סולם ליבוביץ לחרדה חברתית- LSAS

שם: _____ תאריך _____

אנא התייחס/י לשבוע האחרון ולרבות היום. אם אחד מהמצבים לא התרחש בשבוע שעבר, דרג/י אותו בהתאם לאיך שאת/ה חושב/ת שהיית נוהג/ת במצב זה.

לגבי כל מצב דרג/י הן את מידת הפחד או החרדה שהרגשת, והן את התכיפות בה את/ה נמנע/ת מהמצב.

פחד או חרדה	המנעות
0- כלל לא	0- אף פעם (0%)
1- מעט	1- לפעמים (1%-33%)
2- בינוני	2- לעתים קרובות (33%-67%)
3- רב מאד	3- בדרך כלל (67%-100%)

	פחד או חרדה	המנעות	ציון כללי
1. להשתמש בטלפון בנוכחות אנשים.			
2. להשתתף בפעילות בקבוצה קטנה.			
3. לאכול בנוכחות אנשים.			
4. לשתות בנוכחות אנשים.			
5. לדבר עם בעל סמכות.			
6. לפעול, להופיע או לדבר לפני קהל.			
7. ללכת למסיבה.			
8. לעבוד כשצופים בך.			
9. לכתוב כשצופים בך.			
10. לדבר בטלפון עם מישהו שאינך מכיר היטב.			
11. לדבר פנים מול פנים עם מישהו שאינך מכיר היטב.			
12. לפגוש אנשים זרים.			
13. להשתין בבית שימוש ציבורי.			
14. להכנס לחדר שבו כבר יושבים אנשים.			
15. להיות במרכז תשומת הלב.			
16. לדבר בפגישה ללא הכנה מוקדמת.			
17. להבחן במבחן שבודק את כישוריך, מיומנותך או ידיעותיך.			
18. לבטא אי הסכמה כלפי מישהו שאינך מכיר היטב.			
19. להסתכל "ישר בעיניים" של מישהו שאינך מכיר היטב.			
20. לנאום בפני קהל (נאום שהוכן מראש).			
21. לנסות ליזום מפגש למטרה רומנטית/ מינית.			
22. להחזיר מוצרים או סחורה לחנות כדי לקבל החזר כספי.			
23. לערוך מסיבה.			
24. להתנגד לאיש מכירות "לחצן".			
סה"כ			

פרופ' גיל זלצמן
מומחה בפסיכיאטריה כללית
מומחה בפסיכיאטריה של הילד והמתבגר
מ.ר 26014 מ.ת.מ. 17253, [illegible]