SKJEMAET KAN FYLLES UT ELEKTRONISK OG/ELLER SKRIVES UT

NORSK FORENING FOR KOGNITIV TERAPI

Unngåelse ved angst (MI)

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