

مدرج المواقف

اسم المريض: التاريخ:

ابداً بكتابة المواقف التي تثير القلق لديك بمجرد معرفتك انك سوف تذهب إليها، ثم حدد إن كنت تتجنبها أم لا، وحدد درجة الضيق والقلق الذي ينتابك حينها بحيث يكون الرقم (عشرة) هو أشد درجة قلق وضيق شعرت به في حياتك، ورقم (صفر) تعني عدم وجود قلق على الإطلاق. في النهاية، قم بترتيب المواقف من الأسهل إلى الأصعب في خانة (الترتيب).

الترتيب	الموقف	التجنب (نعم/لا)	الضيق (١٠-٠)