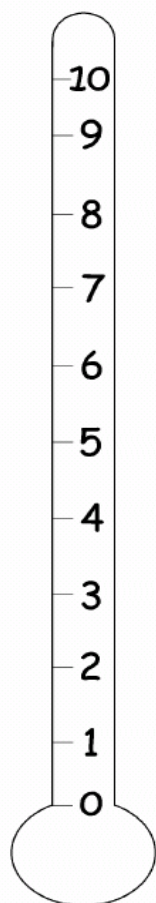


Kvíðamælir- metur líðan



Skelfilega /hræðilega miklar áhyggjur

Mjög miklar áhyggjur

Nokkuð áhyggjufull/ur

Svolitlar áhyggjur

Ekki viss

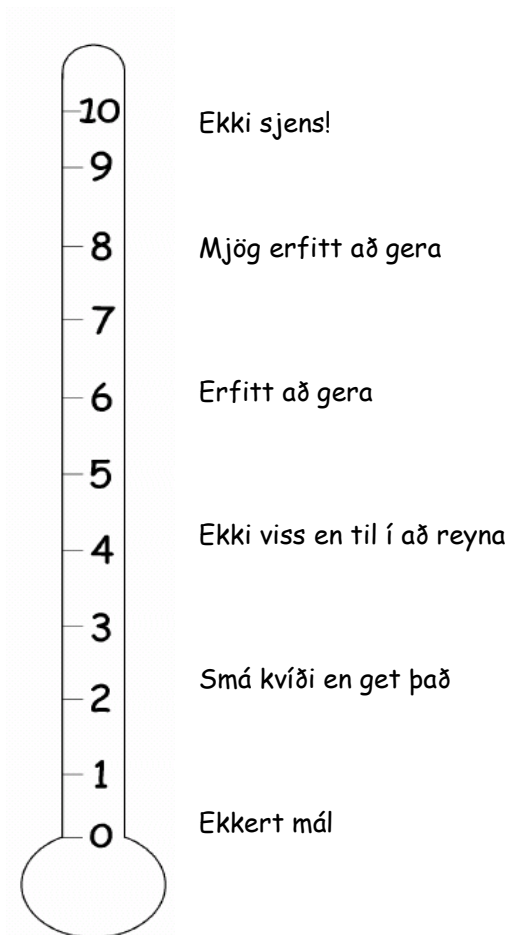
Mjög afslappaður / afslöppuð



* Fengið að láni úr „Klókir Krakkar”
© Macquarie University Anxiety Research Unit

Ráðstefna BUGL janúar 2010
Jóhanna Kristín Jónsdóttir sálfræðingur.

Kvíðamælir - metur hegðun



Að búa til ótta- og áhyggjulista



Það fyrsta sem þú þarft að gera til að berjast við óttann af fullum krafti er að útbúa lista yfir allar aðstæður sem valda þér áhyggjum.

Ótta- og áhyggjulistinn minn

Þessa hluti er virkilega erfitt að gera	
Þessa hluti er svolítið erfitt að gera	
Þessa hluti er frekar auðvelt að gera	



Hvar virðist þú helst hafa áhyggjur (helsta áhyggjusviðið þitt)?

* Fengið að láni úr „Klókir Krakkar”
© Macquarie University Anxiety Research Unit

Kvíðastigi (áætlun í smáum skrefum)



Markmið: _____

Prep 6: _____

Verðlaun: _____

Prep 5: _____

Verðlaun: _____

Prep 4: _____

Verðlaun: _____

Prep 3: _____

Verðlaun: _____

Prep 2: _____

Verðlaun: _____

Prep 1: _____

Verðlaun: _____

* Fengið að láni úr „Klókir Krakkar”
© Macquarie University Anxiety Research Unit