

焦虑触发因素工作表

记录一个焦虑时刻，以便发现模式、理解你的反应，并在下次选择更稳定的应对方式。



触发因素

发生了什么？包括谁、什么、地点和时间。



身体信号

你的身体出现了什么感觉？



想法与感受

你的大脑预测或假设了什么？



行动与冲动

你做了什么或感到想做什么？



什么有帮助？

什么技巧、支持或下一步可能有帮助？



模式记录

你在类似时刻注意到什么主题？
