

KADA BRINETE, POSTAVITE SI SLJEDEĆA PITANJA: obrazac samopomoći za klijente*

Specifična briga: _____

<i>Pitanje koje si postavljate:</i>	<i>Vaš odgovor:</i>
Što konkretno predviđate da će se dogoditi?	
Koliko je vjerojatno da će se to doista i dogoditi (0-100%)? Koliko negativan ishod predviđate (od 0 do 100 %)	
Koji je najgori ishod? Koji je najvjerojatniji ishod? Koji je najbolji ishod?	
Predviđate li katastrofe (grozne stvari) koje se nikad ne događaju? Navedite primjere katastrofa koje predviđate?	
Koje <i>dokaze za</i> i koje <i>dokaze protiv</i> imate da će se nešto loše doista i dogoditi?	Dokazi za: Dokazi protiv: Bodovi: dokazi za = _____ dokazi protiv = _____
Koristite li svoje emocije (svoju tjeskobu) da vas vode? Govorite li sebi: „ <i>Osjećam se tjeskobno, to znači da će se sigurno nešto loše dogoditi.</i> “?	
Je li razumno i logično ovako predviđati ? Zašto da? Zašto ne?	
Koliko puta u prošlosti ste bili u krivu vezano za svoje brige? Što se doista dogodilo?	
Koje su prednosti (koristi) vašeg brinjenja? Koji su nedostaci? Ako bi podijeliti 100 bodova na prednosti i nedostatke, kako biste ih podijelili? (npr. 50:50 ili 30:70)	Prednosti: Nedostaci: Bodovi: _____ (prednosti) : _____ (nedostaci)
Koje dokaze imate iz prošlosti da vam je brinjenje bilo od pomoći ili da vam je naštetilo?	

* Iz knjige: Robert L. Leahy, Stephen J.F. Holland. *Treatment Plans for Depression and Anxiety Disorders*, Second Edition (The Guilford Press, 2012).

<i>Pitanje koje si postavljate:</i>	<i>Vaš odgovor:</i>
Možete li odustati od barem malo kontrole kako biste manje brinuli?	
Postoji li mogućnost da vam brige zapravo ne daju nikakav osjećaj kontrole nego da se osjećate izvan kontrole upravo zato što tako puno brinete?	
Ako se dogodi to što predviđate što bi to vama značilo? Što bi se dogodilo nakon toga?	
Što biste mogli učiniti vezano za probleme na koje se odnosi vaša briga?	
Je li vam se išta loše dogodilo vezano za bilo što drugo o čemu niste prethodno brinuli? Kako ste se uspjeli s time nositi i riješiti to?	
Podcjenjujete li i inače svoju sposobnost rješavanja problema?	
Razmotrite stvar o kojoj brinete. Što mislite kako ćete se osjećati vezano za nju za 2 dana, 2 tjedna, 2 mjeseca, 2 godine od sada? Zašto ćete se osjećati različito?	
Da se netko drugi suočava s događajima s kojima se vi suočavate, biste li ohrabivali tu osobu da brine tako puno kao vi? Koji biste joj savjet dali?	