

IDS-100

Situationer som stimulerar till alkoholkonsumtion eller narkotikamissbruk

Namn _____

Datum (år mån dag) _____

I detta formulär finns listade ett flertal situationer i vilka många människor ofta dricker alkohol eller tar narkotika. Ange för varje situation hur ofta du själv de senaste åren har brukat dricka eller tagit narkotika i var och en av de angivna situationerna.

Om du **aldrig** började dricka eller tog droger i situationen sätter du en ring runt **0**

Om du **ibland** började dricka eller tog droger i situationen sätter du en ring runt **1**

Om du **ofta** började dricka eller tog droger i situationen sätter du en ring runt **2**

Om du **nästan alltid** började dricka eller tog droger i situationen sätter du en ring runt **3**

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
1 När jag kände det som om jag svikit mig själv.	0	1	2	3
2 När jag hade svårt att sova.	0	1	2	3
3 När jag kände mig nöjd och avspänd.	0	1	2	3
4 När jag blev ledsen vid tanken på vad som hänt.	0	1	2	3
5 När jag övertygade mig själv om att jag var en ny människa och kunde dricka alkohol / ta droger.	0	1	2	3

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
6 När jag kom ihåg hur gott det smakade / skönt det kändes.	0	1	2	3
7 När jag bråkade med en vän.	0	1	2	3
8 När jag var ute med vänner och gick till en pub, restaurang o dyl.	0	1	2	3
9 När jag ville höja min sexuella njutning.	0	1	2	3
10 När andra människor inte verkade tycka om mig.	0	1	2	3
11 När jag blev ensam.	0	1	2	3
12 När jag var trött.	0	1	2	3
13 När jag hade roligt.	0	1	2	3
14 När jag inte verkade kunna klara av saker som jag försökte göra.	0	1	2	3
15 När jag började tro att alkohol / droger inte längre var ett problem för mig.	0	1	2	3
16 När jag fick min favoritdryck som gåva / blev erbjuden min drog.	0	1	2	3
17 När det var bråk hemma.	0	1	2	3
18 När jag var i en situation som jag tidigare alltid brukade dricka / droga i.	0	1	2	3
19 När jag kopplar av med en god vän och vill ha det trevligt.	0	1	2	3

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
20 När någon som stod mig nära hade det svårt.	0	1	2	3
21 När jag var rädd för att saker och ting inte skulle rätta till sig.	0	1	2	3
22 När jag kände mig dåsig och ville hålla mig pigg.	0	1	2	3
23 När allt verkade gå bra.	0	1	2	3
24 När jag kände det som om det inte finns något annat kvar att göra.	0	1	2	3
25 När jag undrade över min självkontroll över alkohol / droger, och det kändes som om jag måste sätta den på prov.	0	1	2	3
26 När jag gick förbi en systembutik / langaren.	0	1	2	3
27 När jag kände mig illa till mods tillsammans med någon.	0	1	2	3
28 När jag var på fest och andra människor runt omkring mig drack / tog droger.	0	1	2	3
29 När jag ville känna mig närmare någon jag tyckte om.	0	1	2	3
30 När andra människor ingrep i mina planer.	0	1	2	3
31 När jag kände mig mycket pressad.	0	1	2	3
32 När jag hade fysiska smärtor.	0	1	2	3

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
33 När jag kände mig i toppform.	0	1	2	3
34 När jag kände mig tom invärtes.	0	1	2	3
35 När jag kände mig säker på att jag kunde klara av lite alkohol / droger.	0	1	2	3
36 När jag tänkte på hur härligt det skulle vara att dricka alkohol / hur skönt det skulle vara att ta droger.	0	1	2	3
37 När det var problem med folk på jobbet.	0	1	2	3
38 När någon annan drack / tog droger.	0	1	2	3
39 När vänner brukade hälsa på och jag kände mig väl till mods.	0	1	2	3
40 När jag kände mig osäker på om jag kunde motsvara människors förväntningar.	0	1	2	3
41 När jag var arg på hur allt blivit.	0	1	2	3
42 När jag kände mig illamående.	0	1	2	3
43 När jag kände mig tillfredsställd med något jag gjort.	0	1	2	3
44 När jag var uttråkad.	0	1	2	3
45 När jag började tänka att lite alkohol / droger kan väl inte skada.	0	1	2	3
46 När jag oförutsett hittade droger / en flaska med min favoritdryck.	0	1	2	3

