



.....  
ØVELSE 1: ULEMPER VED DIN SOCIALE ANGST  
.....

Ting, som angsten forhindrer mig i at gøre:	Ting, som jeg gerne ville gøre, hvis jeg ikke var angst:

(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))



---

## ØVELSE 2: PROBLEMLISTE

---

I skemaet er graden af angst angivet på denne 10-punktsskala:

Angstskala 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Ingen En smule Moderat Meget Ekstremt  
meget

Angstproblem	Angst (0-10)	Undgåelse (%)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Skriv ind i skemaet, hvilke situationer eller aktiviteter der fremkalder angst, og/eller som du undgår.

---

(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))



## ØVELSE 3: SOCIALFOBI – DIAGNOSTISK SPØRGESKEMA

1. Føler du dig overdrevent nervøs eller utilpas i sociale situationer, hvor du risikerer at blive iagttaget eller vurderet af andre mennesker?  
(Sæt kryds) **ja**\_\_ **nej**\_\_
2. Er du tilbøjelig til at bekymre dig overdrevent for, om du opfører dig på en måde, der kan gøre dig flov eller pinligt berørt, eller at andre tænker mindre godt om dig?  
(Sæt kryds) **ja**\_\_ **nej**\_\_

Nedenfor er en liste med situationer, som nogle mennesker finder angstprovokerende. Vurder graden af din angst og undgåelse på følgende skalaer (sæt en cirkel omkring tallet):

0 = Ingen angst	0 = Undgår aldrig
1 = Mild angst	1 = Undgår sjældent
2 = Moderat angst	2 = Undgår sommetider
3 = Alvorlig angst	3 = Undgår ofte
4 = Meget alvorlig	4 = Undgår altid

	(a) Angst	(b) Undgåelse
3. Fester	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Møder/være i klasselokaler	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Tale foran en gruppe/holde tale	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
6. Stævnemøder/dating	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
7. Tale med autoritetspersoner	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
8. Spise offentlige steder	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
9. Skrive, mens andre ser på	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
10. Afslå urimelige forespørgsler	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
11. Bede andre lade være med at gøre et eller andet	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
12. Møde nye mennesker	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
13. Begynde en samtale	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
14. Holde en samtale i gang	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4



15. I hvilken grad påvirker din sociale angst dit liv, arbejde, dine sociale aktiviteter, din familie eller andet (sæt en cirkel om tallet)

0	1	2	3	4
Slet ikke	Mildt	Moderat	Alvorligt	Meget alvorligt

16. Hvor ubehagelig synes du, din sociale angst er? (sæt en cirkel om tallet)

0	1	2	3	4
Slet ikke	Mildt	Moderat	Svært	Meget svært

For at få diagnosen socialfobi skal du sige ja til spørgsmål 1 eller 2, og din sociale angst skal påvirke dit liv i moderat grad (spørgsmål 15) eller føre til mindst moderat ubehag (spørgsmål 16).

.....

(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))



---

## ØVELSE 4: ANGSTENS KOMPONENTER

---

Adfærd				
Negative tanker				
Følelser (0-10)				
Kropslige symptomer				
Situation				

