

Карта тревожной петли

Опишите последовательность, а не диагноз.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что стало поводом для поиска?

Например: Замеченное ощущение в теле.

Что я начал проверять?

Например: Несколько сайтов с похожими описаниями.

Как изменилось состояние после?

Например: Ненадолго успокоился.

Когда вернулся к поиску?

Например: Через полчаса без нового симптома.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Забота или ритуал

Отделите полезную организацию от повтора.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой факт о симптоме запишу?

Например: Когда началось и как проявлялось.

Что хочу спросить у врача?

Например: Как правильно оценить этот симптом?

Какой повтор не добавляет сведений?

Например: Снова перечитывать ту же выдачу.

Где найду надёжный маршрут обращения?

Например: В своей медицинской службе.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Заметка для консультации

Уберите необходимость держать всё в голове.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что беспокоит?

Например: Запишу конкретное ощущение своими словами.

Как долго это наблюдаю?

Например: Укажу фактический срок.

Что уже предпринимал?

Например: Искал информацию и наблюдал за собой.

Как повторные проверки влияют на день?

Например: Занимают время и мешают работе.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.