

BEST

Var god skatta följande frågor utifrån de senaste 30 dagarna. För de första 12 frågorna, betyder den högsta skattningen (5) att det har varit extremt jobbigt, orsakat svåra besvär i relationer, och/eller hindrat dig från att få saker gjorda. Den lägsta skattningen (1) betyder att det orsakat lite eller inga problem. Skatta frågorna 13-15 (positiva beteenden) avseende frekvens.

För följande 12 frågor, ringa in den siffra som indikerar hur mycket det som efterfrågas vid varje fråga i respektive rad har orsakat obehag, relationsproblem, eller svårigheter med att få saker gjorda.

	Inget/Lite	Lindrigt	Måttligt	Allvarligt	Extremt
1. Oroar dig för att någon som är viktig för dig har tröttnat på dig eller planerar att lämna dig.	1	2	3	4	5
2. Kraftiga svängningar i dina åsikter om andra, såsom att pendla mellan att tänka att någon är en lojal vän eller partner till att tänka att personen inte går att lita på och är sårande.	1	2	3	4	5
3. Extrema förändringar i hur du betraktar dig själv. Skiftar från att känna dig säker på vem du är till att känna dig ond, eller att du inte ens existerar.	1	2	3	4	5
4. Kraftiga humörsvängningar flera gånger om dagen. Mindre händelser orsakar kraftiga humörförändringar.	1	2	3	4	5
5. Känner dig paranoid eller som om du tappar kontakten med verkligheten.	1	2	3	4	5
6. Känner dig arg.	1	2	3	4	5
7. Känner dig tom.	1	2	3	4	5
8. Känner dig självmordsbenägen.	1	2	3	4	5
9. Vidta extrema åtgärder för att hindra någon från att lämna dig.	1	2	3	4	5
10. Avsiktligt göra något för att skada dig själv eller göra ett självmordsförsök.	1	2	3	4	5
11. Problem med impulsiva beteenden (räkna inte med självmordsförsök eller avsiktligt självskadebeteende). Exempel kan vara: slösa med pengar, riskfyllda sexuella beteenden, substansmissbruk, köra vårdslöst, hetsäta, andra _____ (ringa in dem som stämmer)	1	2	3	4	5
12. Utbrott eller problem med ilska som leder till relationsproblem, slagsmål, eller förstörelse av egendom.	1	2	3	4	5

För följande tre påstående, ringa in den siffra som bäst överensstämmer med hur ofta du utfört följande positiva beteenden:

	Nästan alltid	För det mesta	Hälften av gångerna	Ibland	Nästan aldrig
13. Valt att utföra en positiv aktivitet/beteende under omständigheter då du har känt dig frestad att göra något destruktivt eller självutplånande.	5	4	3	2	1
14. På förhand lagt märke till att något skulle kunna orsaka dig känslomässiga problem och ta förnuftiga steg för att undvika/hindra problemet.	5	4	3	2	1
15. Fullfölja överenskomna behandlingsplaner (t.ex. snacka terapi, "hemuppgifter", gå på avtalade tider, medicinering, etc.)	5	4	3	2	1