

## Vad väcker rädsla och ångest?

Vilka situationer eller saker gör dig rädd eller ångestfylld? Skriv ner allt du kommer på och sortera utifrån hur stark rädsla eller ångest du känner, 1–10.

1–4 Lite rädd/ångestfylld

5–8 Rädd/ångestfylld

9–10 Våldigt rädd/ångestfylld

### Våldigt rädd eller väcker mycket ångest (9–10).

---

---

---

---

---

---



### Rädd och väcker ångest (6–8).

---

---

---

---

---

---



### Lite rädd och väcker lite ångest (1–4).

---

---

---

---

---

---

## Vad väcker rädsla och ångest?

Vilka situationer eller saker gör dig rädd eller ångestfylld? Skriv ner allt du kommer på och sortera utifrån hur stark rädsla eller ångest du känner, 1–10.

1–4 Lite rädd/ångestfylld

5–8 Rädd/ångestfylld

9–10 Våldigt rädd/ångestfylld

### Våldigt rädd eller väcker mycket ångest (9–10).

Åka tunnelbana - 10

Åka buss - 9



### Rädd och väcker ångest (6–8).

Gå på bio och sitta i mitten av salongen - 7

Köra bil långt hemifrån - 6

Vara i köpcentrum med mycket folk - 5



### Lite rädd och väcker lite ångest (1–4).

Stå i kö i mataffären - 3

## Vad väcker rädsla och ångest?

Vilka situationer eller saker gör dig rädd eller ångestfylld? Skriv ner allt du kommer på och sortera utifrån hur stark rädsla eller ångest du känner, 1–10.

- 1–4 Lite rädd/ångestfylld
- 5–8 Rädd/ångestfylld
- 9–10 Våldigt rädd/ångestfylld

### Våldigt rädd eller väcker mycket ångest (9–10).

Hålla presentation i skolan - 10

---

---

---

---

---

---



### Rädd och väcker ångest (6–8).

Räcka upp handen och svara på fråga - 8

Sitta längst fram i klassrummet - 7

Fråga om priset på något i en affär - 5

Fråga någon jag inte känner vad klockan är - 5

---

---

---

---



### Lite rädd och väcker lite ångest (1–4).

Prata med klasskompisar under grupparbete - 4

Gå längst bak i bussen när det är mycket folk - 3

---

---

---

---

---

---