

Skattning av hur det fungerar i vardagen tyngdväst/tyngdfilt

Innan utprovning av tyngdväst/tyngdfilt Efter 1 månad med tyngdväst/tyngdfilt Efter 6 månader med tyngdväst/tyngdfilt



okoncentrerad

Kan inte koncentrera mig alls



Kan koncentrera mig ibland

Kan koncentrera mig

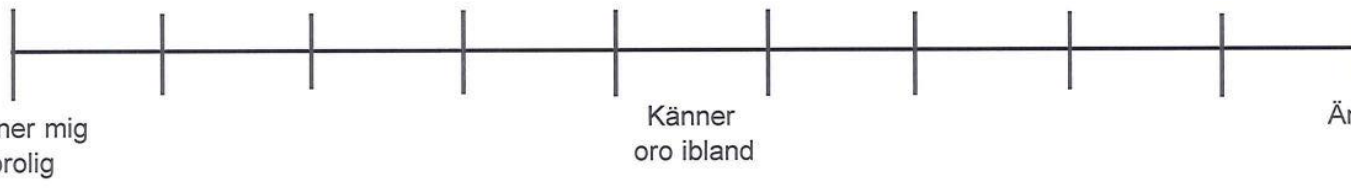


koncentrerad



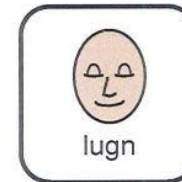
oro

Känner mig orolig



Känner oro ibland

Är lugn



lugn



motorisk oro

Orolig i kroppen, behöver röra på mig ofta



Känner oro i kroppen ibland

Är lugn och kan sitta stilla

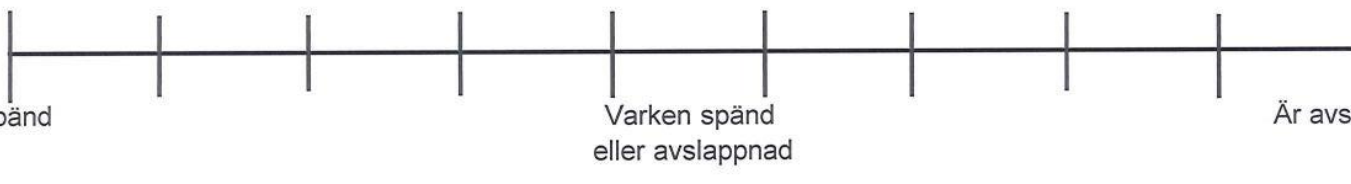


lugn



spänd

Är spänd



Varken spänd eller avslappnad

Är avslappnad

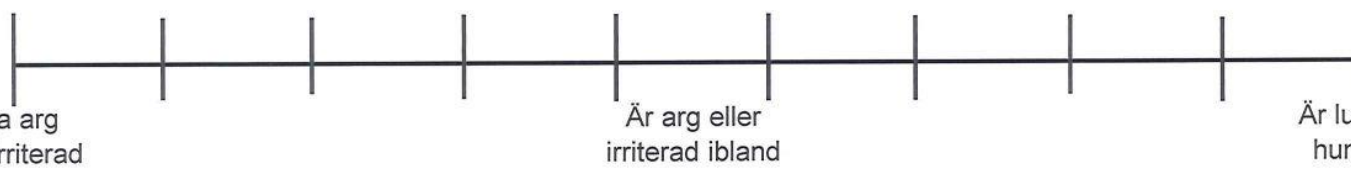


avslappnad



arg/irriterad

Är ofta arg eller irriterad



Är arg eller irriterad ibland

Är lugn till humöret



lugn