

## Hundfobi (Dog Phobia Questionnaire)

Läs vart och ett av följande påståenden om dina tankar, känslor och beteenden gentemot hundar. Ange hur mycket du håller med om att varje påstående passar in på dig under den *senaste månaden*, inklusive idag, med hjälp av skalan 1 till 7 nedan.

	Håller inte med alls	Håller inte med	Håller inte med i viss grad	Neutral	Håller med i viss grad	Håller med	Håller helt med
1. Ibland håller jag utkik efter hundar.	1	2	3	4	5	6	7
2. När jag får se en hund känner jag ofta ett tryck över bröstet.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jag blir inte nervös av att se en hund.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jag skulle känna mig lättare till sinnes om det inte fanns hundar alls.	1	2	3	4	5	6	7
5. När jag ser en hund brukar jag inte tänka att den kommer göra mig illa.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ibland tänker jag på hundar helt utan anledning.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mitt hjärta börjar slå snabbare om jag ser en hund.	1	2	3	4	5	6	7
8. Jag lyssnar efter klirret från hundhalsband innan jag ens kan se någon hund.	1	2	3	4	5	6	7
9. Jag gör vad som helst för att undvika en hund.	1	2	3	4	5	6	7
10. Jag känner mig vilsen eller förvirrad när jag ser en hund.	1	2	3	4	5	6	7
11. Ibland distraheras jag av tanken på hundar.	1	2	3	4	5	6	7
12. Om jag stöter på en hund tar det lång tid för mig att sluta tänka på det.	1	2	3	4	5	6	7
13. Om jag får se en hund tror jag att den kommer hoppa på mig.	1	2	3	4	5	6	7

Fortsätt på nästa sida!

	Håller inte med alls	Håller inte med	Håller inte med i viss grad	Neutral	Håller med i viss grad	Håller med	Håller helt med
14. Jag försöker inte undvika hundar.	1	2	3	4	5	6	7
15. Ibland plågas jag av ihållande tankar på hundar.	1	2	3	4	5	6	7
16. Jag tycker det är svårt att sluta tänka på hundar.	1	2	3	4	5	6	7
17. Om jag får se en hund knyter det sig i magen.	1	2	3	4	5	6	7
18. Om jag får se en hund blir jag rädd för den.	1	2	3	4	5	6	7
19. Jag håller uppsikt för att se om det finns hundar i närheten.	1	2	3	4	5	6	7
20. Jag får stark panik om jag ser en hund.	1	2	3	4	5	6	7
21. Jag gör upp flyktplaner om jag stöter på en hund.	1	2	3	4	5	6	7
22. Ibland känner jag att en hund är i närheten utan att jag ens ser den.	1	2	3	4	5	6	7
23. Om jag möter en hund blir jag rädd att jag inte ska kunna komma undan.	1	2	3	4	5	6	7
24. Jag är inte rädd för att gå till något ställe där jag tidigare sett en hund.	1	2	3	4	5	6	7
25. Jag känner mig mycket tryggare med sällskap, ifall jag skulle möta en hund.	1	2	3	4	5	6	7
26. Jag håller utkik efter hundar när jag kommer till nya platser.	1	2	3	4	5	6	7
27. Jag lyssnar ibland efter hundskall innan jag ens kan se någon hund.	1	2	3	4	5	6	7