

# INVENTÁRIO DE EVITAÇÃO DE YOUNG-RIGH (YRAI)

Jeffrey Young, Ph.D.

(Tradução e adaptação oficial para uso no Brasil por Margareth da Silva Oliveira , Elisa Steinhorst Damasceno e Lauren Heineck de Souza. Autorização exclusiva do Schema Therapy Institute.)

Nome:	Data:
-------	-------

## Instruções

Estão indicadas a seguir algumas afirmações que podemos utilizar quando queremos descrever a nós mesmos. Por favor, leia cada uma das afirmações e decida o quanto ela descreve você.

Para responder, utilize a escala de resposta abaixo indicada, escolhendo, entre as seis respostas possíveis, aquela que melhor se adapta ao seu caso, colocando depois o número de resposta no respectivo espaço em branco.

Exemplo:

A.	4	Eu tento não pensar em coisas que me incomodam.
----	---	---

- 1 - Completamente falso sobre mim
- 2 - Falso na maioria das vezes sobre mim
- 3 - Ligeiramente mais verdadeiro do que falso sobre mim
- 4 - Moderadamente verdadeiro sobre mim
- 5 - Verdadeiro a maioria das vezes sobre mim
- 6 - Me descreve perfeitamente

1		Eu tento não pensar em coisas que me chateiam.
2		Eu tomo bebida alcoólica para me acalmar.
3		Eu me sinto feliz na maior parte do tempo.
4		Eu raramente me sinto triste ou para baixo.
5		Eu dou mais valor à razão do que à emoção.
6		Eu acredito que não deveria ficar bravo, nem com pessoas de quem eu não gosto.
7		Eu uso drogas para me sentir melhor.
8		Eu não sinto nada demais quando me lembro da minha infância.

1 - Completamente falso sobre mim  
2 - Falso na maioria das vezes sobre mim  
3 - Ligeiramente mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 - Moderadamente verdadeiro sobre mim  
5 - Verdadeiro a maioria das vezes sobre mim  
6 - Me descreve perfeitamente

9	Eu fumo quando estou chateado.
10	Eu sofro de problemas gastrointestinais (p. ex., má digestão, úlcera, colite).
11	Eu me sinto dormente.
12	Eu frequentemente tenho dores de cabeça.
13	Eu me retraio quando fico bravo, fico mais fechado.
14	Eu não tenho tanta energia quanto a maioria das pessoas da minha idade.
15	Eu sofro de dores musculares.
16	Eu assisto muita TV quando estou sozinho.
17	Eu acredito que se deva usar a razão para manter as emoções sob controle.
18	Eu não consigo antipatizar com alguém de forma intensa.
19	A minha filosofia quando as coisas dão errado é deixá-las de lado o mais rápido possível e seguir em frente.
20	Eu me afasto quando me sinto triste.
21	Eu não lembro muito da minha infância.
22	Eu tiro sonecas ou durmo muito ao longo do dia.
23	Os momentos em que me sinto mais feliz são quando estou passeando ou viajando.
24	Me manter focado nas minhas tarefas me impede de ficar chateado.
25	Eu passo muito tempo sonhando acordado.
26	Quando eu estou chateado, como para me sentir melhor.
27	Eu tento não pensar sobre memórias dolorosas do meu passado.
28	Eu me sinto melhor quando me mantenho sempre ocupado, sem deixar muito tempo livre para pensar.
29	Eu tive uma infância muito feliz.
30	Eu me afasto quando estou triste.

1 – Completamente falso sobre mim  
2 – Falso na maioria das vezes sobre mim  
3 – Ligeiramente mais verdadeiro do que falso sobre mim

4 – Moderadamente verdadeiro sobre mim  
5 – Verdadeiro a maioria das vezes sobre mim  
6 – Me descreve perfeitamente

31	As pessoas dizem que eu sou como um avestruz, com a minha cabeça debaixo da terra (ou seja, eu tenho a tendência de ignorar pensamentos desagradáveis).
32	Eu tenho a tendência de não pensar sobre perdas e decepções.
33	Frequentemente eu não sinto nada, mesmo quando a situação justifica emoções fortes.
34	Eu tive sorte de ter pais tão bons.
35	Eu tento ficar emocionalmente neutro na maior parte do tempo.
36	Eu percebo que fico comprando coisas de que não preciso para melhorar meu humor.
37	Eu procuro não me colocar em situações difíceis para mim ou que me deixem desconfortável.
38	Eu fico doente fisicamente quando as coisas não vão bem para mim.
39	Quando as pessoas me deixaram ou morreram, eu não fiquei muito chateado.
40	O que os outros pensam de mim não me incomoda.