

## Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE) Swedish Translation

Namn:	Datum:
-------	--------

Instruktion: En del personer gör följande saker när de känner sig ångestfyllda i sociala situationer. Genom att använda skalan nedan (0-4), skatta hur ofta du skulle göra dessa saker när du är i en social situation.

0	1	2	3	4
Aldrig	Då och då	Ibland	Ofta	Alltid

I en social situation där du upplever ångest, hur ofta skulle du:

1. Överdrivet öva in vad du kanske ska säga eller hur du kanske ska bete dig, innan du går in i situationen	0	1	2	3	4
2. Vara tyst	0	1	2	3	4
3. Noga försöka kontrollera ditt beteende	0	1	2	3	4
4. Prata försiktigt	0	1	2	3	4
5. Säga "jag brukar inte vara så här"	0	1	2	3	4
6. Bli blockerad eller stänga av mentalt	0	1	2	3	4
7. Hålla armarna stilla	0	1	2	3	4
8. Lägga tid på att tänka ut bra ursäkter för att lämna situationen	0	1	2	3	4
9. Använda svala kläder för att undvika att svettas	0	1	2	3	4
10. Undvika ögonkontakt	0	1	2	3	4
11. Använda kläder eller smink som kan dölja att du rodnar	0	1	2	3	4
12. Säga "det är varmt" för att förklara att du svettas eller rodnar	0	1	2	3	4
13. Förklara en mindre bra prestation med att du inte hade tid att förbereda dig	0	1	2	3	4
14. Öva in meningar i huvudet	0	1	2	3	4
15. Lägga timmar på att göra dig iordning innan situationen	0	1	2	3	4
16. Använda kläder som kan dölja att du svettas ifall du skulle göra det	0	1	2	3	4
17. Säga att du är sjuk/inte mår bra	0	1	2	3	4
18. Titta mycket på andra och försöka bedöma deras reaktioner på dig	0	1	2	3	4
19. Undvika att ställa frågor	0	1	2	3	4

mq.edu.au/ceh

© Centre for Emotional Health  
Macquarie University, Sydney, Australia  
Original Publication, Cuming, Rapee, Kemp,  
Abbott, Peters & Gaston, (2009)

Svensk översättning:  
Martina Nordh & Jens Högström  
Barninternetprojektet (BIP),  
BUP CPF/Karolinska institutet, (2017)

## Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE) Swedish Translation

Namn:	Datum:
-------	--------

0 Aldrig	1 Då och då	2 Ibland	3 Ofta	4 Alltid
-------------	----------------	-------------	-----------	-------------

I en social situation där du upplever ångest, hur ofta skulle du:

	0	1	2	3	4
20. Prata i korta meningar	0	1	2	3	4
21. Hålla dig stilla för att inte dra uppmärksamheten till dig	0	1	2	3	4
22. Gömma ditt ansikte	0	1	2	3	4
23. Hitta på ursäkter för ditt utseende	0	1	2	3	4
24. Kontrollera hur röd du är i ansiktet i en spegel	0	1	2	3	4
25. Försöka tänka på andra saker	0	1	2	3	4
26. Försöka tänka på anledningar till att den andra personen är underlägsen dig	0	1	2	3	4
27. Undvika pauser när du pratar	0	1	2	3	4
28. Placera dig så att du inte ska få uppmärksamhet	0	1	2	3	4
29. Hålla hårt i din kopp eller ditt glas	0	1	2	3	4
30. Fråga andra om din prestation	0	1	2	3	4
31. Föreställa dig att du är någon annanstans	0	1	2	3	4
32. Vara försiktig med vad du säger	0	1	2	3	4