

Mælikvarði á áhyggjutengda hegðun

Fólk getur haft áhyggjur af hversdagslegum hlutum eins og fjölskyldu, fjármálum, atvinnu, heilsu, framtíðinni eða öðru smávægilegu, eins og að vera stundvís. Þessum spurningalista er ætlað að meta það sem fólk gerir til að koma í veg fyrir, stjórna eða forðast áhyggjur. Vinsamlegast merktu við þá tölu sem best lýsir hvað þú almennt gerir.

0 1 2 3 4
 Aldrei Sjaldan Stundum Oft Alltaf

1	Ég reyni að stjórna því hvað aðrir gera eða hugsa (t.d. stöðva það sem aðrir eru að gera, segi öðrum að fara varlega, gef ráð, ofvernda aðra, geri verk fyrir aðra).	0	1	2	3	4
2	Ég geri plön til “vonar og vara”.	0	1	2	3	4
3	Ég fylgist vel með öllu sem gæti farið úrskeiðis.	0	1	2	3	4
4	Ég forðast aðstæður eða fólk sem veldur mér áhyggjum.	0	1	2	3	4
5	Ég sækist eftir hughreystingu úr ýmsum áttum (t.d. fyrri skráningar, netið, ummæli, bækur).	0	1	2	3	4
6	Ég athuga til að vera viss um ekkert slæmt hafi gerst eða að allt sé í lagi.	0	1	2	3	4
7	Ég bíð með að taka ákvarðanir um hluti eða fæ aðra til að taka ákvarðanir fyrir mig	0	1	2	3	4
8	Ég forðast að segja eða gera hluti sem valda mér áhyggjum	0	1	2	3	4
9	Ég skipulegg það sem ég geri í þaula (t.d. undirbý mig fyrir allar mögulegar slæmar afleiðingar, er með plan B, skipulegg hvert skref atburðarins).	0	1	2	3	4
10	Ég athuga endurtekið hvort hlutir hafi verið gerðir nægilega vel	0	1	2	3	4

Þýtt með leyfi höfunda.

Heimild: Mahoney, A. E., Hobbs, M. J., Newby, J. M., Williams, A. D., Sunderland, M., & Andrews, G. (2016). The Worry Behaviors Inventory: Assessing the behavioral avoidance associated with generalized anxiety disorder. *Journal of affective disorders*, 203, 256-264.

Íslensk þýðing: Sævar Már Gústavsson, Óttar G. Birgisson og Magnús Blöndahl Sighvatsson