

Specific Phobia of Vomiting Inventory

Var god kryssa i den ruta som bäst beskriver hur din rädsla för att kräkas har påverkat dig DEN SENASTE VECKAN, INKLUSIVE IDAG.

Namn _____

Datum _____

	Inte alls (0)	Lite grann (1)	Ofta (2)	Mycket (3)	Hela tiden (4)
1) Jag har oroat mig över att jag eller andra ska kräkas					
2) Jag har undvikit vuxna eller barn på grund av min rädsla för att kräkas					
3) Jag har undvikit situationer eller aktiviteter på grund av min rädsla för att kräkas					
4) Jag har försökt hitta orsaker som förklarar varför jag är illamående					
5) Jag har undvikit saker som andra personer har rört vid på grund av min rädsla för att kräkas					
6) Jag har fokuserat på om jag mår illa eller kommer att kräkas, snarare än på min omgivning					
7) Jag har tittat på andra för att se om de verkar sjuka och kräks					
8) Om jag tror att jag ska kräkas gör jag något för att hindra att jag kräks					
9) Jag har försökt undvika eller kontrollera tankar eller bilder om kräkning					
10) Jag har begränsat mängden eller vilken sorts mat jag äter eller alkohol jag dricker på grund av min rädsla för att kräkas					
11) Jag har känt mig illamående					
12) Jag har tänkt på hur jag ska hindra mig själv eller andra från att kräkas					
13) Jag har sökt försäkras om att jag eller andra inte kommer att bli sjuka och kräkas					
14) Jag har flytt från situationer för att jag är rädd att jag själv eller andra kan komma att kräkas					
TOTALT					

Svensk översättning av Lars-Göran Öst och Johan Åhlén. Reviderad av Anna Holmberg, 2021.

Tillbakaöversättning av Barry Carolan. Med tillstånd av författaren David Veale.

Referens till engelsk originalversion: Veale, D., Ellison, N., Boschen, M., Costa, J., Whelan, A., Muccio, C., & Henry, F. (2013). Development of an Inventory to Measure Specific Phobia of Vomiting (Emetophobia). *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 595–604.