

SEZNAM OBÁVANÝCH SITUACÍ

SEŘAĎTE JE OD NEJLEHČÍ PO NEJTĚŽŠÍ, PODLE TOHO, JAK SILNÉ POCITY NEBO OBAVY VE VÁS VYVOLÁVAJÍ. ROZDĚLTE JE DO JEDNOTLIVÝCH KROKŮ, POKUD JE DANÁ SITUACE MOC TĚŽKÁ.

PATŘÍ SEM SITUACE, KTERÝM SE VYHÝBÁTE OMEZUJETE NEBO JSTE ZAČAL/A DĚLAT, PROTOŽE BEZ NICH BY JSTE DANOU SITUACI NEZVLÁDNUL/A

NEJTĚŽŠÍ

JAK SILNÁ JE
ÚZKOST V DANÉ
SITUACI?
1-100

STŘEDNĚ TĚŽKÉ

NEJLEHČÍ