

# Vurdering av sosial angstlidelse

Vennligst sett hake ved det tallet som passer best

1. Hvor forstyrrende har din sosiale angst vært i løpet av siste uke?

Ikke i det hele tatt			Moderat			Ekstremt - Aldri vært verre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

2. Hvor mye har du unngått sosiale situasjoner på grunn av din angst i løpet av siste uke?

Ikke i det hele tatt			Halvparten av tiden			Hele tiden		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

3. Hvor oppmerksom på deg selv har du følt deg i vanskelige sosiale situasjoner i den siste uken?

Ikke i det hele tatt			Moderat			Ekstremt selvoppmerksom - så mye som jeg noengang har vært		
0	1	2	3	4	5	6	7	8

4. Folk takler sin sosiale angst på mange forskjellige måter. Plasser et tall fra skalaen nedenfor ved hvert problem som er listet opp for å vise hvor ofte du gjør disse tingene når du har sosial angst:

Ikke i det hele tatt			Halvparten av tiden			Hele tiden		
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Sier lite				Kontrollerer mine tanker				Holder armene rolig
Puster sakte				Prøver å slappe av				Fokuserer på stemmen
Holder ting hardt				Setter meg ned				Unngår øye kontakt
Beveger meg sakte				Dekker til ansiktet				Snakker fort
Prøver å avlede				Tar på meg spesielle klær				Fokuserer på mine hender

5. Nedenfor finner du mange tanker som folk har når de er sosialt engstelige. Angi hvor mye du tror på hver tanke når du er sosialt engstelig ved å plassere et tall ved siden av hver enkelt fra skalaen nedenfor.

Tror ikke tanken er sann					Helt overbevist om at tanken er sann			
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Jeg ser dårlig ut				Jeg ser unormal ut				Jeg duger ikke
Alle ser på meg				De vil ikke respektere meg				De vil tro jeg er dum
Jeg mister kontroll				De vil se at jeg er nervøs				De liker meg ikke
Jeg klarer ikke å snakke				Jeg vil miste ting og søle				Jeg kommer til å se tåpelig ut
Jeg babler og snakker rart				Jeg er kjedelig				

Andre tanker som ikke er oppført: