

MI

Namn: _____ Datum: _____

Bedöm i vilken utsträckning du undviker följande platser eller situationer p.g.a. obehag eller ångest. Skatta graden av undvikande när du är i sällskap med en person som du litar på och när du är ensam. Använd följande skala:

1. Undviker aldrig
2. Undviker sällan
3. Undviker ungefär hälften av gångerna
4. Undviker för det mesta
5. Undviker alltid

Ringa in den siffra, under bägge kolumnerna, som bäst beskriver hur du reagerar.

Platser	I sällskap					Ensam				
1. Teatrar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Stormarknader	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Klassrum	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Varuhus	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Restauranger	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Museer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Hissar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Auditorier eller stadions	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Parkeringsgarage	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Höga platser (Hur höga? _____ m)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Instängda platser (t.ex. tunnlar)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Öppna platser										
a. Utomhus (t.ex. fält, breda gator, torg)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
b. Inomhus (t.ex. stora rum, foajéer)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Ått åka										
13. Buss	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Tåg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Tunnelbana	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Flygplan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Båtar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Köra eller åka bil										
a. Var som helst	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
b. På motorväg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Situationer										
19. Stå i kö	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. Gå över broar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. Fester eller sociala samlingar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. Gå på en trottoar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. Stanna ensam hemma	-----					1	2	3	4	5
24. Vara långt hemifrån	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25. Annat (beskriv och bedöm)										
_____	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5