**Inventário de evitação de Young-RYGH (YRAI-1)**

Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Grau de instrução: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**INSTRUÇÕES**: estão indicadas, a seguir, algumas afirmações que podemos utilizar quando queremos nos descrever. Por favor, leia cada uma e decida até que ponto ela o(a) descreve.

Para responder até que ponto a afirmação o(a) descreve, utilize a escala de resposta abaixo indicada, escolhendo, entre as seis respostas possíveis, aquela que melhor se ajusta ao seu caso, colocando depois o número dessa resposta no respectivo espaço em branco.

**ESCALA DE RESPOSTA**

**1** = Completamente falso, isto é, não tem absolutamente nada a ver com o que acontece comigo.

**2** = Falso na maioria das vezes, isto é, não tem quase nada a ver com o que acontece comigo.

**3** = Ligeiramente mais verdadeiro do que falso, isto é, tem ligeiramente a ver com o que acontece comigo.

**4** = Moderadamente verdadeiro, isto é, tem moderadamente a ver com o que acontece comigo.

**5** = Verdadeiro a maioria das vezes, isto é, tem muito a ver com o que acontece comigo.

**6** = Descreve-me perfeitamente, isto é, tem tudo a ver com o que acontece comigo.

**EXEMPLO**:

A: \_ 4\_\_ Tento não pensar em coisas que me aborrecem.

1. \_\_\_\_\_\_ Tento não pensar em coisas que me perturbam.
2. \_\_\_\_\_\_ Bebo álcool para me acalmar.
3. \_\_\_\_\_\_ Sinto-me feliz a maior parte do tempo.
4. \_\_\_\_\_\_ Raramente me sinto triste.
5. \_\_\_\_\_\_ Valorizo mais as razões do que as emoções (guio-me mais pela cabeça que pelo coração).
6. \_\_\_\_\_\_ Acredito que não devo ficar zangado(a), mesmo com pessoas de quem não gosto.
7. \_\_\_\_\_\_ Uso drogas para me sentir melhor.
8. \_\_\_\_\_\_ Não sinto grande coisa quando recordo a minha infância.
9. \_\_\_\_\_\_ Fumo quando estou aborrecido(a).
10. \_\_\_\_\_\_ Sofro de problemas gastrintestinais (p. ex., indigestão, úlcera, colite, etc.).
11. \_\_\_\_\_\_ Sinto-me entorpecido(a).
12. \_\_\_\_\_\_ Tenho muitas vezes dores de cabeça.
13. \_\_\_\_\_\_ Isolo-me quando estou zangado(a).
14. \_\_\_\_\_\_ Não tenho tanta energia como a maioria das pessoas da minha idade.
15. \_\_\_\_\_\_ Sofro de dores musculares.
16. \_\_\_\_\_\_ Vejo muita TV quando estou sozinho(a).
17. \_\_\_\_\_\_ Acredito que se deve usar a cabeça para controlar as emoções.
18. \_\_\_\_\_\_ Não consigo antipatizar fortemente com ninguém.
19. \_\_\_\_\_\_ A minha filosofia quando alguma coisa corre mal é pô-la o mais rapidamente para trás das costas e seguir em frente.
20. \_\_\_\_\_\_ Afasto-me das pessoas quando me sinto magoado(a).
21. \_\_\_\_\_\_ Não me lembro de grande coisa acerca da minha infância.
22. \_\_\_\_\_\_ Faço sestas ou durmo bastante durante o dia.
23. \_\_\_\_\_\_ Sinto-me melhor quando ando de um lado para o outro; não gosto de estar muito tempo parado(a).
24. \_\_\_\_\_\_ Procuro estar sempre ocupado(a) para não me sentir aborrecido(a).
25. \_\_\_\_\_\_ Passo a maior parte do tempo sonhando acordado(a).
26. \_\_\_\_\_\_ Quando estou aborrecido(a), como para me sentir melhor.
27. \_\_\_\_\_\_ Tento não pensar em memórias dolorosas do meu passado.
28. \_\_\_\_\_\_ Sinto-me melhor se me mantiver constantemente ocupado(a), sem ter muito tempo para pensar.
29. \_\_\_\_\_\_ Tive uma infância muito feliz.
30. \_\_\_\_\_\_ Isolo-me quando estou triste.
31. \_\_\_\_\_\_ As pessoas dizem que pareço uma avestruz com a cabeça debaixo da areia (em outras palavras, tento não pensar em coisas que me desagradam).
32. \_\_\_\_\_\_ Tenho tendência a não pensar sobre as minhas perdas ou desapontamentos.
33. \_\_\_\_\_\_ Mesmo quando a situação parece justificar emoções fortes, muitas vezes não sinto nada.
34. \_\_\_\_\_\_ Sou uma pessoa de sorte por ter tido pais tão bons.
35. \_\_\_\_\_\_ A maior parte do tempo, procuro viver a minha vida sem grandes emoções.
36. \_\_\_\_\_\_ Muitas vezes compro coisas que não preciso, para levantar o ânimo.
37. \_\_\_\_\_\_ Tento não me meter em situações difíceis ou que me fazem sentir desconfortável.
38. \_\_\_\_\_\_ Sinto-me fisicamente doente quando as coisas não correm bem.
39. \_\_\_\_\_\_ Quando as pessoas me abandonam ou morrem, não me perturbo muito.
40. \_\_\_\_\_\_ Não me preocupo com o que os outros pensam de mim.