---

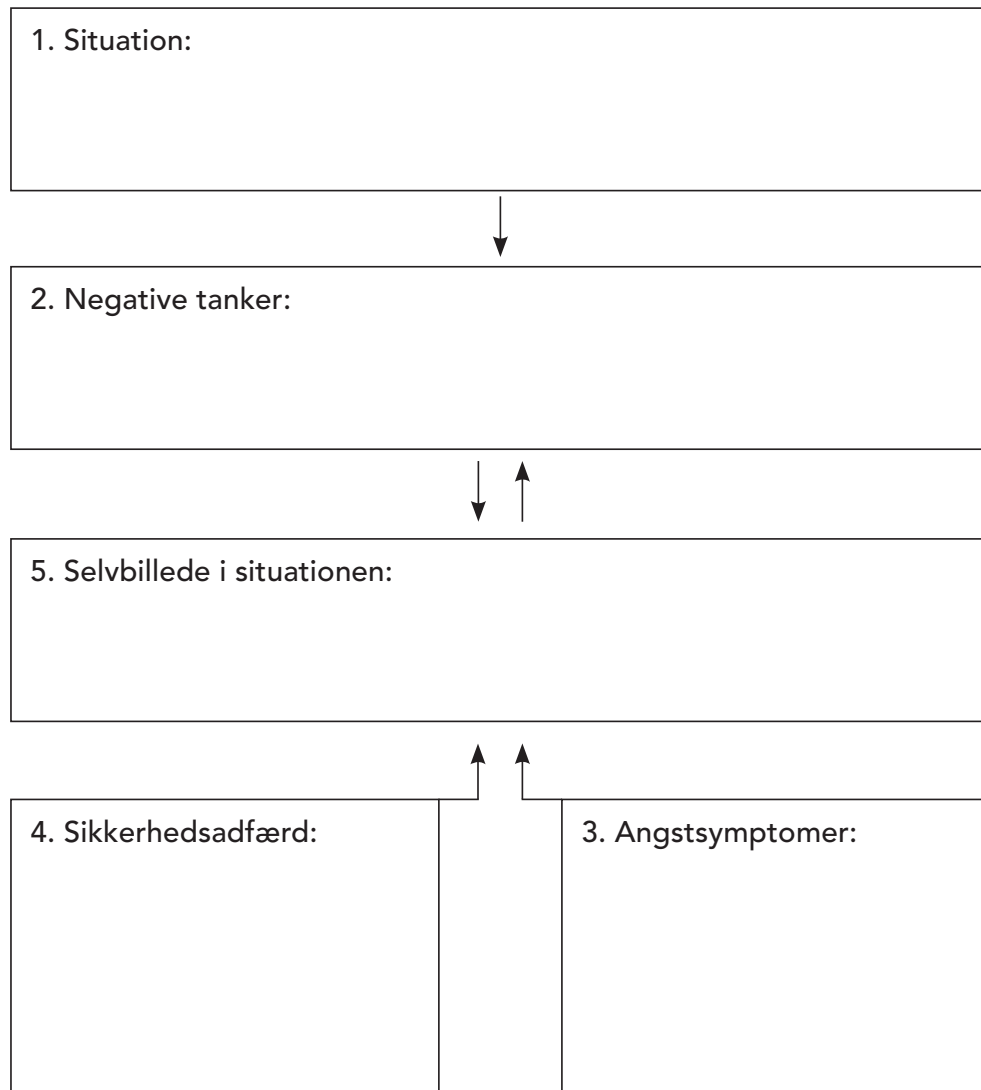
(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))



---

## ØVELSE 5: MØNSTER FOR SOCIAL ANGST

---



---

(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))



---

## ØVELSE 6: ANALYSE OG VURDERING AF TÆNKNINGEN

---

Resultat	
Alternative tanker	
Negative tanker	
Følelser	
Situation	

---

(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))



---

## ØVELSE 7: ADFÆRDSEKSPERIMENT

---

Hvad lærte jeg?	
Resultat: Hvad skete der?	
Negative forventninger: Hvad tror du sker?	
Eksperiment: Hvad vil du gøre?	

---

(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))





---

## ØVELSE 8: TRAPPESTIGE I EKSPONERINGSPLAN

---

Realistisk og positivt langsigtet mål:

---

---

Trin på vejen mod at nå mit mål	Angst (0-10)	Undgåelse (0-100 %)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

---

(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))



---

## ØVELSE 9: LEVEREGLER

---

Leveregel:	
Fordele:	Ulemper:
Forslag til ny leveregel:	

---

(findes også på [www.dpf.dk](http://www.dpf.dk))