

COVID stresskalorna

Följande påståenden handlar om olika sorters oro som du kan ha upplevt under de senaste sju dagarna. I de följande påståendena så refererar vi till COVID-19 som "viruset"

	Inte alls	Något	Måttligt	Mycket	Extremt
1. Jag är orolig för att smittas av viruset	0	1	2	3	4
2. Jag är orolig för att jag inte kan skydda min familj från viruset	0	1	2	3	4
3. Jag är orolig för att vår sjukvård inte kommer att kunna skydda dem som står mig nära	0	1	2	3	4
4. Jag är orolig för att vår sjukvård inte kan skydda mig från viruset	0	1	2	3	4
5. Jag är orolig för att grundläggande hygien (t.ex tvätta händer) inte är tillräckligt för att skydda mig från viruset	0	1	2	3	4
6. Jag är orolig för att social distansering inte är tillräckligt för att skydda mig från viruset	0	1	2	3	4
7. Jag är orolig för att mataffärer skall få slut på mat	0	1	2	3	4
8. Jag är orolig för att mataffärer skall stänga	0	1	2	3	4
9. Jag är orolig för att mataffärer skall få slut på rengörings- eller desinfektionsprodukter	0	1	2	3	4
10. Jag är orolig för att apotek och affärer skall få slut på förkylnings- eller influensaläkemedel	0	1	2	3	4
11. Jag är orolig för att mataffärer skall få slut på vatten och drycker	0	1	2	3	4
12. Jag är orolig för att apotek skall få slut på receptbelagda mediciner	0	1	2	3	4
13. Jag är orolig för att utlänningar sprider viruset i mitt land	0	1	2	3	4
14. Om jag gick till en restaurang som specialiserat sig på utländsk mat, så skulle jag vara orolig för att smittas av viruset	0	1	2	3	4

15. Jag är orolig för att komma i kontakt med utlänningar för att de kan vara smittade av viruset	0	1	2	3	4
16. Om jag mötte en person från ett annat land så skulle jag vara orolig för att den kan vara smittad av viruset	0	1	2	3	4
17. Om jag var i en hiss med en grupp av utlänningar så skulle jag vara orolig för att de var smittade av viruset	0	1	2	3	4
18. Jag är orolig för att utlänningar sprider viruset för de är inte lika renliga som vi är	0	1	2	3	4
19. Jag är orolig för att om jag tog i något på en allmän plats (t.ex trappprälle, dörrhandtag) så skulle jag smittas av viruset	0	1	2	3	4
20. Jag är orolig för att om någon hostade eller nös nära mig så skulle jag smittas av viruset	0	1	2	3	4
21. Jag är orolig för att folk runt mig kommer att smitta mig med viruset	0	1	2	3	4
22. Jag är orolig för att ta emot växel vid kontantbetalningar	0	1	2	3	4
23. Jag är orolig för att jag skall smittas av viruset genom att hantera kontanter eller använda en kortterminal	0	1	2	3	4
24. Jag är orolig för att min post har blivit kontaminerad av posthanterare	0	1	2	3	4

Läs varje påstående och ange hur ofta du upplevt respektive problem **under de sju senaste dagarna**.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Nästan alltid
25. Jag har haft problem med att koncentrera mig för jag inte kunnat sluta tänka på viruset	0	1	2	3	4
26. Påträngande mentala bilder dyker upp i tankarna mot min vilja	0	1	2	3	4
27. Jag har haft problem med att sova för att jag oroar mig för viruset	0	1	2	3	4
28. Jag har tänkt på viruset utan att det var min avsikt	0	1	2	3	4

29. Påminnelser av viruset har gett mig fysiska reaktioner, som till exempel svettningar eller hjärklappning	0	1	2	3	4
30. Jag har haft mardrömmar om viruset	0	1	2	3	4

Följande påståenden handlar om kontrollbehov. **Under de sju senaste dagarna**, hur mycket av följande har du gjort på grund av din oro för COVID-19?

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Nästan alltid
31. Sökt på internet efter behandling av COVID-19	0	1	2	3	4
32. Frågat sjukvårdspersonal (t.ex läkare eller apotekare) om råd kring COVID-19	0	1	2	3	4
33. Tittat på YouTube-videor om COVID-19	0	1	2	3	4
34. Undersökt min egen kropp för tecken på smitta (t.ex tagit tempen)	0	1	2	3	4
35. Sökt stöd och råd från vänner eller familj om COVID-19	0	1	2	3	4
36. Tittat på inlägg på sociala medier om COVID-19	0	1	2	3	4

Översättning: Ann-Sophie Lindqvist Bagge PhD och Anders Carlander PhD vid Göteborgs universitet. Svensk översättning av COVID Stress Scales med tillstånd.

Källa: Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. Journal of Anxiety Disorders.

Poängräkning:

<i>Subskala för fara:</i>	Lägg till värden för punkt 1-6	_____
<i>Subskala för socioekonomiska konsekvenser:</i>	Lägg till värden för punkt 7-12	_____
<i>Subskala för xenofobi:</i>	Lägg till värden för punkt 13-18	_____
<i>Subskala för kontaminering:</i>	Lägg till värden för punkt 19-24	_____
<i>Subskala för traumatisk stress subscale:</i>	Lägg till värden för punkt 25-30	_____
<i>Subskala för tvångsmässig kontroll:</i>	Lägg till värden för punkt 31-36	_____
Total:		_____