Mettere alla prova la paura

Metti alla prova una previsione dell'ansia che puoi osservare nella vita quotidiana: farcela, perderti qualcosa, non riuscire a concentrarti, interrompere l'attesa.

> Non per le paure di malattia: se sei malato non si può verificare in questo modo. Per questo c'è la visita medica.

Oggi

Che cosa temo esattamente che succeda?
Abbastanza concreto da poter dire più tardi se è successo.

Entro quando posso osservarlo?
Data

Quanto mi sembra probabile adesso?
Da 0 a 100 per cento

Se succede: come me la caverei?
0 = per niente, 10 = bene

Il giorno stabilito

È andata così?

☐ Sì ☐ No ☐ Diversamente da come pensavo

Cosa ho notato?

Aspettare non vale mai per le emergenze: in quel caso chiama il 112. Altri numeri: pausewave.app/it/aiuto-crisi
Questa scheda non sostituisce una visita medica né una psicoterapia. I disturbi nuovi o persistenti vanno fatti vedere da un medico.