

Fișă de monitorizare a anxietății

Pe parcursul zilei, vă puteți observa nivelul de anxietate prin a-i da note, de la 1 (puțin anxios) la 10 (foarte anxios), notând semnele anxietății și ce se întâmplă în momentul respectiv.

Momentul zilei	Nota (1-10)	Semnele	Ce se întâmplă?
Dimineața devreme			
Înainte de amiază			
În jurul prânzului			
După masa			
Seara			

Observați:

După Clare Rosoman:

Therapy To Go –

*Gourmet Fast Food Handouts for Working
with Child, Adolescent and Family Clients*