

przecenia ryzyko/możliwość negatywnych konsekwencji

nie docenia możliwości poradzenia sobie, kiedy "to się wydarzy"

MYŚLI & OBRAZY

- **ZMARTWIENIA**
- *Przyszłość jest nieznana : Zawsze istnieje ryzyko nawet, jeśli minimalne*
- *Najgorsze może się wydarzyć!*
- *Muszę mieć 100% pewności*
- *Nie jestem w stanie tolerować niewiedzy!*
- *Niepewne wydarzenia są prawie zawsze negatywne*
- *Nie będę w stanie sobie poradzić, kiedy niepewne się wydarzy*
- *Muszę się przygotować, by zmniejszyć ryzyko i zwiększyć swoje szanse poradzenia sobie, jeśli najgorsze się wydarzy*

Błędne Koło Niepewności

Zachowania podtrzymują nietolerancję niepewności

ZACHOWANIA

- **Próbuje zwiększyć pewność**
- *Robi listy*
- *Planuje na zapas / nadmiernie się przygotowuje*
- *Szuka upewnień u innych*
- *Robi wszystko sam/a zamiast poprosić kogoś*
- *Sprawdza*
- *Nadopiekuńczość*
- *Nadmiernie szuka informacji (internet itp)*
- *Decyzje: robi impulsywne decyzje /prosi innych o decyzje / wraca do decyzji już podjętych*
- *Unikanie / wymyślanie wymówek*
- *Odkładanie*
- *Odwracanie uwagi / Bycie stale zajęтым*

UCZUCIA

Emocje / Nastrój

- *Lęk*

Fizyczne / Doznania Cieleśne

Fizyczne doznania związane z adrenaliną