# Negativa händelser och effekter av psykologisk behandling

**Under en behandling kan det äga rum händelser och effekter som uppfattas såväl positiva som negativa. Vi vill nu att du ska tänka på sådant som inträffade under tiden du genomgick din behandling, och som du anser var negativa eller oönskade. Läs igenom följande påståenden och markera om du upplevde någon av dessa händelser och effekter. Ange sedan hur negativt du anser att de påverkade dig, samt om du tror att dessa orsakades av den behandling du genomgick eller andra omständigheter som skedde under samma period som behandlingen.**

| | Händelser och effekter | Upplevde detta | | *Om ja* – så negativt påverkade det mig | | | | | Orsakades troligen av | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Nej | Ja | Inte alls | Något | Måttligt | Mycket | Extremt | Behandlingen jag genomgick | Andra omständigheter |
| 1. | Jag fick större problem med min sömn | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. | Jag kände mig mer stressad | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. | Jag upplevde mer ångest | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. | Jag blev mer orolig | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5. | Jag kände mig mer nedstämd | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6. | Jag upplevde större hopplöshet | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7. | Jag fick kroppsliga besvär, t.ex. huvudvärk | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8. | Jag fick sämre självkänsla | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9. | Jag tappade tilltron till mig själv | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10. | Jag kände mig mer ensam | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11. | Jag kände mig mer otålig | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12. | Jag kände mig mer sorgsen | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13. | Jag uppfattade mig som mindre kompetent | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14. | Jag upplevde fler obehagliga känslor | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15. | Jag upplevde att det jag sökte hjälp för förvärrades | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 16. | Jag fick dåligt samvete över att inte ha gjort det jag skulle i behandlingen | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17. | Jag blev alltför upptagen av mig själv | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18. | Jag upplevde att gamla obehagliga minnen väcktes till liv | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | Händelser och effekter | Upplevde detta | | *Om ja* – så negativt påverkade det mig | | | | | Orsakades troligen av | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Nej | Ja | Inte alls | Något | Måttligt | Mycket | Extremt | Behandlingen jag genomgick | Andra omständigheter |
| 19. | Jag fick problem i relationen till människor i min omgivning | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 20. | Jag tappade förtroendet för andra människor | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 21. | Jag blev rädd för att andra människor skulle förstå att jag gick i en behandling | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 22. | Jag fick större svårigheter att fatta beslut | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 23. | Jag fick tankar om att det vore bättre om jag inte längre fanns kvar eller att jag borde ta mitt eget liv | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 24. | Jag upplevde att mina problem blev mer invecklade än förut | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 25. | Jag blev mindre nöjd med mitt liv | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26. | Jag upplevde att jag började identifiera mig alltför mycket med min diagnos eller problem | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 27. | Jag upplevde mig missförstådd av andra | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 28. | Jag gjorde saker under behandlingen som jag sedan har ångrat | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29. | Jag började överskatta min egen förmåga | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 30. | Jag började skämmas inför andra att jag gick i behandling | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 31. | Jag bröt kontakten med en person, vilket jag sedan ångrade | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 32. | Jag avstod från en annan behandling som jag tror skulle kunna ha hjälpt mig bättre | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 33. | Jag kände mig övergiven när behandlingen avslutades | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 34. | Jag slutade tro att saker och ting skulle kunna bli bättre | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 35. | Jag började tro att det jag sökte hjälp för inte gick att påverka till det bättre | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | Händelser och effekter | Upplevde detta | | *Om ja* – så negativt påverkade det mig | | | | | Orsakades troligen av | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Nej | Ja | Inte alls | Något | Måttligt | Mycket | Extremt | Behandlingen jag genomgick | Andra omständigheter |
| 36. | Jag slutade tro att det finns hjälp att få | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 37. | Jag fick större problem i utförandet av mitt arbete, studier eller fritid | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 38. | Jag började skylla alla motgångar och hinder på mig själv | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 39. | Jag kände mig pressad under min behandling att göra saker mot min vilja | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 40. | Jag tycker mig ha utvecklat ett beroende till min behandling | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 41. | Jag tycker mig ha utvecklat ett beroende till min terapeut | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 42. | Jag kände mig sårad av innehållet i min behandling | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 43. | Jag kände mig sårad av min terapeut | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 44. | Jag kände mig överväldigad av innehållet i min behandling | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 45. | Jag förstod inte alltid min behandling | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 46. | Jag förstod inte alltid min terapeut | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 47. | Jag hade inte förtroende för min behandling | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 48. | Jag hade inte förtroende för min terapeut | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 49. | Jag kände att behandlingen inte gav något resultat | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 50. | Jag upplevde inte att mina förväntningar på behandlingen infriades | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 51. | Jag upplevde inte att mina förväntningar på terapeuten infriades | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 52. | Jag upplevde att kvaliteten på behandlingen var dålig | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 53. | Jag upplevde att behandlingen inte passade mig | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Händelser och effekter | Upplevde detta | | *Om ja* – så negativt påverkade det mig | | | | | Orsakades troligen av | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Nej | Ja | Inte alls | Något | Måttligt | Mycket | Extremt | Behandlingen jag genomgick | Andra omständigheter |
| 54. Jag kände att jag inte fick någon närmare relation till min terapeut | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 55. Jag kände mig utelämnad åt mig själv i behandlingen | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 56. Jag tyckte att behandlingen var omotiverande | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 57. Jag blev försiktig i användandet av min dator, smartphone eller surfplatta för att andra inte skulle veta att jag gick i behandling | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 58. Jag kände mig missnöjd med gränssnittet inom vilket behandlingen genomfördes | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 59. Jag blev irriterad över att tekniken inte fungerade som den skulle | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 60. Jag blev frustrerad över att svaren från min terapeut dröjde | ○ | ○ ➔ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 61. Övrigt – beskriv med egna ord om det förekom några andra negativa händelser och effekter, samt vad som kännetecknade dessa | | | | | | | | | |