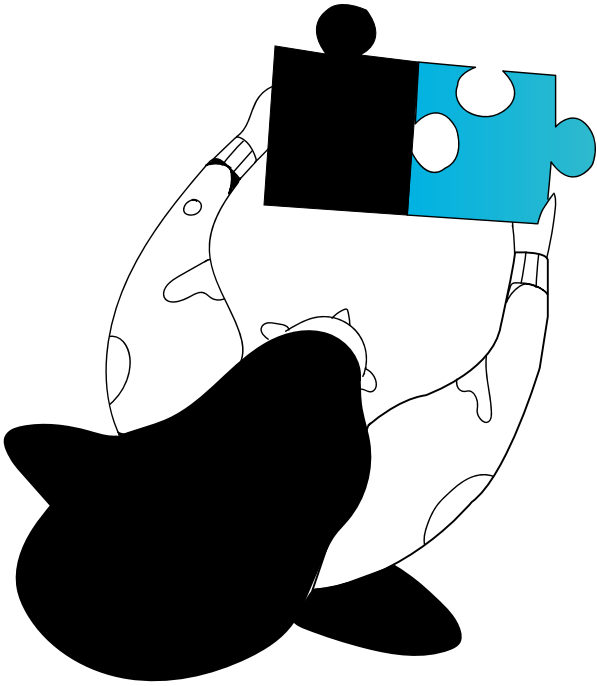


# سجل مراقبة القلق الذاتي



# سجل مراقبة القلق الذاتي

<b>إستجابات المواجهة</b> كيف تأقلمت مع مشاعرك ما الإحتياطات التي اتخذتها	<b>أفكار قلقة</b> ماذا كنت تتوقع أن يحدث؟	<b>العواطف وأحاسيس الجسم</b> ماذا شعرت؟	<b>موقف</b> مع من كنت؟ ماذا كنتم تفعلون؟ أين كنت؟ متى حدث ذلك؟

سجل تاريخ ووقت كل حدث

## سجل مراقبة القلق الذاتي (مثال)

<b>إستجابات المواجهة</b> كيف تأقلمت مع مشاعرك ما الإحتياطات التي اتخذتها	<b>أفكار قلقة</b> ماذا كنت تتوقع أن يحدث؟	<b>العواطف وأحاسيس الجسم</b> ماذا شعرت؟	<b>موقف</b> مع من كنت؟ ماذا كنتم تفعلون؟ أين كنت؟ متى حدث ذلك؟
<p>أضع يدي بجني أحاول ألا ألفت الانتباه إلى نفسي - أعتذر وأرحل</p>	<p>سيلاحظ الناس أنني أتعرق وسأشعر بالإحراج</p>	<p>قلق 80% مسخن و متعرق، محمر الوجه</p>	<p>الإثنين 11:30 في العمل، جالس في غرفة الاستراحة أتحدث مع زملائي</p>

سجل تاريخ ووقت كل حدث

## Resource details

Title: Anxiety Self-Monitoring Record

Language: Arabic

Translated title: سجل مراقبة القلق الذاتي

Type: Worksheet

Document orientation: Landscape

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/anxiety-self-monitoring-record/>

## Terms & conditions

This resource may be used by licensed members of Psychology Tools and their clients. Resources must be used in accordance with our terms and conditions which can be found at: <https://www.psychologytools.com/terms-and-conditions/>

## Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

## Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.