

Test: ALI TRPITE ZA SOCIALNO ANKSIOZNOSTJO/FOBIJO?

V spodnji tabeli najdete različne značilnosti socialne anksioznosti (fobije). Ocenite, v kolikšni meri določena trditev velja za vas.

Težava	NE VELJA (0)	MALO VELJA (1)	NEKOLIKO VELJA (2)	PRECEJ VELJA (3)	POPOLNOMA VELJA (4)
Bojim se ljudi na oblasti.					
Moti me, da zardevam pred ljudmi.					
Zabave in družabni dogodki me strašijo.					
Izogibam se pogovorom z ljudmi, ki jih ne poznam.					
Kritika me močno prestraši.					
Izogibam se dejanjem ali pogovorom z ljudmi, ker se bojim, da bi se osramotil.					
Znojenje pred ljudmi mi povzroča stisko.					
Izogibam se zabavam.					
Izogibam se dejavnostim, kjer sem v središču pozornosti.					
Pogovori z neznanci me strašijo.					
Izogibam se javnemu nastopanju ali javnemu govoru pred ljudmi.					
Vse bi naredil, da bi se izognil kritiki.					
Divje utripanje srca me moti, ko sem med ljudmi.					
Bojim se delati, medtem ko me drugi gledajo.					
Izpasti neumen ali biti osramočen sta dva od mojih največjih strahov.					
Izogibam se pogovoru s komerkoli na oblasti.					
Drhtenje in tresenje pred drugimi mi povzročata stisko.					

Seštejte vpisane vrednosti.

Kako močno je vaša socialna anksioznost izražena:

manj kot 20 točk – socialna anksioznost ni prisotna

20-21 točk – blaga socialna anksioznost

22–30 točk – zmerna socialna anksioznost

31–49 točk – huda socialna anksioznost

več kot 50 točk – zelo huda socialna anksioznost

Če vaš rezultat presega 19 točk, kaže, da trpite za socialno anksioznostjo. Svetujemo vam posvet s strokovnjakom. Ne glede na število doseženih točk vam pogovor z njim priporočamo tudi, če ste zaskrbljeni za svoje zdravje.

Vir vprašalnika: Dernovšek, M. Zvezdana, Šprah, Lilijana in Duška K. Hočevar. 2020. *Stres in anksioznost*. Ljubljana: Založba ZRC.