Sosial angst skala

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Navn:** | **Fødselsdato:** | **Dato for utfylling:** | **Totalskåre:** |
|  |  |  |  |

Dette er et hjelpemiddel for å vurdere graden av sosial angst. Skår alle situasjonene slik du har opplevd dem siste uke inkludert i dag. Hvis situasjonen ikke har skjedd siste uke, så tenk deg hvordan du ville ha reagert i situasjonen. For hver situasjon skårer du både graden av angst som du opplevde eller ville ha opplevd hvis du hadde vært i situasjonen, og hvor ofte du har eller ville ha unngått den (se under).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Graden av angst:** | **Hvor ofte unngår du det?** |
|  | 0= Ingen angst | 0= Aldri (0%) |
|  | 1=Litt angst | 1= Av og til (1-33%) |
|  | 2=Middels angst | 2= Ofte (34-67%) |
| **Situasjon:** | 3=Høy angst | 3= Vanligvis (68-100%) |
| Bruke telefonen på offentlig sted (Ikke veldig privatsamtale) |  |  |
| Delta i smågruppeaktivitet |  |  |
| Spise på offentlig sted |  |  |
| Drikke på offentlig sted (Ikke alkohol) |  |  |
| Snakke til autoritetsperson |  |  |
| Gjøre noe foran publikum |  |  |
| Gå i selskap |  |  |
| Arbeide mens noen ser på |  |  |
| Skrive mens noen ser på |  |  |
| Ringe til noen du ikke kjenner veldig godt |  |  |
| Snakke ansikt til ansikt med noen du ikke kjenner veldig godt |  |  |
| Møte fremmede |  |  |
| Bruke offentlig toalett |  |  |
| Komme inn i et rom når andre har satt seg |  |  |
| Være i sentrum av oppmerksomheten |  |  |
| Ta ordet uten å ha forberedt deg |  |  |
| Ta en test på dine evner, ferdigheter eller kunnskaper |  |  |
| Uttrykke uenighet eller misnøye til noen du ikke kjenner veldig godt |  |  |
| Se noen du ikke kjenner veldig godt «rett i øynene» |  |  |
| Gi en forberedt rapport til en gruppe |  |  |
| Forsøke å innlede et kjærlighets /seksuelt forhold til noen |  |  |
| Levere tilbake kjøpte varer for å få pengene tilbake |  |  |
| Holde et selskap |  |  |
| Stå imot en pågående selger |  |  |
| **Sum angst og unngåelse** |  |  |

Total skår på over 40 (summen av angst og unngåelse) kan tyde på sosial angst. Dette er ikke en klinisk diagnose, men måler graden av symptomer i løpet av siste uke inkludert måledagen. Kliniske diagnoser har mange andre tilleggskriterier og skal stilles av kvalifisert helsepersonell.