

4.5 Pracovní list – Dotazník úzkosti

Dotazník úzkosti

Je dobré být si vědomi, jak reagujeme v různých situacích, do kterých se dostáváme. Pokud víme, co nám spouští úzkosti, můžeme se určitých situací vyvarovat, nebo se na ně lépe připravit. Zároveň můžeme upozornit naše blízké, čemu se mají ve vztahu k nám vyhnout, nebo kde nám mohou pomoci, podpořit nás.

Máme pro vás jednoduchý dotazník, do kterého si můžete zaznamenat, co spouští úzkosti právě vám. Můžete si jej vyplnit s rodinou, s kamarády, nebo klidně jen sami.

Co je spouštěčem mojí úzkosti?

Označ čísla 0 až 10 situace, které spouštějí tvoje úzkosti.

0 na škále značí klid, čím větší je číslo, tím větší je úzkost, 10 je největší úzkost

Konflikt v rodině – mezi rodiči nebo sourozenci

Konflikt s kamarádem či kamarády

Pobyt ve velkém davu lidí

Setkání s někým, koho neznám

Odloučení od rodičů nebo členů rodiny

Prezentace před lidmi (třeba zkoušení před třídou)

Příliš mnoho úkolů, povinností

Příliš mnoho volného času

Cestování v hromadných prostředcích (např. cesta do školy)

Když nejsem připraven (třeba ve škole)

Pobyt ve stísněném prostoru (třeba ve výtahu)

Přemýšlení o budoucnosti

Hlasité zvuky

Když mám někam jít, někde být nebo dělat věci sám

Co dalšího spouští mé úzkosti?