

Anxiety First Aid Kit

เครื่องมือที่จะช่วยทุกคนรับมือกับความกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อเริ่มรู้สึกว้าวุ่นอยู่ ลองใช้เวลาสั้นๆ อยู่หนึ่งๆ กับตัวเอง แล้วค่อยๆ รับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านแบบฝึกหัดนี้กัน

สิ่งที่ทำให้ฉันกังวลในตอนนี้เป็นสถานที่ การณ์ ผู้คน สถานที่ สิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรืออะไรที่ทำให้เธอรู้สึกกังวลอยู่หรือเปล่า?

ความเข้มข้นของความกังวลตอนนี้: (เลือกสีของวงกลมที่ตรงกับความกังวลในตอนนี้นมากที่สุด)



ฉันจะบรรเทา 'ความ^{Very}รู้สึกกังวลในตอนนี้เป็นอย่างไรบ้าง: (เมื่อกิจกรรม ผู้คน สถานที่ หรือบางสิ่ง ที่จะช่วยให้เธอออกจากอารมณ์ท่วมท้นนี้ได้บ้างไหม?)

☐

☐

☐

☐

มีอะไรบ้างที่ฉันทำได้เพื่อจัดการกับสิ่งที่ทำให้ฉันกังวล:

(บางครั้งการรับมือกับความกังวลที่ได้ผล คือการเผชิญหน้าและลงมือทำ ลองทบทวนดูใหม่ ว่าตอนนี้มีอะไรที่เราทำได้เพื่อจัดการต้นเหตุของความกังวล)

(บางครั้งเราอาจใช้พลังงานจำนวนมากไปกับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ มีอะไรบ้างที่เราจะยอมรับว่าทำอะไรไม่ได้ และวางมันลงก่อน)

สิ่งที่ฉันทำได้

สิ่งที่ฉันไม่สามารถทำอะไรได้



Cozybara