سريرة SAREERA

سجل التعرّض ومنع الاستجابة

في كل تمرين تواجه الشي اللي يثير الوسواس وتقاوم الطقس. اكتب وش توقعت يصير ووش صار فعلًا، عشان تشوف وش تتعلم مع التكرار.

التاريخ	التعرّض: وش سويت	الطقس اللي قاومته	وش توقعت يصير	وش صار فعلًا	أعلى قلق (٠–١٠٠)	المدة

تذكير

- طلب الطمأنة، والتأكد في البال، والتجنب كلها طقوس، حاول تقاومها بعد.
- ابقَ المدة المتفق عليها مع أخصائيك أو لين تختبر توقعك، حتى لو القلق ما نزل.
- كرر نفس التمرين أكثر من مرة، وفي أماكن وأوقات مختلفة، قبل ما تنتقل للأصعب.

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.