

Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE)

Danish Translation

Name:	Date:
--------------	--------------

Hvor ofte gør du brug af følgende strategier, når du befinder sig i sociale situationer? Brug af skalaen nedenfor (1-5) , sats , hvor ofte du vil gøre disse ting , når du er i en social situation.

	0 Aldrig	1 Sjældent	2 Nogle gange	3 Ofte	4 Altid
1. Før en social situation, øver du dig overdrevent på, hvad du måske vil sige eller gøre	0	1	2	3	4
2. Forbliver tavs	0	1	2	3	4
3. Prøver at holde tæt kontrol med din adfærd	0	1	2	3	4
4. Taler sagte	0	1	2	3	4
5. Siger "Normalt er jeg ikke sådan her"	0	1	2	3	4
6. "Går i sort" eller "slukker" mentalt	0	1	2	3	4
7. Holder dine arme stille	0	1	2	3	4
8. Bruger tid på at tænke på gode undskyldninger for at flygte	0	1	2	3	4
9. Klæder dig i køligt tøj for at forhindre at du sveder	0	1	2	3	4
10. Undgår øjenkontakt	0	1	2	3	4
11. Klæder eller sminker dig på en måde der er med til at skjule din rødmen	0	1	2	3	4
12. Siger "det er varmt" for at forklare at du sveder eller rødmer	0	1	2	3	4
13. Forklarer din dårlige præstation med at du ikke havde tid til at forberede dig	0	1	2	3	4
14. Øver dig på sætninger i dit hoved	0	1	2	3	4
15. Bruger flere timer på dit udseende før en social situation	0	1	2	3	4
16. Klæder dig i tøj, som ville skjule, at du begyndte at svede	0	1	2	3	4
17. Siger at du er syg / ikke føler dig tilpas	0	1	2	3	4
18. Observerer andre mennesker nøje for at finde ud af, hvordan de reagerer overfor dig	0	1	2	3	4
19. Undgår at stille spørgsmål	0	1	2	3	4



Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE)

Danish Translation

Name:	Date:
--------------	--------------

	0 Aldrig	1 Sjældent	2 Nogle gange	3 Ofte	4 Altid
20. Taler i korte sætninger	0	1	2	3	4
21. For at undgå at tiltrække opmærksomhed, siger du ingenting	0	1	2	3	4
22. Skjuler dit ansigt	0	1	2	3	4
23. Kommer med undskyldninger om dit udseende	0	1	2	3	4
24. Tjekker i et spejl om dit ansigt er rødt	0	1	2	3	4
25. Prøver at tænke på andre ting	0	1	2	3	4
26. Prøver at tænke på grunde til hvorfor den anden person er dig underlegen	0	1	2	3	4
27. Undgår pauser når du taler	0	1	2	3	4
28. Prøver at placere dig, så du ikke bliver bemærket	0	1	2	3	4
29. Holder god fast på din kop eller dit glas	0	1	2	3	4
30. Spørger andre hvad de synes om din præstation	0	1	2	3	4
31. Forestiller dig, du er et andet sted	0	1	2	3	4
32. Er tilbageholdende med hvad du siger	0	1	2	3	4