

Namn: _____

Datum: _____

The Massachusetts General Hospital (MGH) Hairpulling Scale

Instruktioner: För varje fråga, välj det påstående som bäst beskriver dina beteenden och/eller dina känslor under den senaste veckan. Om du har haft upp- och nedgångar, försök att uppskatta ett genomsnitt för den senaste veckan. Försäkra dig om att läsa alla påståenden för varje fråga innan du gör ditt val.

För följande tre frågor, skatta bara ditt sug/behov att rycka hår.

1. **Frekvens av sug/behov.** Under en genomsnittlig dag, hur ofta kände du sug/behov att rycka ditt hår?

- 0 Den här veckan kände jag inget sug/behov att rycka mitt hår.
- 1 Den här veckan kände jag **emellanåt** sug/behov att rycka mitt hår.
- 2 Den här veckan kände jag **ofta** sug/behov att rycka mitt hår.
- 3 Den här veckan kände jag **väldigt ofta** sug/behov att rycka mitt hår.
- 4 Den här veckan kände jag **nästan konstant** sug/behov att rycka mitt hår.

2. **Intensitet av sug/behov.** Under en genomsnittlig dag, hur intensivt eller "starkt" var suget/behovet att rycka ditt hår?

- 0 Den här veckan kände jag inget sug/behov att rycka mitt hår.
- 1 Den här veckan kände jag **milt** sug/behov att rycka mitt hår.
- 2 Den här veckan kände jag **måttligt** sug/behov att rycka mitt hår.
- 3 Den här veckan kände jag **allvarligt** sug/behov att rycka mitt hår.
- 4 Den här veckan kände jag **extremt** sug/behov att rycka mitt hår.

3. **Förmåga att kontrollera suget/behovet.** Under en genomsnittlig dag, hur mycket kontroll har du över suget/behovet att rycka ditt hår?

- 0 Den här veckan kunde jag **alltid** kontrollera suget/behovet, eller så kände jag inget sug/behov att rycka mitt hår.
- 1 Den här veckan kunde jag **större delen av tiden** distrahera mig själv från suget/behovet att rycka mitt hår.
- 2 Den här veckan kunde jag **en viss del av tiden** distrahera mig själv från suget/behovet att rycka mitt hår.
- 3 Den här veckan kunde jag **sällan** distrahera mig själv från suget/behovet att rycka mitt hår.
- 4 Den här veckan kunde jag **aldrig** distrahera mig själv från suget/behovet att rycka mitt hår.

För följande tre frågor, skatta bara det faktiska hårryckandet.

4. **Frekvens av hårryckande.** Under en genomsnittlig dag, hur ofta ryckte du faktiskt ditt hår?

- 0 Den här veckan ryckte jag inte mitt hår.
- 1 Den här veckan ryckte jag **emellanåt** mitt hår.
- 2 Den här veckan ryckte jag **ofta** mitt hår.
- 3 Den här veckan ryckte jag **väldigt ofta** mitt hår.
- 4 Den här veckan ryckte jag mitt hår så ofta att det kändes som att jag gjorde det **hela tiden**.

5. **Försök att motstå hårryckandet.** Under en genomsnittlig dag, hur ofta försökte du hindra dig själv från att faktiskt rycka ditt hår?

- 0 Den här veckan kände jag inget sug/behov att rycka mitt hår.
- 1 Den här veckan försökte jag **nästan alltid** motstå suget/behovet att rycka mitt hår.
- 2 Den här veckan försökte jag **ibland** motstå suget/behovet att rycka mitt hår.
- 3 Den här veckan försökte jag **sällan** motstå suget/behovet att rycka mitt hår.
- 4 Den här veckan försökte jag **aldrig** motstå suget/behovet att rycka mitt hår.

6. **Kontroll över hårryckandet.** Under en genomsnittlig dag, hur ofta lyckades du faktiskt hindra dig själv från att rycka ditt hår?

- 0 Den här veckan ryckte jag inte mitt hår.
- 1 Den här veckan lyckades jag **nästan hela tiden** motstå att rycka mitt hår.
- 2 Den här veckan lyckades jag **större delen av tiden** motstå att rycka mitt hår.
- 3 Den här veckan lyckades jag **en viss del av tiden** motstå att rycka mitt hår.
- 4 Den här veckan lyckades jag **sällan** motstå att rycka mitt hår.

För den sista frågan, skatta konsekvenserna av ditt hårryckande.

7. **Obehag.** Hårryckande kan få en del personer att känna sig på dåligt humör, lättretliga eller ledsna. Under den senaste veckan, hur illa till mods fick ditt hårryckande dig att känna?

- 0 Den här veckan kände jag inget obehag på grund av mitt hårryckande.
- 1 Den här veckan kände jag **svagt obehag** på grund av mitt hårryckande.
- 2 Den här veckan kände jag **märkbart obehag** på grund av mitt hårryckande.
- 3 Den här veckan kände jag **betydligt obehag** på grund av mitt hårryckande.
- 4 Den här veckan kände jag **intensivt obehag** på grund av mitt hårryckande.

Svensk översättning av Mia Asplund (2015), Ångestenheten (Psykiatri Nordväst), Karolinska Universitetssjukhuset Solna. Tillbakaöversättning av Katarina Hodges. Med tillstånd av författaren Nancy J. Keuthen. Slutversion godkänd av författaren.

Referens till engelsk originalversion:

Keuthen, N. J., O'Sullivan, R. L., Ricciardi, J. N., Shera, D., Savage, C. R., Borgmann, A. S., ... & Baer, L. (1995). The Massachusetts General Hospital (MGH) hairpulling scale: 1. development and factor analyses. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 64(3-4), 141-145.