Afprøv frygten

Afprøv en forudsigelse, som angsten kommer med, og som du kan iagttage i hverdagen: at holde det ud, at gå glip af noget, ikke at kunne koncentrere dig, at afbryde ventetiden.

> Ikke til frygt for sygdomme: om du er syg, kan du ikke afprøve på denne måde. Det er en lægeundersøgelse til for.

I dag

Hvad er jeg bange for, der vil ske?
Så konkret, at jeg senere kan sige, om det skete.

Hvornår kan jeg se, om det skete?
Dato

Hvor sandsynligt føles det lige nu?
0 til 100 procent

Hvis det sker: hvordan ville jeg klare mig?
0 = slet ikke, 10 = godt

På dagen

Gik det sådan?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Anderledes end ventet

Hvad lagde jeg mærke til?

At lade det passere gælder aldrig i nødsituationer: ring da 112. Flere numre: pausewave.app/da/krisehjaelp
Dette arbejdsark erstatter ikke en lægeundersøgelse eller psykoterapi. Nye eller vedvarende gener hører hjemme hos en læge.