

Jurnalul îngrijorării

Fișă de lucru · observarea îngrijorării cronice

Data: _____

CUM SE FOLOSEȘTE

Timp de o săptămână, notează episoadele în care observi că ai început să te îngrijorezi. Nu încerci să oprești nimic și nu cauți soluții. Doar observi, pentru că îngrijorarea trece drept gândire responsabilă și devine vizibilă abia când o scrii.

- Notează cât mai aproape de moment, nu seara, din memorie. O fișă incompletă este în continuare utilă.
- În ultima coloană intră verificările, întrebările puse celor din jur, căutările pe internet și ocolirile. Nu este o listă de reproșuri: toate aduc o ușurare reală pe moment, iar rostul ei este să poți observa cât de repede revine îngrijorarea după fiecare.
- Coloana despre tipul îngrijorării este cea mai importantă. O problemă *actuală* există acum și poate avea un pas concret. O problemă *ipotetică* se referă la ceva care nu s-a întâmplat încă și nu are, de obicei, niciun pas disponibil.

SĂPTĂMÂNA

		EXEMPLU
ZI ȘI ORĂ <i>Marti, 16:10</i>	CE A DECLANȘAT <i>Colega a citit mesajul și nu a răspuns</i>	
DESPRE CE A FOST ÎNGRIJORAREA <i>Că s-a supărat și că am spus ceva greșit marțea trecută</i>		
DURATĂ (MINUTE) <i>40</i>	INTENSITATE 0-100 <i>70</i>	ACTUALĂ SAU IPOTETICĂ <i>ipotetică</i>
CE AM FĂCUT CA SĂ SCADĂ <i>Am recitit mesajul de 6 ori, am întrebat-o pe altcineva</i>		

		EPISODUL 1
ZI ȘI ORĂ	CE A DECLANȘAT	
DESPRE CE A FOST ÎNGRIJORAREA		
DURATĂ (MINUTE)	INTENSITATE 0-100	ACTUALĂ SAU IPOTETICĂ
CE AM FĂCUT CA SĂ SCADĂ		

EPISODUL 2

ZI ȘI ORĂ	CE A DECLANȘAT	
DESPRE CE A FOST ÎNGRIJORAREA		
DURATĂ (MINUTE)	INTENSITATE 0-100	ACTUALĂ SAU IPOTETICĂ
CE AM FĂCUT CA SĂ SCADĂ		

EPISODUL 3

ZI ȘI ORĂ	CE A DECLANȘAT	
DESPRE CE A FOST ÎNGRIJORAREA		
DURATĂ (MINUTE)	INTENSITATE 0-100	ACTUALĂ SAU IPOTETICĂ
CE AM FĂCUT CA SĂ SCADĂ		

EPISODUL 4

ZI ȘI ORĂ	CE A DECLANȘAT	
DESPRE CE A FOST ÎNGRIJORAREA		
DURATĂ (MINUTE)	INTENSITATE 0-100	ACTUALĂ SAU IPOTETICĂ
CE AM FĂCUT CA SĂ SCADĂ		

EPISODUL 5

ZI ȘI ORĂ	CE A DECLANȘAT	
DESPRE CE A FOST ÎNGRIJORAREA		
DURATĂ (MINUTE)	INTENSITATE 0-100	ACTUALĂ SAU IPOTETICĂ
CE AM FĂCUT CA SĂ SCADĂ		

EPISODUL 6

ZI ȘI ORĂ	CE A DECLANȘAT	
DESPRE CE A FOST ÎNGRIJORAREA		
DURATĂ (MINUTE)	INTENSITATE 0-100	ACTUALĂ SAU IPOTETICĂ
CE AM FĂCUT CA SĂ SCADĂ		

EPISODUL 7

ZI ȘI ORĂ	CE A DECLANȘAT	
DESPRE CE A FOST ÎNGRIJORAREA		
DURATĂ (MINUTE)	INTENSITATE 0-100	ACTUALĂ SAU IPOTETICĂ
CE AM FĂCUT CA SĂ SCADĂ		

Intervalul de îngrijorare

Data: _____

Partea a doua · după prima săptămână de observare

Îngrijorarea este greu de oprit printr-o decizie, dar poate fi amânată. Stabilește un interval fix de 15-20 de minute, la aceeași oră în fiecare zi, de preferință nu seara târziu și nu în pat. Când apare o îngrijorare în afara intervalului, notează tema într-un rând și revino la ce făceai. În interval, reia lista și îngrijorează-te deliberat, cu tot cu disconfortul care apare, apoi bifează temele care ți s-au mai părut importante când ai ajuns la ele.

Multe teme își pierd urgența până la oră. Acelea care rămân sunt, de regulă, problemele reale și merită un pas concret, nu mai multă îngrijorare.

ȘAPTE ZILE

ZIUA	ORA INTERVALULUI	TEME AMÂNATE	MAI PĂREAU IMPORTANTE?	PAS CONCRET, DACĂ EXISTĂ

LA SFÂRȘITUL SĂPTĂMÂNII

Trei întrebări, la care răspunzi din ceea ce ai notat, nu din memorie.

Ce două sau trei teme au revenit cel mai des

Câte episoade au fost actuale și câte ipotetice

Câte minute, în total, a durat îngrijorarea într-o săptămână

Ultima cifră surprinde aproape pe toată lumea și este, de obicei, cel mai bun argument pentru a lucra la problemă.