

## برنامه تجربه اخیر

نمره شما	=	ارزش میانگین	×	دفعات وقوع (۴-۰)	رویداد
	=	۲۳	×		۱. قدری مشکل با رییس.
	=	۱۶	×		۲. تغییر عمده‌ی عادات خواب (خیلی بیشتر یا خیلی کمتر خوابیدن، و یا تغییر زمان خواب).
	=	۱۵	×		۳. تغییر عمده در عادات خوردن (خیلی زیاد خوردن یا خیلی کم خوردن، و یا تغییر خیلی زیاد در ساعات غذاخوردن یا محیط غذاخوردن).
	=	۲۴	×		۴. تجدیدنظر در عادات شخصی (مثل طرز لباس پوشیدن، ادا و اطوار، معاشرت‌ها و غیره).
	=	۱۹	×		۵. تغییر عمده در نوع یا مقدار تفریح.
	=	۱۸	×		۶. تغییر عمده در فعالیت‌های اجتماعی (مثل تغییر باشگاه، رقص، سینما، دیدارها و غیره).
	=	۱۹	×		۷. تغییر عمده در فعالیت‌های دینی (شرکت خیلی بیشتر یا کمتر از حد معمول در مراسم و خدمات دینی).
	=	۱۵	×		۸. تغییر عمده در دوره‌می‌های خانوادگی (خیلی بیشتر یا کمتر از حد معمول).
	=	۳۸	×		۹. تغییر عمده وضعیت مالی (خیلی بدتر یا بهتر شدن وضعیت مالی).
	=	۲۹	×		۱۰. مشکلات قانونی.
	=	۳۵	×		۱۱. تغییرات عمده در دفعات بگومگو با همسر (خیلی بیشتر یا کمتر از حد معمول درباره تربیت بچه‌ها، عادات شخصی و غیره).
	=	۳۹	×		۱۲. مشکلات جنسی.
	=	۵۳	×		۱۳. مصدومیت شخصی عمده یا بیماری.
	=	۶۳	×		۱۴. مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده (به جز همسر).
	=	۱۰۰	×		۱۵. مرگ همسر.
	=	۳۷	×		۱۶. مرگ دوست نزدیک.
	=	۳۹	×		۱۷. اضافه شدن عضوی جدید به خانواده (از طریق تولد، فرزندخواندگی، ورود یک فرد سالمند به خانواده و غیره).
	=	۴۴	×		۱۸. تغییر عمده در سلامت یا رفتار خانواده.
	=	۲۰	×		۱۹. تغییر محل سکونت.
	=	۶۳	×		۲۰. محکوم شدن به زندان یا فرستاده شدن به موسسات و مراکز دیگر.
	=	۱۱	×		۲۱. نقض جزئی قانون (مثل جریمه رانندگی، سر به هوا از خیابان رد شدن،

				برهم زدن آرامش، و غیره).
=	۳۹	×		۲۲. سازگاری مجدد عمده در کسب و کار (مثل ادغام شرکت، سازماندهی مجدد، ورشکستگی و غیره).
=	۵۰	×		۲۳. ازدواج.
=	۷۳	×		۲۴. طلاق.
=	۶۵	×		۲۵. متارکه.
=	۲۸	×		۲۶. ترک خانه توسط پسر یا دختر (به خاطر ازدواج، دانشگاه رفتن و غیره).
=	۲۹	×		۲۷. تعطیلات.
=	۴۵	×		۲۸. بازنشستگی.
=	۲۰	×		۲۹. تغییر عمده در ساعات یا شرایط کار.
=	۲۹	×		۳۰. تغییر عمده در مسئولیت‌های شغلی (مثل ترفیع، تنزل درجه، انتقال جانبی).
=	۴۷	×		۳۱. اخراج شدن از محل کار.
=	۲۵	×		۳۲. تغییر عمده در شرایط زندگی (اعم از ساختن خانه‌ای جدیدی، یا بازسازی خانه، تخریب خانه یا محله).
=	۲۶	×		۳۳. شروع کار همسر در بیرون از خانه یا قطع آن.
=	۳۱	×		۳۴. صرف مبلغ رهن یا وام گرفتن، برای یک خرید عمده (مثل خرید خانه یا راه انداختن کسب و کار و از این قبیل).
=	۱۷	×		۳۵. صرف وام برای یک خرید کوچک‌تر (مثل خرید خودرو، تلویزیون، فریزر و غیره).
=	۳۰	×		۳۶. ضبط رهن یا وام.
=	۱۳	×		۳۷. تعطیلات.
=	۲۰	×		۳۸. رفتن به مدرسه یا دانشکده‌ای جدید.
=	۳۶	×		۳۹. تغییر خط کاری.
=	۲۶	×		۴۰. شروع تحصیل رسمی یا ترک تحصیل رسمی.
=	۴۵	×		۴۱. آشتی با همسر.
=	۴۰	×		۴۲. بارداری.
				نمره کل شما