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
47 När någon kritiserade mig.	0	1	2	3
48 När jag var på restaurang och folk som var med mig beställde alkohol / plockade fram droger.	0	1	2	3
49 När jag var ute på stan med mina vänner och ville öka nöjet.	0	1	2	3
50 När det blev spänt på jobbet pga kraven från mina överordnade.	0	1	2	3
51 När inte någonting av det som jag gjorde kändes rätt för mig.	0	1	2	3
52 När jag kände mig utmattad.	0	1	2	3
53 När jag kände mig nöjd med livet.	0	1	2	3
54 När allting gick dåligt för mig.	0	1	2	3
55 När jag började känna det som om jag aldrig mer skulle kunna känna mina gränser vad gäller alkohol / droger om jag inte prövade dem.	0	1	2	3
56 När jag såg någonting som påminde mig om drickande / drogande.	0	1	2	3
57 När jag kände mig sexuellt avvisad.	0	1	2	3
58 När jag blev erbjuden alkohol / droger och tyckte det var obehagligt att tacka nej.	0	1	2	3
59 När jag pratade med någon och ville berätta en verkligt god historia.	0	1	2	3

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
60 När jag kände mig svartsjuk eller avundsjuk på någon för vad han / hon gjort.	0	1	2	3
61 När jag kände mig osäker på vad jag skulle göra.	0	1	2	3
62 När min mage kändes som om den var en stor knut.	0	1	2	3
63 När något trevligt inträffat och jag ville fira det.	0	1	2	3
64 När jag började känna mig utled på livet.	0	1	2	3
65 När jag ville bevisa för mig själv att jag kunde dricka alkohol / ta droger utan att bli påverkad.	0	1	2	3
66 När jag helt plötsligt kände sug efter alkohol / droger.	0	1	2	3
67 När folk omkring mig gjorde mig spänd och nervös.	0	1	2	3
68 När jag mötte en vän och han / hon föreslog att vi skulle dricka alkohol / ta droger tillsammans.	0	1	2	3
69 När jag ville fira med en vän.	0	1	2	3
70 När jag kände mig pressad av min familj.	0	1	2	3
71 När jag kände det som om ingen egentligen brydde sig om vad som hände mig.	0	1	2	3

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
72 När jag kände mig nervös och fysiskt spänd.	0	1	2	3
73 När jag ville fira någon speciell händelse t ex födelsedag eller midsommar.	0	1	2	3
74 När jag började känna mig skuldmedveten om något.	0	1	2	3
75 När jag började tro att jag till sist var botad och nu kunde dricka alkohol / ta droger i måttliga mängder.	0	1	2	3
76 När jag var i en situation, där jag vanligtvis brukar ta alkohol / droger.	0	1	2	3
77 När jag kände mig oförmögen att uttrycka mina känslor.	0	1	2	3
78 När någon ville pressa mig att ”vara en god kompis” och dricka alkohol / ta droger.	0	1	2	3
79 När jag hade skoj med vänner och ville öka nöjet.	0	1	2	3
80 När jag kände att jag behövde mod för att tala med någon.	0	1	2	3
81 När jag kände mig ledsen och nere över saker och ting i allmänhet.	0	1	2	3
82 När jag kände mig darrig och mådde illa.	0	1	2	3
83 När jag kände på mig att allt skulle gå bra till slut.	0	1	2	3

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
84 När jag hade problem och ville tänka klarare.	0	1	2	3
85 När jag skulle försöka pröva min viljestyrka genom att visa att jag verkligen kunde sluta efter ett par glas / lite droger.	0	1	2	3
86 När jag såg eller hörde något om min favoritdryck / drog i TV, på bio, i tidningar, böcker etc.	0	1	2	3
87 När andra människor behandlade mig orättvist.	0	1	2	3
88 När jag var och hälsade på hos någon och de bjöd mig på alkohol / droger.	0	1	2	3
89 När jag hade roligt på en fest och ville känna mig ännu mer uppåt.	0	1	2	3
90 När jag inte gick bra ihop med andra på jobbet.	0	1	2	3
91 När jag kände mig osäker på mig själv och ville fungera bättre.	0	1	2	3
92 När jag hade huvudvärk.	0	1	2	3
93 När jag kände mig lycklig vid tanken på något som hade hänt.	0	1	2	3
94 När jag tänkte på alla chanser jag missat i mitt liv.	0	1	2	3
95 När jag började tänka att jag egentligen inte var beroende av alkohol / droger.	0	1	2	3

