

## Appearance Anxiety Inventory (AAI)

Var vänlig och kryssa i den ruta som bäst beskriver hur du har känt avseende ditt utseende eller specifik kroppsdel UNDER DEN SENASTE VECKAN, INKLUSIVE IDAG.

Namn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

		Inte alls 0	Lite 1	Ofta 2	Mycket 3	Hela tiden 4
1	Jag jämför delar av mitt utseende med andras					
2	Jag kontrollerar mitt utseende (t.ex. i speglar, genom att känna med fingrarna eller genom att ta bilder av mig själv)					
3	Jag undviker situationer eller människor på grund av mitt utseende					
4	Jag grubblar över tidigare händelser eller orsaker för att förklara varför jag ser ut som jag gör					
5	Jag tänker på hur jag kan kamouflera eller förändra mitt utseende					
6	Jag är fokuserad på hur jag känner att jag ser ut, snarare än på min omgivning					
7	Jag undviker reflekterande ytor, bilder eller videoklipp av mig själv					
8	Jag diskuterar mitt utseende med andra eller frågar dem om det					
9	Jag försöker kamouflera eller förändra delar av mitt utseende					
10	Jag försöker hindra människor från att se delar av mitt utseende i särskilda situationer (t.ex. genom att ändra min hållning, undvika starkt ljus etc.)					

	Total
Undvikandeskalan	
Threat monitoring scale	
Totalpoäng	

Svensk översättning av Jesper Enander (2014), BUP FUNK OCD & relaterade tillstånd, Stockholm.  
Tillbakaöversättning av Sandra Bates. Slutversion godkänd av David Veale.

Referens till engelsk originalversion: Veale, D., Eshkevari, E., Kanakam, N., Ellsion, N., Costa, A., & Werner, T. (2013). The appearance anxiety inventory: Validation of a process measure in the treatment of body dysmorphic disorder. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 3, 1-12.