

Anxiety Worksheet

มารู้จักความกังวลของเราให้มากขึ้นกัน

สถานการณ์/สิ่งที่มีกทำให้ฉันกังวล

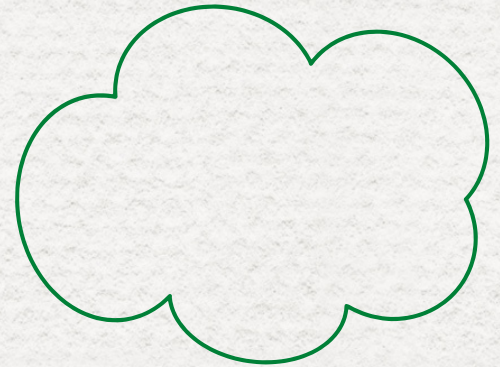
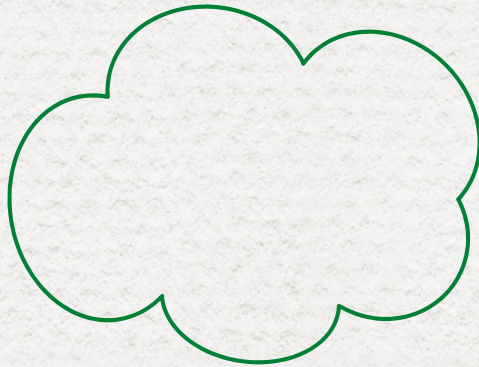
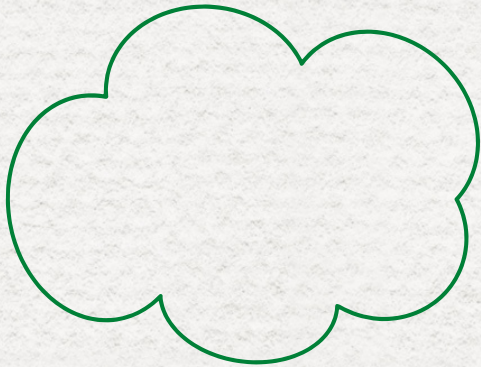


เมื่อฉันกังวล ฉันเริ่มที่จะ... (ลองมาทบทวนกันว่า เวลาที่กังวล เราเปลี่ยนแปลงไปยังไงบ้าง?)

ร่างกาย

อารมณ์

พฤติกรรม



ความคิดที่มักจะเกิดขึ้นตอนที่ฉันกังวล (ประโยคที่เรามักพูดกับตัวเองเมื่อเผชิญกับสิ่ง/สถานการณ์ที่ทำให้กังวล)



วิธีที่ฉันใช้รับมือกับความกังวล

ทำแล้วได้ผล

ทำแล้วไม่ได้ผล