Situationer	Dricker/tar droger			
	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
96 När jag gick förbi en pub / langare.	0	1	2	3
97 När jag kände mig avvisad av vänner.	0	1	2	3
98 När min chef bjöd mig på alkohol / droger.	0	1	2	3
99 När jag njöt av en god måltid tillsammans med goda vänner och kände att jag ville göra det ännu trevligare.	0	1	2	3
100 När jag kände att någon försökte styra mig och jag ville känna mig oberoende.	0	1	2	3

IDS-100 (faktorer och items)

”OBEHAGLIGA KÄNSLOR”

- (1) - När jag kände det som om jag svikit mig själv.
- (4) - När jag blev ledsen vid tanken på vad som hänt.
- (11) - När jag var ensam.
- (14) - När jag inte verkade kunna klara av saker som jag försökte göra.
- (21) - När jag var rädd för att saker och ting inte skulle rätta till sig.
- (24) - När jag kände det som om det inte finns något annat kvar att göra.
- (31) - När jag kände mig mycket pressad.
- (34) - När jag kände mig tom invärtes.
- (41) - När jag var arg på hur allt blivit.
- (44) - När jag var uttråkad.
- (51) - När inte någonting av det som jag gjorde kändes rätt för mig.
- (54) - När allting gick dåligt för mig.
- (61) - När jag kände mig osäker på vad jag skulle göra.
- (64) - När jag började känna mig utled på livet.
- (71) - När jag kände det som om ingen egentligen brydde sig om vad som hände mig.
- (74) - När jag började känna mig skuldmedveten om något.
- (81) - När jag kände mig ledsen och nere över saker och ting i allmänhet.
- (84) - När jag hade problem och ville tänka klarare.
- (91) - När jag kände mig osäker på mig själv och ville fungera bättre.
- (94) - När jag tänkte på alla chanser jag missat i mitt liv.

”FYSISKT OBEHAG”

- (2) - När jag hade svårt att sova.
- (12) - När jag var trött.
- (22) - När jag kände mig dåsig och ville hålla mig pigg.
- (32) - När jag hade fysiska smärtor.
- (42) - När jag kände mig illamående.
- (52) - När jag kände mig utmattad.
- (62) - När min mage kändes som om den var en stor knut.
- (72) - När jag kände mig nervös och fysiskt spänd.
- (82) - När jag kände mig darrig och mådde illa.
- (92) - När jag hade huvudvärk.

”BEHAGLIGA KÄNSLOR”

- (3) - När jag kände mig nöjd och avspänd.
- (13) - När jag hade roligt.
- (23) - När allt verkade gå bra.
- (33) - När jag kände mig i toppform.
- (43) - När jag kände mig tillfredsställd med något jag gjort.
- (53) - När jag kände mig nöjd med livet.
- (63) - När något trevligt inträffat och jag ville fira det.
- (73) - När jag ville fira någon speciell händelse t ex födelsedag eller midsommar.
- (83) - När jag kände på mig att allt skulle gå bra till slut.
- (93) - När jag kände mig lycklig vid tanken på något som hade hänt.

”TESTANDE AV PERSONLIG KONTROLL”

- (5) - När jag övertygade mig själv om att jag var en ny människa och kunde dricka alkohol / ta droger.
- (15) - När jag började tro att alkohol /droger inte längre var ett problem för mig.
- (25) - När jag undrade över min självkontroll över alkohol / droger, och det kändes som om jag måste sätta den på prov.
- (35) - När jag kände mig säker på att jag kunde klara av lite alkohol / droger.
- (45) - När jag började tänka att lite alkohol / droger kan väl inte skada.
- (55) - När jag började känna det som om jag aldrig mer skulle kunna känna mina gränser vad gäller alkohol / droger om jag inte prövade dem.
- (65) - När jag ville bevisa för mig själv att jag kunde dricka alkohol / ta droger utan att bli påverkad.
- (75) - När jag började tro att jag till sist var botad och nu kunde dricka alkohol / ta droger i måttliga mängder.
- (85) - När jag skulle försöka pröva min viljestyrka genom att visa att jag verkligen kunde sluta efter ett par glas / lite droger.
- (95) - När jag började tänka att jag egentligen inte var beroende av alkohol / droger.

