

## RRS 10

Treynor, W; Gonzalez, R & Nolen-Hoeksema, S (2003)  
Svensk översättning Peter Myhr och Göran Parment

**Instruktioner:** Människor tänker och gör många olika saker när de känner sig deprimerade. Var vänlig läs igenom varje påstående nedan och ange om du aldrig, ibland, ofta eller alltid tänker eller gör så när du känner dig nedstämd, ledsen eller deprimerad. Var vänlig ange vad du vanligtvis gör, inte vad du tänker att du borde göra.

		<i>Nästan aldrig</i>	<i>Ibland</i>	<i>Ofta</i>	<i>Nästan alltid</i>
1.	Tänker ”Vad gör jag för att förtjäna detta?”	1	2	3	4
2.	Analyserar nyligen inträffade händelser för att försöka förstå varför du är deprimerad.	1	2	3	4
3.	Tänker “Varför reagerar jag alltid så här?”	1	2	3	4
4.	Går undan för dig själv och tänker igenom varför du känner som du gör.	1	2	3	4
5.	Skriver ner vad du tänker på och analyserar det.	1	2	3	4
6.	Tänker på en nyligen inträffad situation och önskar att det hade gått bättre.	1	2	3	4
7.	Tänker “Varför har jag problem som andra människor inte har?”	1	2	3	4
8.	Tänker ”Varför kan jag inte hantera saker bättre?”	1	2	3	4
9.	Analyserar din personlighet för att försöka förstå varför du är deprimerad.	1	2	3	4
10.	Går för dig själv någonstans för att tänka på dina känslor.	1	2	3	4