

PARASOMNIER:

Følgende to måleinstrumenter med fokus på mareritt er anvendt både innenfor forskning og i klinikk. Det ene instrumentet måler hyppighet/frekvens, det andre måler belastningen eller ubehaget ved mareritt. En vanlig observasjon er at det er moderat samsvar mellom hyppighet av mareritt og rapportert ubehag ved mareritt. Det er ubehaget ved marerittet som viser størst sammenheng med psykiske vansker. Det anbefales generelt at begge skalaer benyttes.

Nightmare Frequency Questionnaire (NFQ). *NFQ* er et av de mest brukte spørreskjema for å måle hyppighet/frekvens av mareritt og består av 2 ledd. På det første leddet blir man bedt om å angi antall netter med mareritt eller forstyrrende drømmer innenfor en tidsramme på de 3 siste mnd. På det andre leddet blir man bedt om å angi antall mareritt eller forstyrrende drømmer, også her med utgangspunkt i de 3 siste mnd.

Kilde: Krakow B, Schrader R, Tandberg D, Hollifield M, Koss MP, Yau CL, et al. Nightmare frequency in sexual assault survivors with PTSD. *Journal of Anxiety Disorders.* 2002;16:175-90

Nightmare Distress Questionnaire (NDQ). *NDQ* måler belastningen ved mareritt og består av 13 ledd der hvert ledd skåres på en fempunktsskala (se skåringsinstruksjoner lagt ved testen). Leddene gjelder hvor stort ubehag respondenten vanligvis har som følge av marerittene, og hvordan marerittene påvirker dagtidfungering og livskvalitet. Totalskåren går fra 13 to 65. Skalaen tar også hensyn til skillet mellom mareritt og nattskrek/søvnterror.

Kilde: Belicki K. The relationship of nightmare frequency to nightmare suffering with implications for treatment research. *Dreaming.* 1992;2:143-8.