سريرة SAREERA

سلّم التعرّض

نرتّب المواقف اللي تقلقك من الأسهل للأصعب، ونطلعها درجة درجة. الهدف إنك تختبر وش يصير فعلًا، مو إن القلق يختفي.

الهدف اللي أبي أوصل له

سلوكيات الأمان اللي بأتركها

الدرجة	الموقف	القلق المتوقع (٠–١٠٠)	وش توقعت يصير	وش صار فعلًا	أعلى قلق	التاريخ
٨ (الأصعب)						
٧						
٦						
٥						
٤						
٣						
٢						
١ (الأسهل)						

تذكير

- ابقَ المدة المتفق عليها أو لين تختبر توقعك، حتى لو القلق ما نزل.
- حاول ما تستخدم أشياء تطمّنك بسرعة، مثل إنك تسأل أو تتأكد مرة بعد مرة.
- كرر نفس الدرجة أكثر من مرة، وفي أماكن وأوقات مختلفة، قبل ما تنتقل.

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