

Formulär som mäter agorafobiska tankar (Agoraphobic Cognitions Questionnaire, ACQ)

Nedan följer några tankar eller idéer som kan uppstå när man är nervös eller rädd. Bedöm hur ofta varje tanke uppkommer genom att ringa in den siffra (1–5) som bäst beskriver din reaktion.

	Tanken uppkommer				
	aldrig	sällan	ungefär hälften	vanligtvis	alltid
	av gångerna				
1. Jag kommer att kräkas	1	2	3	4	5
2. Jag kommer att svimma	1	2	3	4	5
3. Jag måste ha en hjärntumör	1	2	3	4	5
4. Jag kommer att få en hjärtattack	1	2	3	4	5
5. Jag kommer att kvävas till döds	1	2	3	4	5
6. Jag kommer att bete mig tokigt	1	2	3	4	5
7. Jag kommer att bli blind	1	2	3	4	5
8. Jag kommer inte att kunna kontrollera mig	1	2	3	4	5
9. Jag kommer att skada någon	1	2	3	4	5
10. Jag kommer att få en hjärnblödning	1	2	3	4	5
11. Jag kommer att bli galen	1	2	3	4	5
12. Jag kommer att skrika	1	2	3	4	5
13. Jag kommer att babbla eller prata konstigt	1	2	3	4	5
14. Jag kommer att bli förlamad av rädsla	1	2	3	4	5

© Chambless, D.L., Caputo, G.C., Bright, P. & Gallagher, R. (1984). Assessment of fear of fear in agoraphobics: The Body Sensations Questionnaire and the Agoraphobic Cognitions Questionnaire. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(6), 1090–1097

Räkna ut resultatet:

Du räknar ut resultatet genom att summera alla poäng och därefter dividera med antalet frågor.