



Програма піклування про себе при тривозі

Вправа: В основі мого відчуття тривоги

Ціль

Ви навчитеся визначати фактори, що підвищили вашу тривогу.

Інструкція

Перелічіть нижче те, що, на вашу думку, сприяло виникненню, збереженню та можливому посиленню вашої тривоги.

Приклад

“У моєму дитинстві вдома багато думали про те, як поживають родичі. Я також пам’ятаю, як мої батьки часто переживали про те, що щось погане може статись з родичами. Я думаю, що я навчився/-лась сприймати турботи інших як ознаку турботи.”

“Пам’ятаю, коли я був малою дитиною, я був боязливий. Цілком можливо, що мій темперамент має схильність до відчуття тривоги.”

Речі, які, на вашу думку, впливають на вашу тривогу: