

Tjeskoba ili anksioznost

Procjena tjeskobe

Procjeni jačinu tjeskobe koju obično osjećaš u navedenim situacijama.

Stavi znak + u stupac s osjećajem tjeskobe u zadanoj situaciji.

SITUACIJA	Ne osjećam	Blaga tjeskoba	Snažna tjeskoba
Pisati kontrolni ispit			
Izlagati pred razredom			
Razgovarati s odraslom osobom			
Upoznavati nove ljude			
Započeti razgovor s osobom koju si tek upoznao/upoznala			
Uputiti kome kompliment			
Reći roditeljima za lošu ocjenu			
Zamoliti koga za uslugu			
Natjecati se u sportu			
Nastupati na školskoj priredbi			
Donijeti neku važnu odluku			
Reći 'ne' ako te netko nagovara na ono što ne želiš			
Reći prodavaču da ti je vratio premalo novaca			

Znakovi tjeskobe

Odaberi dvije situacije iz gornje tablice u kojima doživljavaš tjeskobu

Na crtu dopiši situaciju.

Zatim označi koje tjelesne znakove kod sebe zamjećuješ.

1. situacija

Nelagoda u trbuhu _____

Ubrzano kucanje srca _____

Drhtav glas _____

Napetost mišića _____

Znojenje ruku _____

Suha usta _____

Drhtave ruke _____

Otežano koncentriranje _____

2. situacija

Nelagoda u trbuhu _____

Ubrzano kucanje srca _____

Drhtav glas _____

Napetost mišića _____

Znojenje ruku _____

Suha usta _____

Drhtave ruke _____

Otežano koncentriranje _____

Razmisli je li već imaš neki svoj način kako sebi smanjuješ osjećaj tjeskobe.

Ukoliko želiš, podijeli s drugima kako sam/sama pomažeš.