. \_\_\_\_\_ Jag drar mig undan från människor när jag känner mig sårad.
21. \_\_\_\_\_ Jag kommer inte ihåg mycket från min barndom.
22. \_\_\_\_\_ Jag tar tupplurar eller sover mycket på dagarna.
23. \_\_\_\_\_ Jag är lyckligast när jag reser runt eller strövar omkring.
24. \_\_\_\_\_ Att hålla mig till den uppgift jag har för handen hjälper mig att inte känna mig upprörd.
25. \_\_\_\_\_ Jag tillbringar mycket tid med att dagdrömma.
26. \_\_\_\_\_ När jag är upprörd äter jag för att känna mig bättre.
27. \_\_\_\_\_ Jag försöker att inte tänka på smärtsamma minnen från mitt förflutna.
28. \_\_\_\_\_ Jag känner mig bättre om jag håller mig sysselsatt hela tiden, eftersom jag inte får mycket tid över till att tänka.
29. \_\_\_\_\_ Jag hade en mycket lycklig barndom.
30. \_\_\_\_\_ Jag drar mig undan när jag är ledsen.
31. \_\_\_\_\_ Folk säger att jag är som en struts som stoppar huvudet i sanden (d v s, jag tenderar att ignorera obehagliga tankar).
32. \_\_\_\_\_ Jag tenderar att inte tänka på förluster eller besvikelser.
33. \_\_\_\_\_ Ofta känner jag ingenting, även när det i en situation är motiverat med starka känslor.
34. \_\_\_\_\_ Jag har haft tur som har så bra föräldrar.
35. \_\_\_\_\_ Jag försöker att hålla mig känslomässigt neutral för det mesta.
36. \_\_\_\_\_ Jag märker att jag köper saker som jag inte behöver, för att känna mig bättre till mods.
37. \_\_\_\_\_ Jag försöker att inte försätta mig i situationer som är svåra eller som gör mig besvärad.
38. \_\_\_\_\_ Jag blir fysiskt sjuk när saker inte går bra för mig.
40. \_\_\_\_\_ När människor har lämnat mig eller dött, har jag inte känt mig särskilt upprörd.
41. \_\_\_\_\_ Jag bryr mig inte om vad andra tänker om mig.