忧虑树 (Worry Tree)

地区分可行动的和假设性的忧虑

1. 识别忧虑

你现在脑子里在想什么?

2. 决策点

这是我目前能解决的问题吗?

否，这超出了我的控制。

如果是'否'(假设性忧虑)

练习放下忧虑。既然你无法改变结果，请将精力集中在当下。

尝试这样做:

进行着陆练习（如 5-4-3-2-1）或转向生产性活动。

是，我可以行动。

如果是'是'(可行动忧虑)

第一步行动是什么?

我现在能做吗?

- [ ] 现在就做。
- [ ] 计划以后做。

回顾与平静

既然你已经有了计划或决定放手，你现在感觉如何?

教育资源。不能替代专业的临床建议。