

TRABALHANDO A ANSIEDADE

Circule sintomas de ansiedade que são mais preocupantes para você.

- Preocupação ou tensão excessiva
- Cansaço
- Inquietação
- Dificuldades para dormir
- Cefaleias
- Alterações de humor
- Dificuldades de concentração
- Náuseas

2. Reflita sobre os sintomas que você associa à sua experiência mais recente de ansiedade.

- O que acontece com você fisicamente quando sente ansiedade?

- O que acontece com você emocionalmente quando sente ansiedade?

- O que você se vê fazendo (ações) ou querendo fazer quando sente ansiedade?

3. Com que frequência surgem ansiedade e medo significativos no seu dia-a-dia?

4. De que maneira seus comportamentos ansiosos, evitação e segurança, interferem em sua vida, incluindo trabalho, escola, relacionamentos, saúde, hobbies e atividades de lazer, ou outras áreas?

Registre suas emoções

1. Descreva uma situação que provoca ansiedade.

2. Tente identificar o básico (pensamentos, sensações físicas e comportamentos) que a situação desencadeou.

3. Descreva as sensações físicas que você sentiu em seu corpo antes e enquanto estava se sentindo ansioso. (por exemplo, tensão muscular, aperto no peito ou abdômen, coração acelerado, sudorese, etc.)

4. Descreva onde sua atenção foi focada. (por exemplo, sobre uma sensação física, sobre alguma característica da situação, sobre um pensamento ou imagem particular, sobre um impulso ou impulso, etc.)

5. Descreva suas ações movidas pela emoção que você usou para evitar seus sentimentos ansiosos, controlá-los ou escapar deles. (por exemplo, encurtar uma reunião para evitar dizer algo estranho ou evitar participar da reunião completamente, passar horas analisando e reanalisando um evento em um esforço para se sentir menos ansioso, etc.)
