

Razpredelnica 5.2: Izogibanje in nekoristno varovalno vedenje

Situacija, ki mi sproža tesnobo	Možnost, da se izognem in varovalno vedenje	Katero tehniko lahko uporabim
Panični napad sem imel v službi, služba je nevarna, zdravnik je predaleč, ...	Sem na bolniški, a ta ne bo večna, ne bom se mogel vedno izogibati, ... tudi do zdravnika si ne upam sam, kaj šele v službo...	Toliko paničnih napadov sem že imel, pa se še nikoli ni zgodilo, da bi umrl. Res je kar pravi moj zdravnik. Gre le za strah pred smrtjo. Sedaj paničnih napadov ni le zato, ker samo čepim doma. A to ni rešitev. To ni nobeno življenje.

www.nebojse.si

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

Swiss Contribution