

(Med inspiration fra Spence angstscala: SCAS-C)

Dit navn:

Dato:

SÆT EN CIRKEL OM DET ORD, DER VISER, HVOR OFTE HVER AF DISSE TING SKER FOR DIG. DER ER INGEN RIGTIGE ELLER FORKERTE SVAR.

1. Jeg bekymrer mig.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
2. Når jeg har et problem får jeg en underlig fornemmelse i maven.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
3. Jeg føler mig bange.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
4. Jeg ville være bange for at være alene hjemme.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
5. Jeg bekymrer mig om at være væk fra mine forældre...	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
6. Jeg er bange for at gøre mig selv til grin overfor andre mennesker.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
7. Jeg bekymrer mig om, at jeg vil klare mig dårligt i skolen.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
8. Jeg er populær blandt andre børn på min alder.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
9. Jeg bekymrer mig om at noget forfærdeligt vil ske for nogen i min familie.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
10. Jeg får det pludselig som om jeg ikke kan trække vejret selv om der ikke er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
11. Jeg har svært ved at tage i skole om morgenen fordi jeg er nervøs eller bange.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
12. Jeg kan ikke rigtig få slemme eller dumme tanker ud af mit hoved.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
13. Når jeg har et problem slår mit hjerte meget hurtigt..	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
14. Jeg begynder pludselig at skælve eller ryste når der ikke er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
15. Jeg er bekymret for at der skal ske noget slemt med mig.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
16. Jeg er nødt til at tænke særlige tanker (såsom tal eller ord) for at forhindre forfærdelige ting i at ske.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
17. Jeg bliver bange hvis jeg skal køre med bil, bus eller tog.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
18. Jeg er glad.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid