

WRASS

Svensk översättning: Sally Sehlin 1997

Påståendena som följer, tycker jag, skall gälla för hur det mestadels är i nutid.
Dvs hur vi oftast brukar göra eller brukar känna oss nu (inte tidigare i livet).

Siffrorna skall motsvara följande svårighetsgrader:

- 0 = inte alls, eller mycket lite
- 1 = i viss mån
- 2 = en hel del
- 3 = mycket
- 4 = helt och hållet

A1. Uppmärksamhetssvårigheter

1. Jag brukar ha svårt att koncentrera mig, är lätt distraherad	0	1	2	3	4
2. Folk klagar över att jag inte lyssnar på dem när de pratar	0	1	2	3	4
3. Jag har svårt att hålla mig fokuserad på läsmaterial	0	1	2	3	4
4. Jag är glömsk, tappar ofta bort saker, t ex nycklar, plånbok osv.	0	1	2	3	4

A2. Hyperaktivitet/Rastlöshet

1. Jag är plockig och "pillig"	0	1	2	3	4
2. Jag har svårt att sitta stilla, är rastlös, alltid på gång	0	1	2	3	4
3. Jag pratar för mycket, åtminstone enligt andra	0	1	2	3	4
4. Jag har svårt att slappna av	0	1	2	3	4
5. Jag har svårt att sitta och titta på en hel långfilm, och/eller har svårt för att sitta kvar vid bordet, efter en måltid	0	1	2	3	4

B1. Instabilitet i stämningssläge

1. Jag brukar ofta känna mig deppig eller nere	0	1	2	3	4
2. Jag har känt mig uppvarvad, haft stunder när allting gått för fort för mig	0	1	2	3	4
3. Jag tenderar att pendla mycket upp och ner i mitt stämningssläge	0	1	2	3	4
4. Jag känner mig missnöjd med mig själv, är självkritisk	0	1	2	3	4

B2. Temperament och temperamentsutbrott

1. Jag är retlig och irriterad	0	1	2	3	4
2. Jag har kort stubin och brusar lätt upp	0	1	2	3	4
3. När jag blir arg så går det oftast fort över	0	1	2	3	4

4. När jag blir arg så avreagerar jag mig verbalt	0	1	2	3	4
5. När jag blir arg så tar det sig fysiska uttryck mot döda ting	0	1	2	3	4
6. När jag blir arg så tar det sig fysiska uttryck mot människor eller djur	0	1	2	3	4

B3. Organisationssvårigheter

1. Jag har svårt att vara systematisk när jag skall göra flera saker i följd	0	1	2	3	4
2. Jag har svårt att avsluta uppgifter/projekt som jag påbörjat	0	1	2	3	4
3. Jag har svårt för att planera i förväg	0	1	2	3	4
4. Jag har svårt att komma i tid	0	1	2	3	4
5. Jag har svårt att hålla en budget	0	1	2	3	4
6. Jag glömmer ofta var jag lagt viktiga saker	0	1	2	3	4
7. Jag har svårt att sätta igång med krävande eller ansträngande projekt, dessa skjuter jag helst upp	0	1	2	3	4

B4. Stresskänslighet

1. Jag har låg stresstolerans, tappar lätt fattningen när jag får för mycket omkring mig	0	1	2	3	4
2. Jag blir lätt uppvarvad av för mycket stimulans	0	1	2	3	4
3. Jag har lätt för att förstora upp svårigheter	0	1	2	3	4

B5. Impulsivitet

1. Jag är våghalsig	0	1	2	3	4
2. Jag fattar ofta snabba beslut utan att ha tänkt igenom konsekvenserna, speciellt när jag är arg	0	1	2	3	4
3. Jag tenderar att avbryta folk när de pratar	0	1	2	3	4
4. Jag råkar i trubbel därför att jag talar utan att tänka först	0	1	2	3	4
5. Jag är otålig	0	1	2	3	4
6. Jag tenderar att agera först och tänka (ångra mig) sedan	0	1	2	3	4