

Dato: \_\_\_\_\_

Navn/ID: \_\_\_\_\_

## RCADS

Sæt venligst en cirkel omkring det ord som viser, hvor ofte hver af disse ting sker for dig. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.

1. Jeg bekymrer mig om ting	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
2. Jeg føler mig trist eller tom	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
3. Når jeg har et problem, får jeg en sjov følelse i min mave	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
4. Jeg er bekymret, når jeg synes, jeg har præsteret dårligt	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
5. Jeg ville være bange for at være alene hjemme	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
6. Intet er særlig sjovt længere	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
7. Jeg føler mig bange, når jeg skal tage en test	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
8. Jeg føler mig bekymret, når jeg tror, nogen er vred på mig	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
9. Jeg bekymrer mig om at være væk fra mine forældre	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
10. Jeg bliver generet af dårlige eller fjollede tanker eller billeder i mit hoved	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
11. Jeg har svært ved at sove	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
12. Jeg er bekymret for, at jeg vil klare mig dårligt i forbindelse med mit skolearbejde.	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
13. Jeg er bekymret for, at der vil ske noget forfærdeligt med nogen i familien	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
14. Jeg føler pludselig uden grund, at det er som om jeg ikke kan trække vejret	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
15. Jeg har problemer med min appetit	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
16. Jeg skal blive ved med at tjekke, at jeg har gjort tingene rigtigt (som at kontakten er slukket, eller døren er låst)	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
17. Jeg føler mig bange, hvis jeg skal sove alene	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
18. Jeg har problemer med at komme i skole om morgenen, fordi jeg føler mig nervøs eller bange	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
19. Jeg har ingen energi til ting	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
20. Jeg er bekymret for, at jeg ser tåbelig ud	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
21. Jeg er ofte træt	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
22. Jeg er bekymret for, at der vil ske mig noget dårligt	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
23. Jeg kan ikke få dårlige eller dumme tanker ud af mit hoved	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
24. Når jeg har et problem, banker mit hjerte virkelig hurtigt	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid

25. Jeg kan ikke tænke klart	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
26. Jeg begynder pludselig at ryste, eller ryster uden grund	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
27. Jeg er bekymret for, at der vil ske mig noget slemt	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
28. Når jeg har et problem, mærker jeg at min krop ryster	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
29. Jeg føler mig værdiløs	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
30. Jeg bekymrer mig om at lave fejl	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
31. Jeg skal tænke bestemte tanker (som på tal eller ord) for at forhindre dårlige ting i at ske	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
32. Jeg bekymrer mig om, hvad andre mennesker synes om mig	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
33. Jeg er bange for at være på overfyldte steder (såsom shoppingcentre, biografte, busser, travle legepladser)	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
34. Lige pludselig føler jeg mig virkelig bange uden nogen som helst grund	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
35. Jeg bekymrer mig om, hvad der skal ske	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
36. Jeg bliver pludselig svimmel eller besvimer, uden nogen grund	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
37. Jeg tænker på døden	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
38. Jeg føler mig bange, hvis jeg skal tale foran min klasse	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
39. Mit hjerte begynder pludselig at banke for hurtigt uden nogen grund	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
40. Jeg føler, at jeg ikke vil bevæge mig	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
41. Jeg er bekymret for, at jeg pludselig får en bange følelse når der er ikke noget at være bange for	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
42. Jeg bliver nødt til at gøre nogle ting igen og igen (som at vaske hænder, gøre rent eller sætte ting i en bestemt rækkefølge)	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
43. Jeg er bange for, at jeg vil gøre mig selv til grin foran andre	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
44. For at forhindre at dårlige ting sker, er jeg nødt til at gøre bestemte ting på den helt rigtige måde	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
45. Jeg er bekymret, når jeg går i seng om aftenen	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
46. Jeg ville føle mig bange, hvis jeg skulle være væk hjemmefra om natten	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid
47. Jeg føler mig rastløs	Aldrig	Nogle gange	Ofte	Altid