”SUG/FRETELSE”

- (6) - När jag kom ihåg hur gott det smakade / skönt det kändes.
- (16) - När jag fick min favoritdryck som gåva / blev erbjuden min drog.
- (26) - När jag gick förbi en systembutik / langaren.
- (36) - När jag tänkte på hur härligt det skulle vara att dricka alkohol / hur skönt det skulle vara att ta droger.
- (46) - När jag oförutsett hittade droger / en flaska med min favoritdryck.
- (56) - När jag såg någonting som påminde mig om drickande / drogande.
- (66) - När jag helt plötsligt kände sug efter alkohol / droger.
- (76) - När jag var i en situation, där jag vanligtvis brukar ta alkohol / droger.
- (86) - När jag såg eller hörde något om min favoritdryck / drog i TV, på bio, i tidningar, böcker etc.
- (96) - När jag gick förbi en pub / langare.

”KONFLIKTER MED ANDRA”

- (7) - När jag bråkade med en vän.
- (10) - När andra människor inte verkade tycka om mig.
- (17) - När det var bråk hemma.
- (20) - När någon som stod mig nära hade det svårt.
- (27) - När jag kände mig illa till mods tillsammans med någon.
- (30) - När andra människor ingrep i mina planer.
- (37) - När det var problem med folk på jobbet.
- (40) - När jag kände mig osäker på om jag kunde motsvara människors förväntningar.
- (47) - När någon kritiserade mig.
- (50) - När det blev spönt på jobbet pga kraven från mina överordnade.

- (57) - När jag kände mig sexuellt avvisad.
- (60) - När jag kände mig svartsjuk eller avundsjuk på någon för vad han / hon gjort.
- (67) - När folk omkring mig gjorde mig spänd och nervös.
- (70) - När jag kände mig pressad av min familj.
- (77) - När jag kände mig oförmögen att uttrycka mina känslor.
- (80) - När jag kände att jag behövde mod för att tala med någon.
- (87) - När andra människor behandlade mig orättvist.
- (90) - När jag inte gick bra ihop med andra på jobbet.
- (97) - När jag kände mig avvisad av vänner.
- (100) - När jag kände att någon försökte styra mig och jag ville känna mig oberoende.

”SOCIALT TRYCK”

- (8) - När jag var ute med vänner och gick till en pub, restaurang o dyl.
- (18) - När jag var i en situation som jag tidigare alltid brukade dricka / droga i.
- (28) - När jag var på fest och andra människor runt omkring mig drack / tog droger.
- (38) - När någon annan drack / tog droger.
- (48) - När jag var på restaurang och folk som var med mig beställde alkohol / plockade fram droger.
- (58) - När jag blev erbjuden alkohol / droger och tyckte det var obehagligt att tacka nej.
- (68) - När jag mötte en vän och han / hon föreslog att vi skulle dricka alkohol / ta droger tillsammans.
- (78) - När någon ville pressa mig att ”vara en god kompis” och dricka alkohol / ta droger.
- (88) - När jag var och hälsade på hos någon och de bjöd mig på alkohol / droger.
- (98) - När min chef bjöd mig på alkohol / droger.

”TREVLLIG SAMVARO”

- (9) - När jag ville höja min sexuella njutning.
- (19) - När jag kopplar av med en god vän och vill ha det trevligt.
- (29) - När jag ville känna mig närmare någon jag tyckte om.
- (39) - När vänner brukade hälsa på och jag kände mig väl till mods.
- (49) - När jag var ute på stan med mina vänner och ville öka nöjet.
- (59) - När jag pratade med någon och ville berätta en verkligt god historia.
- (69) - När jag ville fira med en vän.
- (79) - När jag hade skoj med vänner och ville öka nöjet.
- (89) - När jag hade roligt på en fest och ville känna mig ännu mer uppåt.
- (99) - När jag njöt av en god måltid tillsammans med goda vänner och kände att jag ville göra det ännu trevligare.