

FOBISHEMA-III

Namn: _____ Datum: _____

Anvisningar: Nedanstående frågor innehåller saker och situationer som kan orsaka rädsla eller andra obehagliga känslor. Läs varje fråga och bedöm hur mycket du nu för tiden störs av den beskrivna saken eller situationen. Ringa därefter in den siffra som bäst beskriver din känsla.

Siffrorna har följande betydelse:

1 = inte alls, 2 = litet, 3 = en hel del, 4 = mycket, 5 = väldigt mycket

1.	Ljudet från dammsugare	1	2	3	4	5
2.	Öppna sår	1	2	3	4	5
3.	Att vara ensam	1	2	3	4	5
4.	Att vara på en okänd plats	1	2	3	4	5
5.	Höga röster	1	2	3	4	5
6.	Döda människor	1	2	3	4	5
7.	Att tala inför publik	1	2	3	4	5
8.	Att gå över gatan	1	2	3	4	5
9.	Människor som verkar vara mentalt sjuka	1	2	3	4	5
10.	Att falla	1	2	3	4	5
11.	Bilar	1	2	3	4	5
12.	Att bli retad	1	2	3	4	5
13.	Tandläkare	1	2	3	4	5
14.	Åska	1	2	3	4	5
15.	Sirener	1	2	3	4	5
16.	Misslyckande	1	2	3	4	5
17.	Att komma in i ett rum där andra människor redan sitter	1	2	3	4	5
18.	Höga platser	1	2	3	4	5
19.	Fysiskt handikappade människor	1	2	3	4	5
20.	Maskar	1	2	3	4	5
21.	Fantasivarelser	1	2	3	4	5
22.	Att få en spruta	1	2	3	4	5
23.	Främlingar	1	2	3	4	5
24.	Fladdermöss	1	2	3	4	5
25.	Tågresor	1	2	3	4	5
26.	Bussresor	1	2	3	4	5
27.	Bilresor	1	2	3	4	5
28.	Att känna sig arg	1	2	3	4	5
29.	Auktoritetspersoner	1	2	3	4	5
30.	Flygande insekter	1	2	3	4	5
31.	Att se andra människor få sprutor	1	2	3	4	5
32.	Plötsliga ljud	1	2	3	4	5
33.	Tråkigt väder	1	2	3	4	5
34.	Folksamlingar	1	2	3	4	5
35.	Stora öppna platser	1	2	3	4	5
36.	Katter	1	2	3	4	5
37.	Att se en person trakassera en annan	1	2	3	4	5

1 = inte alls, 2 = litet, 3 = en hel del, 4 = mycket, 5 = väldigt mycket

38.	Människor som ser tuffa ut	1	2	3	4	5
39.	Fåglar	1	2	3	4	5
40.	Åsynen av djupt vatten	1	2	3	4	5
41.	Att någon ser på när jag arbetar	1	2	3	4	5
42.	Döda djur	1	2	3	4	5
43.	Vapen	1	2	3	4	5
44.	Smuts	1	2	3	4	5
45.	Krypande insekter	1	2	3	4	5
46.	Att se ett slagsmål	1	2	3	4	5
47.	Fula människor	1	2	3	4	5
48.	Eld	1	2	3	4	5
49.	Sjuka människor	1	2	3	4	5
50.	Hundar	1	2	3	4	5
51.	Att bli kritiserad	1	2	3	4	5
52.	Konstiga former	1	2	3	4	5
53.	Att åka hiss	1	2	3	4	5
54.	Att se en operation	1	2	3	4	5
55.	Arga människor	1	2	3	4	5
56.	Möss	1	2	3	4	5
57.	Blod från människor	1	2	3	4	5
58.	Blod från djur	1	2	3	4	5
59.	Att skiljas från vänner	1	2	3	4	5
60.	Instängda platser	1	2	3	4	5
61.	Tanken på att behöva genomgå en egen operation	1	2	3	4	5
62.	Att känna sig bortstött av andra	1	2	3	4	5
63.	Flygplan	1	2	3	4	5
64.	Sjukhuslukt	1	2	3	4	5
65.	Att känna att man inte är omtyckt	1	2	3	4	5
66.	Ofarliga ormar	1	2	3	4	5
67.	Kyrkogårdar	1	2	3	4	5
68.	Att bli ignorerad	1	2	3	4	5
69.	Mörker	1	2	3	4	5
70.	Att hjärtat slår ett extraslag (eller hoppar över ett slag)	1	2	3	4	5
71.	Nakna män	1	2	3	4	5
72.	Nakna kvinnor	1	2	3	4	5
73.	Blixten	1	2	3	4	5
74.	Läkare	1	2	3	4	5
75.	Att göra misstag	1	2	3	4	5
76.	Att se dum ut	1	2	3	4	5

Om du har barn:

Följande fråga handlar om att uttrycka/visa rädsla. Ringa in det alternativ som bäst stämmer in på dig.

I vilken utsträckning brukar du själv uttrycka rädsla i ditt barns närvaro?

Aldrig

Nästan aldrig

Ibland

Ganska ofta

Ofta