

Nightmare Frequency Questionnaire

Hyppighet av mareritt og ubehagelige drømmer

Del 1: Hyppighet – antall netter

Med utgangspunkt i de siste tre månedene, vær vennlig å angi hvor ofte du i gjennomsnitt opplever mareritt og ubehagelige drømmer ved å velge en av de følgende kategorier basert på antall netter du har mareritt.

Velg bare en kolonne fra de fire som du finner under og sett ring rundt ett av alternativene i denne kolonnen.

Null	Årlig	Månedlig	Ukentlig
0 netter	1 natt per år	1 natt per måned	1 natt per uke
	2 netter per år (1 hver 6. måned)	2 netter per måned	2 netter per uke
	3 netter per år (1 hver 4. måned)	3 netter per måned	3 netter per uke
	4 netter per år (1 hver 3. måned)		4 netter per uke
	5 netter per år		5 netter per uke
	6 netter per år (1 hver 2. måned)		6 netter per uke
	7 netter per år		7 netter per uke
	8 netter per år		
	9 netter per år		
	10 netter per år		
	11 netter per år		

Del 2. Hyppighet - antall mareritt og ubehagelige drømmer

Med utgangspunkt i de siste tre månedene, vær vennlig å angi i gjennomsnitt hvor mange mareritt og ubehagelige drømmer du opplever ved å velge en av de følgende kategorier basert på antall mareritt du har opplevd.

Velg bare en kolonne fra de fire som du finner under og sett ring rundt ett av alternativene i denne kolonnen.

Null	Årlig	Månedlig	Ukentlig
0 netter	1 mareritt per år	1 mareritt per måned	1 mareritt per uke
	2 mareritt per år (1 hver 6. måned)	2 mareritt per måned	2 mareritt per uke
	3 mareritt per år (1 hver 4. måned)	3 mareritt per måned	3 mareritt per uke
	4 mareritt per år (1 hver 3. måned)		4 mareritt per uke
	5 mareritt per år		5 mareritt per uke
	6 mareritt per år (1 hver 2. måned)		6 mareritt per uke
	7 mareritt per år		7 mareritt per uke
	8 mareritt per år		___ mareritt per uke ^a
	9 mareritt per år		
	10 mareritt per år		
	11 mareritt per år		

^a Dersom det totale antall mareritt og ubehagelige drømmer du opplever er mer enn 7 per uke, vær vennlig å angi det gjennomsnittlige antallet mareritt for en typisk uke ved å skrive tallet inn i den åpne linjen. Om en person for eksempel har 2 mareritt i gjennomsnitt hver natt så blir dette totalt 14 mareritt per uke.