

## GAF-självskattning

©: O Bodlund, L v Enorring, R L Spitzer et al (1996). Psykiatriska inst., Umeå Universitet

Ange med en siffra hur Du har fungerat under det senaste året (utgå ifrån de tre bästa månaderna) respektive hur Du fungerat de senaste veckorna.

Tänk Dig att Du anger 100 om Du har varit helt frisk, inte haft några som helst psykiska symtom och fungerat utmärkt i familjen och på arbetet. Tänk Dig att Du anger 1 om Du varit mycket svårt psykiskt sjuk och helt oförmögen att ta hand om Dig själv. Du kan välja vilket värde som helst mellan 1 och 100, t ex 45, 68, 72.

Bortse från funktionsnedsättning som beror på ev. kroppsliga besvär.

Läs samtliga exempel nedan och ange i rutorna det värde som bäst motsvarar Din funktionsnivå under:

Det senaste året:

De senaste veckorna:

100

Du har inte haft några som helst symtom. Du har deltagit i många olika aktiviteter och fungerat utmärkt hemma, bland vänner och på arbetet.

90

Du har fungerat bra och har endast haft mycket lätta symtom såsom nervositet inför ett prov eller ett framträdande. Någon gång kan Du ha haft lite vardagliga problem eller bekymmer (t ex grålat med någon i familjen).

80

Du har haft LÄTTA, övergående symtom och problem som varit enkla att förstå utifrån vad som har hänt.

70

Du har haft LINDRIGA symtom, Du har t ex varit lite nedstämd eller har haft lindriga sömnbesvär. Du har i stort sett fungerat bra och har haft flera goda vänner men det kan ha trasslat lite på arbetet eller i skolan.

60

Du har haft MÄTTLIGA symtom, t ex enstaka ångestattacker eller känt Dig deprimerad av och till, eller Du har få vänner och har haft en del konflikter med vänner eller på arbetet.

50

Du har haft ALLVARLIGA symtom. Du har t ex varit djupt nedstämd och kan ha funderat på att ta livet av Dig, eller Du har inte haft några vänner alls, Du har mått så dåligt att Du inte klarat av arbete eller studier.

40

Du har haft MYCKET ALLVARLIGA symtom såsom konstiga tankar och hallucinationer, eller varit så djupt nedstämd att Du inte bryr Dig om din familj eller vänner och Du har haft stora problem hemma och inte kunnat vara på arbetet eller i skolan.

30

Du har haft MYCKET ALLVARLIGA symtom, t ex ständiga självmordsplaner eller befällande rösthallucinationer, eller Du har inte fungerat vare sig hemma eller på arbetet och mestadels legat till sängs.

20

Du har haft EXTREMT ALLVARLIGA symtom (som ovan) och Du har gjort självmordsförsök eller försökt skada någon annan, eller haft så stora problem att Du periodvis inte kunnat ta hand om Dig själv.

10

Du har haft EXTREMT ALLVARLIGA symtom med upprepade allvarliga självmordsförsök. Du måste vaktas för att inte skada Dig själv eller andra, eller Du har fungerat så dåligt så att Du inte kunnat äta eller sköta din hygien och behövt hjälp med allt.

Denna fråga gäller hur Du fungerat det senaste året resp. veckorna!