PBAT: Markera på strecket hur mycket du håller med om varje uttalande. Utgå ifrån hur du har agerat den senaste veckan. Kom ihåg att det inte finns några felaktiga svar.

Under den senaste veckan…

	Instämmer inte alls										Instämmer helt
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1. Har jag kunnat ändra mitt beteende, när det har varit till hjälp i mitt liv att förändra det											
2. Har jag gjort saker som skadade min kontakt med personer som är viktiga för mig											
3. Kunde jag uppleva en mängd olika känslor som passade för tillfället											
4. Har jag haft svårt att fortsätta göra något som var bra för mig											
5. Har jag inte hittat ett meningsfullt sätt att utmana mig själv på											
6. Har jag gjort saker som hjälpte min fysiska hälsa											
7. Har mitt tänkande kommit i vägen för saker som var viktiga för mig											
8. Har jag gett uppmärksamhet till viktiga saker i min vardag											
9. Har jag gjort saker bara för att vara andra till lags											
10. Har jag hållit mig till strategier som verkat fungera											
11. Har jag hittat personligt viktiga sätt att utmana mig själv											
12. Har jag känt mig fast och oförmögen att ändra mina ineffektiva beteenden											
13. Har jag använt mitt tänkande på sätt som hjälpte mig leva bättre											
14. Har jag haft svårt att vara närvarande i nuet i min vardag											
15. Har jag gjort saker för att få kontakt med personer som är viktiga för mig											
16. Har jag valt att göra saker som är viktiga för mig personligen											
17. Har jag gjort saker som skadat min fysiska hälsa											

18. Har jag inte hittat ett lämpligt sätt att få utlopp för mina känslor										

Under den senaste veckan, hur mycket har du besvärats av följande?

	Instämmer inte alls									Instämmer helt
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
19. Känt dig ledsen, nedstämd eller ointresserad av livet										
20. Känt dig ångestfylld eller nervös										
21. Känt dig stressad										
22. Känt dig arg										
23. Att du inte har haft det sociala stöd som du känner att du behöver										

24. Under den senaste veckan, skulle du säga att din hälsa var

- Dålig
- Ganska bra
- Bra
- Väldigt bra
- Utmärkt

Under den senaste veckan, hur sant har varje påstående varit för dig?

	Instämmer inte alls									Instämmer helt
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
25. Jag hade energi										
26. Jag kände mig nästan alltid vaken och alert										
27. Jag kände mig levande och vital										