

CARLA EGÍDIO LEMOS

PSICÓLOGA

QUESTIONÁRIO DE FOBIA SOCIAL

Questionário de Fobia Social

Esta lista de verificação foi retirada do Livro: "Vencendo a Ansiedade e a preocupação com Terapia Cognitivo Comportamental". 2012. Artmed Editora Ltda.

Instruções:

Leia cada questão e determine se o item está muito relacionado a seu atual funcionamento em situações sociais.

PERGUNTAS	SIM	NÃO
1. Você quase sempre se sente muito ansioso em diversas situações sociais que vive diariamente?		
2. Você com frequência se sente apreensivo ou preocupado com eventos sociais programados?		
3. Você evita ou dá desculpas para livrar-se de obrigações sociais?		
4. Quando você não pode enfrentar um encontro social tenta sair o mais breve possível?		
5. Você tende a presumir que está causando uma má impressão nas pessoas, ou que elas estão julgando-o de uma maneira negativa (por exemplo, pensando que você é um idiota, incompetente ou perturbado)?		
6. Você tem profundo temor em dizer algo constrangedor ou humilhante quando com os outros?		
7. Você se esforça muito para não parecer ansioso em situações sociais?		
8. Quando está com outras pessoas, tenta falar o mínimo possível para evitar atrair a atenção para si?		
9. Em situações sociais fica muito preocupado com o seu desempenho tendendo a "superanalisar" a impressão que está causando nas outras pessoas?		
10. Você depende de diversas estratégias de enfrentamento para reduzir a sua ansiedade com os outros, tais como evitar olhar nos olhos, ensaiar o que quer dizer ou respirar fundo?		
11. A Ansiedade Social tem lhe tolhido em sua ocupação, relações familiares, atividades de lazer ou amizades?		

Continuação...

PERGUNTAS	SIM	NÃO
12. Depois de uma interação social, fica repassando em sua cabeça o que disse ou a impressão que causou em outras pessoas?		
13. Você parece ter uma memória especialmente boa para encontros sociais passados difíceis ou constrangedores?		
14. Você com frequência sente como se não soubesse o que dizer às pessoas?		
15. Você acredita que é particularmente incompetente ou inapto com as pessoas?		
16. Constranger-se na frente dos outros é a pior coisa que consegue imaginar?		
17. Tem problemas para ser assertivo ou declarar sua opinião?		
18. As pessoas que melhor o conhecem diriam que você é alguém tímido e ansioso?		
19. Você tem a impressão de que todos estão olhando para você em situações sociais?		
20. Você acha que é mais ansioso em situações sociais do que a maioria das pessoas?		
21. Você tem sido socialmente ansioso ou inibido a maior parte da sua vida?		
22. Já tentou superar a ansiedade social, mas não conseguiu derrotá-la inteiramente?		

Se você respondeu “sim” a mais do que 5 ou 6 perguntas, então a ansiedade social é provavelmente uma questão importante para você.

Talvez seja o momento de você procurar ajuda profissional de um psicólogo.

www.carlaegidio.com.br | (11) 98708.4878 TIM | carlaegidio@gmail.com

CARLA EGÍDIO LEMOS

PSICÓLOGA