

SSF

Pasient: _____ Kontakt: _____ Dato: _____ Tid: _____

Score og fyll ut hvert punkt i forhold til hvordan du har det nå.

_____	<p>1) PSYKISK SMERTE. (Følelsen av å være sårbar, forpint, ulykkelig i sinnet, ikke stresset og ikke fysisk smerte)</p> <p style="text-align: center;">Ingen psykisk smerte 1 2 3 4 5 Mye psykisk smerte</p> <p>Det jeg opplever mest smertefullt er: _____</p>
_____	<p>2) STRESSNIVÅ. (Følelsen av å være stresset, overveldet av ytre hendelser eller indre press)</p> <p style="text-align: center;">Lavt stressnivå: 1 2 3 4 5 :Høyt stressnivå</p> <p>Det jeg opplever mest stressende er: _____</p>
_____	<p>3) INDRE URO. (Følelse av å være rastløs med mye uforløst energi som gjør det vanskelig å sitte stille)</p> <p style="text-align: center;">Lite uro: 1 2 3 4 5 :Mye uro</p> <p>Jeg får impulsive behov for å gjøre noe når: _____</p>
_____	<p>4) HÅPLØSHET. (Opplevelse av at tingene ikke kommer til å endre seg, uansett hva du gjør)</p> <p style="text-align: center;">Håp om fremtidig endring: 1 2 3 4 5 :Fullstendig håpløshet</p> <p>Jeg føler mest håpløshet i forhold til: _____</p>
_____	<p>5) SELVHAT. (Følelse av å ikke like seg selv, ikke ha noen verdi eller selvspekt)</p> <p style="text-align: center;">Lav grad av selvhat: 1 2 3 4 5 :Hater meg selv</p> <p>Det jeg hater mest med meg selv er: _____</p>
_____	<p>6) VURDER FAREN FOR SELVMORD:</p> <p style="text-align: center;">Liten fare: 1 2 3 4 5 :Ekstrem fare (vil ikke ta livet mitt) (vil ta livet mitt)</p>

- 1) Er selvmordsfaren overveiende forbundet med tanker og følelser om deg selv? **Nei: 1 2 3 4 5 : Fullstendig**
- 2) Er selvmordsfaren overveiende forbundet med tanker og følelser om andre? **Nei: 1 2 3 4 5 : Fullstendig**

	GRUNNER FOR Å DØ		GRUNNER FOR Å LEVE

Jeg ønsker å dø: Ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 I meget stor grad

Jeg ønsker å leve: Ikke i det hele tatt 1 2 3 4 5 I meget stor grad

Jeg har tanker om å avslutte livet mitt: **Aldri Sjeldent Noen ganger Ofte Hele tiden**

Den ene tingen som kunne hjelpe meg til ikke lenger føle meg selvmordstruet ville være: _____
