قائمة مواقف الرهاب الاجتماعي

الاسم: .....
التاريخ: ..... رقم الملف: .....

رجاءً .. اذكر جميع المواقف الاجتماعية التي تتجنبها أو التي تجعلك متوتراً. اكتب في العمود الثاني ما إذا كنت تتجنب ذلك الموقف أم لا، وفي العمود الثالث اكتب شدة القلق والتوتر التي تشعر (أو ستشعر) بها في الموقف من صفر (الأقل قلقاً) إلى ١٠٠ % (الأكثر قلقاً).

الموقف الاجتماعي	تجنب (نعم أو لا)	القلق ٠-١٠٠%

www.cbtarabia.com

ترجمة د.أحمد الهادي من كتاب
Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland.