

Hei,  
Spørsmålene du får nå handler om søvn, spisevaner og hvordan du har det. Det er ingen riktige eller gale svar. Det tar ca. 5 minutter å svare på mobilen. Vi håper du vil hjelpe oss med å forstå hvordan du og andre ungdommer har det!

Aidentifisert-ID: \*



## Følgende spørsmål om søvnen din gjelder hvordan du vanligvis har det nå.


1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.

**(Sett ett eller flere kryss.)**

- Innsøvningsvansker
- Oppvåkninger om natten
- For tidlig morgenoppvåkning
- Søvnighet på dagtid (dupper lett av)
- Trøtthet på dagtid (er sliten/uopplagt)




1.2.1 Hvor mange ganger i uken opplever du innsøvningsvansker?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Innsøvningsvansker» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»


Velg ...

1.2.2 Hvor lenge har du hatt slike søvnvansker?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Innsøvningsvansker» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»


- Mindre enn 1 måned
- 1-2 måneder
- 3-6 måneder
- 7-11 måneder
- 1-3 år
- Mer enn 3 år

### 1.3.1 Hvor mange ganger i uken opplever du oppvåkninger om natten?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Oppvåkninger om natten» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»


Velg ...

### 1.3.2 Hvor lenge har du hatt slike søvnvansker?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Oppvåkninger om natten» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»


- Mindre enn 1 måned
- 1-2 måneder
- 3-6 måneder
- 7-11 måneder
- 1-3 år
- Mer enn 3 år

### 1.4.1 Hvor mange ganger i uken opplever du for tidlig morgenoppvåkning?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «For tidlig morgenoppvåkning» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»


Velg ...

### 1.4.2 Hvor lenge har du hatt slike søvnvansker?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «For tidlig morgenoppvåkning» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»


- Mindre enn 1 måned
- 1-2 måneder
- 3-6 måneder
- 7-11 måneder
- 1-3 år
- Mer enn 3 år

#### 1.5.1 Hvor mange ganger i uken opplever du søvnighet på dagtid (dupper lett av)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Søvnighet på dagtid (dupper lett av)» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»


Velg ...

#### 1.5.2 Hvor lenge har du hatt slike søvnvansker?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Søvnighet på dagtid (dupper lett av)» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»


- Mindre enn 1 måned
- 1-2 måneder
- 3-6 måneder
- 7-11 måneder
- 1-3 år
- Mer enn 3 år

#### 1.6.1 Hvor mange ganger i uken opplever du trøtthet på dagtid (er sliten/uopplagt)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Trøtthet på dagtid (er sliten/uopplagt)» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»

Velg ...

#### 1.6.2 Hvor lenge har du hatt slike søvnvansker?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Trøtthet på dagtid (er sliten/uopplagt)» er valgt i spørsmålet «1. Kryss av dersom du opplever noe av følgende nå for tiden.»

- Mindre enn 1 måned
- 1-2 måneder
- 3-6 måneder
- 7-11 måneder
- 1-3 år
- Mer enn 3 år



Side 4

## 2. Når legger du deg vanligvis for å sove...

...på hverdager?

Velg ...

.....i helgene?

Velg ...



Side 5

## 3. Når står du vanligvis opp om morgenen...

...på hverdager?

Velg ...

...i helgene?

Velg ...



Side 6

## 4. Hvor lang tid går det vanligvis fra du legger deg for å sove, til du faktisk sovner...

...på hverdager?

Velg ...

...i helgene?

Velg ...



Side 7

## 5. Hvor lenge er du våken i løpet av natten (etter at du først har sovnet)...

...på hverdager?

Velg ...

...i helgene?

Velg ...



Side 8

## 6. Hvor mange timer søvn trenger du for å føle deg uthvilt?

Velg ...



Side 9

## 7. Hvor ofte forsover du deg til skolen?

- Aldri
- Noen ganger pr. år
- Noen ganger pr. måned
- Flere ganger pr. uke
- Hver dag



Side 10

## Om spisevaner og kropp

8. Når du tenker tilbake på de siste 4 ukene, hvor ofte har du prøvd å spise mindre for å endre kroppen eller vekten din?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

9. I de siste 4 ukene, hvor ofte har du prøvd å følge bestemte regler for hva du kan spise for å endre kroppen eller vekten din (for eksempel et begrenset antall kalorier)?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

10. I de siste 4 ukene, hvor ofte har du følt tydelig redsel for å miste kontrollen over spisingen din?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

11. I de siste 4 ukene, har tanker om vekt eller kropp gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i, for eksempel å arbeide, følge en samtale eller lese?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

12. I de siste 4 ukene, har du spist i hemmelighet?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

13. I de siste 4 ukene, har du kastet opp med vilje for å gå ned i vekt eller unngå å legge på deg?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

14. I de siste 4 ukene, har du tatt avføringsmidler eller annen medisin for å gå ned i vekt eller unngå å legge på deg?

- Aldri/sjelden
- Noen ganger
- Ofte
- Veldig ofte

 Sideskift

Side 11

15. Hvor misfornøyd er du med kroppsformen din (det du ser i speilet)?

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye

16. Hvor ubehagelig synes du det er å se kroppen din, for eksempel i speilet når du kler av deg, eller når du bader eller dusjer?

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- Mye
- Veldig mye

17. Hvor ubehagelig synes du det er når andre ser kroppen din, for eksempel ved bading eller når du går med trange klær?

- Ikke i det hele tatt
- Litt

- Mye
- Veldig mye

### 18. Hvordan vurderer du din egen vekt?

- For tynn
- Litt for tynn
- Passe
- Litt for tykk
- For tykk



## Noen mennesker overspiser dvs. spiser en veldig stor mengde mat over en kort periode.

### 19. Hvor ofte har du overspist det siste året?

- Aldri
- Mindre enn 1 gang i måneden
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang i uken
- Flere ganger i uken
- Hver dag
- Vet ikke

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Flere ganger i uken», «1-3 ganger per måned», «1 gang i uken» eller «Mindre enn 1 gang i måneden» er valgt i spørsmålet «19. Hvor ofte har du overspist det siste året?»

### 20. Da du overspiste:

	Aldri	Noen ganger	Ofte	Alltid
Følte du at du ikke kunne stoppe med å spise selv om du gjerne ville?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spiste du til du fikk vondt i magen eller til du følte at du måtte kaste opp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Fikk du dårlig samvittighet, etter at du hadde spist for mye mat?



Side 13

## Har du i løpet av de siste 2 ukene vært plaget med noe av det følgende?

### 21. Stadig redd eller engstelig

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

### 22. Nervøsitet, indre uro

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

### 23. Følelse av håpløshet med hensyn til framtiden

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

### 24. Nedtrykt, tungsindig

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

### 25. Mye bekymret eller urolig

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

**26. Følelse av at alt er et slit**

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget



Side 14

27. Nedenfor er det en skala fra 0 til 10, der 0 er det verst mulige livet for deg og 10 er det beste. Hvor synes du at du står på denne skalaen nå for tiden?