

Domača naloga 1.2: Opazovanje simptomov

V naslednjem tednu opazujte simptome anksioznosti in si zabeležite 7 simptomov, skupaj s situacijo, ko so se pojavili in jih oceniti glede njihove izraženosti (glede na vaše izkušnje – 0 – ne opazim težav, 100 najbolj neugodno in neprijetno doživetje, ki se ga spominjam).

V kakšnih situacijah se ti simptomi javljajo? Dopišite v kolikšni meri so v posamezni situaciji izraženi (0 do 100).

	SIMPTOM	SITUACIJA	IZRAŽENOST 1-100
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Kateri je prvi telesni znak anksioznosti, ki ga opazim?

Kateri simptom je najtežje prenašati?

www.nebojse.si

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Swiss Contribution