



Tanker forbundet med angst (ACQ – mod 91)

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