# Prøv frykten

Prøv en spådom angsten kommer med, som du kan observere i hverdagen: å holde ut, å gå glipp av noe, å ikke klare å konsentrere seg, å avbryte ventetiden.

> Ikke for frykt for sykdommer: om du er syk, kan du ikke prøve på denne måten. Det er det en legeundersøkelse er til for.

## I dag

**Hva er jeg redd for at skal skje?**
Så konkret at jeg senere kan si om det skjedde.

**Når kan jeg se om det skjedde?**
Dato

**Hvor sannsynlig føles det akkurat nå?**
0 til 100 prosent

**Hvis det skjer: hvordan ville jeg klare meg?**
0 = ikke i det hele tatt, 10 = godt

## På dagen

**Ble det slik?**

☐ Ja ☐ Nei ☐ Annerledes enn jeg trodde

**Hva la jeg merke til?**

**Å la det passere gjelder aldri ved nødsituasjoner: ring da 113. Flere numre: pausewave.app/no/krisehjelp**
Dette arbeidsarket erstatter ikke en legeundersøkelse eller psykoterapi. Nye eller vedvarende plager hører hjemme hos lege.