

## Tanker forbundet med angst (ACQ, Chambless, 1984, Hoffart, 1991)

Nedenfor følger tanker som kan oppstå når man er nervøs eller redd. Angi hvor ofte hver tanke oppstår når du er nervøs, ved å sette ring rundt det tallet fra 1–5 som passer best med tallets beskrivelse.

### Hvor ofte:

1. Tanken oppstår aldri
2. Tanken oppstår sjelden
3. Tanken oppstår omtrent halvparten av gangene jeg er nervøs
4. Tanken oppstår vanligvis
5. Tanken oppstår alltid når jeg er nervøs

• Jeg kommer til å kaste opp	1	2	3	4	5
• Jeg kommer til å besvime	1	2	3	4	5
• Jeg må ha en hjernesvulst	1	2	3	4	5
• Jeg får et hjerteinfarkt	1	2	3	4	5
• Jeg kveles til døde	1	2	3	4	5
• Jeg kommer til å oppføre meg dumt	1	2	3	4	5
• Jeg blir blind	1	2	3	4	5
• Jeg mister kontrollen	1	2	3	4	5
• Jeg kommer til å skade noen	1	2	3	4	5
• Jeg får hjerneslag	1	2	3	4	5
• Jeg er i ferd med å bli sinnssyk	1	2	3	4	5
• Jeg kommer til å skrike	1	2	3	4	5
• Jeg kommer til å bable/snakke rart	1	2	3	4	5
• Jeg kommer til å bli lammet av angst	1	2	3	4	5
• Andre ser at jeg har angst	1	2	3	4	5
• Folk kommer til å stirre på meg	1	2	3	4	5
• Folk kommer til å le av meg	1	2	3	4	5
• Jeg kommer til å lage skandale	1	2	3	4	5
• Folk kommer til å tro jeg er rar	1	2	3	4	5