# Ångesthierarki

**Ångestnivå**

0 ---- 10 ---- 20 --- 30 --- 40 ---- 50 ---- 60 --- 70 ---- 80 ---- 90 --- 100

**Ingen ångest** **Lätt ångest** **Måttlig ångest** **Hög ångest** **Mycket hög ångest**

**Undvikandegrad**

0 ---- 10 ---- 20 --- 30 --- 40 ---- 50 ---- 60 --- 70 ---- 80 ---- 90 --- 100

**Undviker aldrig** **Undviker sällan** **Undviker ibland** **Undviker ofta** **Undviker alltid**

| Övergripande beskrivning | Ångestnivå när jag tänker på händelsen | Undvikandegrad |
|---|---|---|
| **Exempel** *Den gången det hände i köket* | 85 | 90 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |