SKJEMAET KAN FYLLES UT ELEKTRONISK OG/ELLER SKRIVES UT

NORSK FORENING FOR KOGNITIV TERAPI

Unngåelse ved angst (MI, Chambless, 1985)

Angi i hvilken grad du unngår følgende plasser eller situasjoner pga. ubehag eller angst. Bedøm graden av unngåelse både når du er i følge med en person du stoler på, og når du er alene. Sett ring rundt det tallet som passer i begge kolonnene:

1	2	3	4	5
Unngår aldri	Unngår sjelden	Unngår omtrent halvparten av gangene	Unngår for det meste	Unngår alltid

Plasser	I følge					Alene				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Teater										
2. Supermarked										
3. Klasserom										
4. Butikk										
5. Restaurant										
6. Museer										
7. Heiser										
8. Auditorier eller stadion										
9. Parkeringshus										
10. Høye plasser (hvor høye? ? meter)										
11. Innestengte plasser, f. eks tunneler										
12. Åpne plasser:										
a. Ute: F.eks. jorder og torg										
b. Inne: F.eks. store rom og haller										

Å reise	I følge					Alene				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Buss										
14. Tog										
15. Tunnelbane										
16. Fly										
17. Båt										
18. Kjøre eller sitte på bil:										
a. Hvor som helst										
b. På motorvei										

Situasjoner	I følge					Alene				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Stå i kø										
20. Gå over broer										
21. Fester eller selskaper										
22. Gå på et fortau										
23. Være aleine hjemme										
24. Være langt hjemmefra										
25. Annet (beskriv)										

SKRIV UT NULLSTILL