

Namn: _____

Personnummer: _____ - _____

Fobiformulär

Datum: _____

Här nedan följer en lista på sådant som många tycker är mer eller mindre obehagligt. Bredvid varje situation finns siffror från 0 till 3. Sätt en ring kring den siffra som gäller för Er. För varje situation skall alltså en siffra ”ringas in”.

- 0** betyder ”Jag är inte alls illa berörd av detta”.
- 1** betyder ”Jag tycker inte alls om detta” eller ”Jag tycker det är ganska obehagligt”.
- 2** betyder ”Jag är mycket rädd för detta” eller ”Jag tycker det är mycket obehagligt”.
- 3** betyder ”Jag är fullkomligt skräckslagen av detta”.



0	1	2	3	se hundar
0	1	2	3	höra talas om sjukdomar
0	1	2	3	gå över broar
0	1	2	3	åska
0	1	2	3	vara i folksamlingar
0	1	2	3	bli opererad
0	1	2	3	se smuts
0	1	2	3	bli kritiserad
0	1	2	3	se spindlar
0	1	2	3	vara ensam hemma
0	1	2	3	åka hiss
0	1	2	3	se kyrkogårdar
0	1	2	3	se knivar
0	1	2	3	gå i varuhus
0	1	2	3	rodna
0	1	2	3	se råttor, möss
0	1	2	3	gå på smala gator
0	1	2	3	svimma
0	1	2	3	höra talas om cancer
0	1	2	3	gå nedför höga trappor
0	1	2	3	mörker
0	1	2	3	se ormar
0	1	2	3	gå till tandläkare
0	1	2	3	stå i kö

- 0** betyder "Jag är inte alls illa berörd av detta".
1 betyder "Jag tycker inte alls om detta" eller "Jag tycker det är ganska obehagligt".
2 betyder "Jag är mycket rädd för detta" eller "Jag tycker det är mycket obehagligt".
3 betyder "Jag är fullkomligt skräckslagen av detta".

0	1	2	3	tala inför publik
0	1	2	3	vara smutsig om händerna
0	1	2	3	se blod
0	1	2	3	bli arg
0	1	2	3	se vapen
0	1	2	3	vara på torg och öppna platser
0	1	2	3	resa hemifrån
0	1	2	3	tappa självkontrollen
0	1	2	3	se katter
0	1	2	3	se begravningsståg
0	1	2	3	djupt vatten
0	1	2	3	vara inestängd
0	1	2	3	uppsöka sjukhus
0	1	2	3	äta bland många andra
0	1	2	3	se fåglar
0	1	2	3	vistas på höjder
0	1	2	3	vara i trafik
0	1	2	3	"svälja fel"
0	1	2	3	blåst
0	1	2	3	vara iakttagen
0	1	2	3	höra talas om olyckshändelser
0	1	2	3	flygande insekter
0	1	2	3	få en injektion ("spruta")
0	1	2	3	gå till sängs
0	1	2	3	vara i lokal där det är mycket folk
0	1	2	3	se döda djur
0	1	2	3	väcka uppmärksamhet
0	1	2	3	se grodor
0	1	2	3	darra
0	1	2	3	åka spårvagn

- 0** betyder "Jag är inte alls illa berörd av detta".
1 betyder "Jag tycker inte alls om detta" eller "Jag tycker det är ganska obehagligt".
2 betyder "Jag är mycket rädd för detta" eller "Jag tycker det är mycket obehagligt".
3 betyder "Jag är fullkomligt skräckslagen av detta".
-

0	1	2	3	vara på balkonger högt upp
0	1	2	3	se eld
0	1	2	3	gå ensam hemifrån
0	1	2	3	åka båt
0	1	2	3	sitta mitt i en biografsalong
0	1	2	3	somna

Kontrollera att en siffra i varje rad är "inringad"