

## MARKS & MATHEWS SPØRRESKJEMA OM ANGST

Først kommer en liste over mulige unngåelser. Sett ett tall fra 0-4 for å angi hvor sterkt du ville unngå hver situasjon på grunn av angst eller andre ubehagelige følelser.

0-ville ikke unngå	1-liten tendens til å unngå	2-trolig unngå
3-stort sett unngå	4-alltid unngå	

1. Den angstlidelsen du ønsker behandling for (skriv med dine egne ord hva det gjelder).....
2. Sprøyter eller små operasjoner (som å fjerne en føflekk).....
3. Spise eller drikke sammen med andre mennesker.....
4. Sykehus.....
5. Reise alene med buss.....
6. Gå alene i byen når det er mye folk der.....
7. At noen stirrer på deg.....
8. Gå i fulle butikker.....
9. Snakke med øvrighetsperson (sjef, politi, overlege...).....
10. Synet av blod.....
11. Bli kritisert.....
12. Dra alene langt hjemmefra.....
13. Tenke på skade eller sykdom.....
14. Snakke eller opptre foran et publikum (foreldremøte, holde foredrag....).....
15. Store åpne plasser.....
16. Gå til tannlege.....
17. Andre situasjoner (beskriv med egne ord).....

Angi med tall mellom 0 og 4 hvor mye hvert problem plager deg:

0 nesten ikke	1 litt plaget	2 klart plaget
3 alvorlig plaget	4 svært alvorlig plaget	

18. Føler deg elendig eller nedfor.....
19. Føler deg irritert eller sint.....
20. Føler deg anspent eller full av angst.....
21. Plagsomme tanker.....
22. Følelse av at du selv eller omgivelsene er rare.....
23. Andre følelser (beskriv med egne ord).....

Angi et tall fra 0-4 for å vise hvordan du har det når du ser alle angstplagene dine under ett:

0 ingen angst	1 noe plagsomt	2 klart plagsomt
3 alvorlig plagsomt	4 meget alvorlig plagsomt	

24. Mine angstplager nå, samlet sett.....