## ثبت تنش عمومی

روز هفته	تمرین	قبل از جلسه	بعد از جلسه	اظهار نظرها
دوشنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				
پنجشنبه				
جمعه				
شنبه				
یکشنبه				

## فرمول‌های کلامی خودزاد برای بهنجار کردن بدن

### مجموعه ۱

دست راستم سنگین است.

دست چپم سنگین است.

هر دو دستم سنگین هستند.

پای راستم سنگین است.

پای چپم سنگین است.

هر دو پایم سنگین هستند.

دست‌ها و پاهایم سنگین هستند.

### مجموعه ۲

دست راستم گرم است.

دست چپم گرم است.

هر دو دستم گرم هستند.

پای راستم گرم است.

پای چپم گرم است.

هر دو پایم گرم هستند.

دست‌ها و پاهایم گرم هستند.

### مجموعه ۳

دست راستم سنگین و گرم است.

هر دو دستم سنگین و گرم هستند.

هر دو پایم سنگین و گرم هستند.

دست‌ها و پاهایم سنگین و گرم هستند.

به من نفس می‌دهد.

نفسم آرام و منظم است.

### مجموعه ۴

دست راستم سنگین و گرم است.

دست‌ها و پاهایم سنگین و گرم هستند.

به من نفس می‌دهد.

نفسم آرام و منظم است.

شبهه خورشیدی من گرم است.

### مجموعه ۵

دست راستم سنگین و گرم است.

دست‌ها و پاهایم سنگین و گرم هستند.

به من نفس می‌دهد.

ضربان قلبم آرام و منظم است.

شبهه خورشیدی من گرم است.

دست‌ها و پاهایم گرم هستند.

پیشانی‌ام سرد است.

## برگه‌ی تکلیف منزل

الف. رویداد فعال‌کننده : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ب. عقاید معقول : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

عقاید نامعقول : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ج. پیامدهای عقاید نامعقول : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

د. زیر سوال بردن و به چالش کشیدن عقاید نامعقول :

۱. عقیده‌ی نامعقول را انتخاب کنید: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

۲. آیا حمایت عاقلانه‌ای از این عقیده وجود دارد؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

۳. چه شواهدی در مورد غلط بودن این عقیده وجود دارد؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

۴. آیا شواهدی دال بر حقیقت داشتن این عقیده وجود دارد؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

۵. بدترین چیزی که برای من می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

۶. چه اتفاق خوبی می‌تواند رخ دهد؟ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ه. افکار جایگزین :

هیجانات جایگزین : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ثبت دوره اضطرابی

تاریخ: \_\_\_\_\_ طول دوره: \_\_\_\_\_

مقیاس شدت اضطراب

در جایی از این مقیاس که سطح حداکثری اضطرابتان در این دوره را بهتر توصیف می‌کند، علامت X بگذارید.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
اصلاً		خفیف		متوسط			قوی		شدید	

رویدادهای ماشه‌چکان:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

نگرانی‌ها:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## فرم برنامه‌ریزی تمرین مواجهه

وضعیت ترسناکی را که از آن اجتناب می‌ورزی یا آن را با ناراحتی تحمل می‌کنی، انتخاب کن:

---

---

---

---

ارزش (۱-۵): \_\_\_\_\_ سطح ناراحتی (۱-۱۰۰): \_\_\_\_\_  
رفتارهای امنیتی:

---

---

---

---

انتظار فاجعه‌آمیز از پیامد:

---

---

---

---

احتمال وقوع انتظار فاجعه‌آمیز: \_\_\_\_\_ درصد  
برنامه تمرین مواجهات:

---

---

---

---

## کاربرگ افکار مقابله‌ای

۱. افکار ماشه‌چکانی که عصبانیت‌م را شعله‌ور می‌کنند:

- الف. \_\_\_\_\_  
ب. \_\_\_\_\_  
ج. \_\_\_\_\_

۲. تحریف‌های عصبانیتی که زیربنای افکار ماشه‌چکانم هستند:

- الف. \_\_\_\_\_  
ب. \_\_\_\_\_  
ج. \_\_\_\_\_

۳. برنامه پاسخ متقابل برای هر یک از افکار ماشه‌چکانم (مثلاً جستجوی استثناها؛ توضیحات دیگر؛ ترجیحات نه بایدها؛ و از این قبیل). فکر ماشه‌چکان بازنگری شده‌ای که بر هر یک از برنامه‌های پاسخ متقابل مبتنی است.

- الف. برنامه پاسخ متقابل: \_\_\_\_\_  
فکر ماشه‌چکان بازنگری شده: \_\_\_\_\_  
ب. برنامه پاسخ متقابل: \_\_\_\_\_  
فکر ماشه‌چکان بازنگری شده: \_\_\_\_\_  
ج. برنامه پاسخ متقابل: \_\_\_\_\_  
فکر ماشه‌چکان بازنگری شده: \_\_\_\_\_

۴. افکار مقابله‌ای مفید (به فهرست مقابله‌ای تعمیم یافته در همین فصل مراجعه کنید):

- الف. \_\_\_\_\_  
ب. \_\_\_\_\_  
ج. \_\_\_\_\_

تهیه شده توسط مک‌کی و راجرز (۲۰۰۰).

## کاربرگ برنامه مقابله با عصبانیت

رویداد تسریع‌کننده: \_\_\_\_\_

---

---

---

افکار چکاننده ماشه عصبانیت: \_\_\_\_\_

---

---

---

تحریف‌های عصبانیت: \_\_\_\_\_

---

---

---

افکار مقابله‌ای / تحریف‌های بازنگری شده: \_\_\_\_\_

---

---

---

راهبرد آرمیدگی (سفتی بدن را واری می‌کنید؟ تنفس کنترل شده با نشان انجام می‌دهید؟ تنفس دیافراگمی انجام می‌دهید؟):

---

---

---

رفتار مقابله‌ای: (تا ده می‌شمارید؟ خودتان را از وضعیت بیرون می‌کشید؟ پیشنهاد مصالحه می‌کنید؟ هر دو دیدگاه را تأیید می‌کنید؟):

---

---

---

## دفتر یادداشت زمان

زمان	فعالیت
	از بیدار شدن تا ناهار
	بعد از ناهار تا شام
	بعد از شام تا خواب

## سناریوی تغییر

زمان و مکان بحث در مورد وضعیت را (در صورت مناسب بودن) مشخص کن :

---

---

---

مسئله را به طور مشخص تعریف کن :

---

---

---

احساسات را با استفاده از «من پیامها» توصیف کن :

---

---

---

درخواست را ساده و محکم بیان کن :

---

---

---

(در صورت تمایل)، دیگری را بابت برآورده کردن خواستهات تقویت کن :

---

---

---

## یادداشت غذایی روزانه

احساسات	موقعیت	پرس‌های گروه غذایی	مقدار	غذا	وعده غذایی
					صبحانه
					غذای سبک
					ناهار
					غذای سبک
					شام
					غذای سبک





## یادداشت ورزش

هفته: \_\_\_\_\_

ضربان قلب هدف: \_\_\_\_\_

یادآوری دوستانه: گرم کردن و سرد کردن.

روز	فعالیت	محل	مسافت یا مدت	اظهار نظرها، افکار، احساسات
شنبه				
یکشنبه				
دوشنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				
پنجشنبه				
جمعه				