

HÄR NEDAN FÖLJER EN LISTA PÅ SÅDANT SOM MÅNGA TYCKER ÄR MER
ELLER MINDRE OBEHAGLIGT; BREDVID VARJE SITUATION FINNS SIFFROR
FRÅN 0 TILL 3. SÄTT EN RING KRING DEN SIFFRA SOM GÄLLER ER.
FÖR VARJE SITUATION SKALL ALLTSÅ EN SIFFRA "RINGAS IN".

0 betyder: "Jag är inte alls illa berörd av detta".

1 betyder: "Jag tycker inte om detta" eller "Jag tycker det är ganska obehagligt".

2 betyder: "Jag är mycket rädd för detta" eller "Jag tycker att det är mycket
obehagligt".

3 betyder: "Jag är fullkomligt skräckslagen av detta".

- | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | se hundar |
| 0 | 1 | 2 | 3 | höra talas om sjukdomar |
| 0 | 1 | 2 | 3 | gå över broar |
| 0 | 1 | 2 | 3 | åska |
| 0 | 1 | 2 | 3 | vara i folksamlingar |
| 0 | 1 | 2 | 3 | bli opererad |
| 0 | 1 | 2 | 3 | se smuts |
| 0 | 1 | 2 | 3 | bli kritiserad |
| 0 | 1 | 2 | 3 | se spindlar |
| 0 | 1 | 2 | 3 | vara ensam hemma |
| 0 | 1 | 2 | 3 | åka hiss |
| 0 | 1 | 2 | 3 | se kyrkogårdar |
| 0 | 1 | 2 | 3 | se knivar |
| 0 | 1 | 2 | 3 | gå i varuhus |
| 0 | 1 | 2 | 3 | rodna |
| 0 | 1 | 2 | 3 | se råttor, möss |
| 0 | 1 | 2 | 3 | gå på smala gator |
| 0 | 1 | 2 | 3 | svimma |

0 betyder: "Jag är inte alls illa berörd av detta".

1 betyder: "Jag tycker inte om detta" eller "Jag tycker det är ganska obehagligt".

2 betyder: "Jag är mycket rädd för detta" eller "Jag tycker att det är mycket obehagligt".

3 betyder: "Jag är fullkomligt skräckslagen av detta".

0 1 2 3 höra talas om cancer

0 1 2 3 gå nedför höga trappor

0 1 2 3 mörker

0 1 2 3 se ormar

0 1 2 3 gå till tandläkare

0 1 2 3 stå i kö

0 1 2 3 tala inför publik

0 1 2 3 vara smutsig om händerna

0 1 2 3 se blod

0 1 2 3 bli arg

0 1 2 3 se vapen

0 1 2 3 vara på torg och öppna platser

0 1 2 3 resa hemifrån

0 1 2 3 tappa självkontrollen

0 1 2 3 se katter

0 1 2 3 se begravningsståg

0 1 2 3 djupt vatten

0 1 2 3 vara inestängd

0 1 2 3 uppsöka sjukhus

0 1 2 3 äta bland många andra

0 1 2 3 se fåglar

0 1 2 3 vistas på höjder

0 1 2 3 vara i trafik

0 1 2 3 "svälja fel"

0 betyder: "Jag är inte alls illa berörd av detta".

1 betyder: "Jag tycker inte om detta" eller "Jag tycker det är ganska obehagligt".

2 betyder: "Jag är mycket rädd för detta" eller "Jag tycker att det är mycket obehagligt".

3 betyder: "Jag är fullkomligt skräckslagen av detta".

0 1 2 3 blåst

0 1 2 3 vara iakttagen

0 1 2 3 höra talas om olyckshändelser

0 1 2 3 flygande insekter

0 1 2 3 få en injektion ("spruta")

0 1 2 3 gå till sängs

0 1 2 3 vara i lokal där det är mycket folk

0 1 2 3 se döda djur

0 1 2 3 väcka uppmärksamhet

0 1 2 3 se grodor

0 1 2 3 darra

0 1 2 3 åka spårvagn

0 1 2 3 vara på balkonger högt upp

0 1 2 3 se eld

0 1 2 3 gå ensam hemifrån

0 1 2 3 åka båt

0 1 2 3 sitta mitt i en biografsalong

0 1 2 3 somna

KONTROLLERA ATT EN SIFFRA I VARJE RAD ÄR "INRINGAD"!