

ANXIOUS THOUGHTS INVENTORY (AnTI)

Utvecklad av *Adrian Wells*

Källa: Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester: Wiley.

Godkänd svensk översättning av Per.Carlbring.6657@student.uu.se, 1999-01-30, för Beteendeterapeutiska Föreningen (BTF).

Instruktioner: Nedan finns ett antal påståenden, som några personer har använt för att beskriva sina tankar och sin oro. Läs varje påstående, gör en cirkel kring den siffra som du tycker passar för att indikera hur ofta du har dessa tankar eller typ av oro.

Fundera inte alltför länge på respektive påstående. Det finns inga svar som är rätt eller fel. Det första du tänker på är oftast det mest rättvisande.

	NÄSTAN ALDRIG	IBLAND	OFTA	NÄSTAN ALLTID
1. Jag oroar mig över mitt uppträdande.	1	2	3	4
2. Jag tycker jag är misslyckad.	1	2	3	4
3. När jag ser på min framtid tänker jag mera på negativa saker, som skulle kunna hända mig, än positiva saker.	1	2	3	4
4. Om jag känner oväntade fysiska symptom har jag en tendens att tänka att felet är det värsta möjliga.	1	2	3	4
5. Jag har tankar om att bli allvarligt sjuk.	1	2	3	4
6. Jag har svårt att få återupprepanande tankar ur mitt huvud.	1	2	3	4
7. Jag oroar mig för att ha eller få cancer eller en hjärtattack.	1	2	3	4
8. Jag oroar mig för att säga eller göra fel saker när jag är bland människor jag inte känner.	1	2	3	4
9. Jag oroar mig över att min förmåga inte motsvarar andra människors förväntningar.	1	2	3	4
10. Jag oroar mig över min fysiska hälsa.	1	2	3	4

	NÄSTAN ALDRIG	IBLAND	OFTA	NÄSTAN ALLTID
11. Jag oroar mig för att jag inte kan kontrollera mina tankar så bra som jag skulle vilja.	1	2	3	4
12. Jag oroar mig för att folk inte gillar mig.	1	2	3	4
13. Jag tar besvikelser så hårt att jag inte kan få dem ur mitt huvud.	1	2	3	4
14. Jag blir lätt generad.	1	2	3	4
15. När jag lider av lindrigare sjukdomar, t ex utslag, tänker jag att det är allvarligare än det egentligen är.	1	2	3	4
16. Obehagliga tankar tränger in i mitt huvud mot min vilja.	1	2	3	4
17. Jag oroar mig för mina misslyckanden och mina svagheter.	1	2	3	4
18. Jag oroar mig för att inte kunna hantera problem i livet lika bra som andra verkar kunna göra.	1	2	3	4
19. Jag oroar mig för döden.	1	2	3	4
20. Jag oroar mig för att göra bort mig.	1	2	3	4
21. Jag tror att jag går miste om saker i livet för att jag oroar mig så mycket.	1	2	3	4
22. Jag har återupprepanande tankar, såsom att räkna eller upprepa fraser.	1	2	3	4

Vänligen försäkra dig om att du har svarat på samtliga frågor. Tack!

Namn: _____ Datum: _____

	S	H	M	Total
Poäng	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>