

## Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)

### Swedish Translation

<b>Nombre:</b>	<b>Edad:</b>
----------------	--------------

Nedan följer exempel på tankar som barn och ungdomar berättat kan "dyka upp" i huvudet. Läs noga igenom varje tanke och bestäm hur ofta varje tanke dykt upp hos dig den senaste veckan. Rita en ring runt den siffra som stämmer bäst.

Inte alls 0	Ibland 1	Ganska ofta 2	Ofta 3	Hela tiden 4
----------------	-------------	------------------	-----------	-----------------

Säg till dig själv "Den senaste veckan har jag tänkt ..."	Inte alls	Ibland	Ganska ofta	Ofta	Hela tiden
1. Barn / ungdomar kommer tycka att jag är dum	0	1	2	3	4
2. Jag har rätt att hämnas på andra om de förtjänar det	0	1	2	3	4
3. Jag kan inte att göra någonting rätt	0	1	2	3	4
4. Jag kommer att råka ut för en olycka	0	1	2	3	4
5. Andra barn är dumma	0	1	2	3	4
6. Jag oroar mig för att jag ska bli retad	0	1	2	3	4
7. Jag håller på att bli tokig	0	1	2	3	4
8. Andra barn kommer att skratta åt mig	0	1	2	3	4
9. Jag kommer att dö	0	1	2	3	4
10. De flesta är emot mig	0	1	2	3	4
11. Jag är värdelös	0	1	2	3	4
12. Min mamma eller pappa kommer att bli skadade	0	1	2	3	4
13. Inget fungerar för mig nuförtiden	0	1	2	3	4
14. Jag kommer att verka löjlig	0	1	2	3	4
15. Jag kommer inte att tillåta att någon klagar på mig	0	1	2	3	4
16. Jag är rädd för att tappa kontrollen	0	1	2	3	4
17. Det är mitt fel att saker och ting blivit fel	0	1	2	3	4
18. Andra tänker dåliga saker om mig	0	1	2	3	4
19. Om någon gör mig illa så har jag rätt att ge tillbaka på samma sätt	0	1	2	3	4
20. Jag kommer att bli skadad	0	1	2	3	4

Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)

	Inte alls	Ibland	Ganska ofta	Ofta	Hela tiden
21. Jag är orolig för vad andra barn tycker om mig	0	1	2	3	4
22. Vissa människor förtjänar vad de får	0	1	2	3	4
23. Jag har trasslat till mitt liv	0	1	2	3	4
24. Något fruktansvärt kommer att hända	0	1	2	3	4
25. Jag ser ut som en idiot	0	1	2	3	4
26. Jag kommer aldrig att bli lika bra som andra	0	1	2	3	4
27. Jag får alltid skulden för sådant som inte är mitt fel	0	1	2	3	4
28. Jag är misslyckad	0	1	2	3	4
29. Andra barn gör narr av mig	0	1	2	3	4
30. Livet är inte är värt att leva	0	1	2	3	4
31. Alla stirrar på mig	0	1	2	3	4
32. Jag är rädd för att jag kommer att göra bort mig	0	1	2	3	4
33. Jag är rädd för att någon kommer att dö	0	1	2	3	4
34. Jag kommer aldrig att kunna övervinna mina problem	0	1	2	3	4
35. Andra försöker hela tiden få mig att råka illa ut	0	1	2	3	4
36. Det är något allvarligt fel på mig	0	1	2	3	4
37. Vissa människor är dåliga	0	1	2	3	4
38. Jag hatar mig själv	0	1	2	3	4
39. Det kommer att hända något med någon jag bryr mig om	0	1	2	3	4
40. Dåliga människor förtjänar att bli straffade	0	1	2	3	4