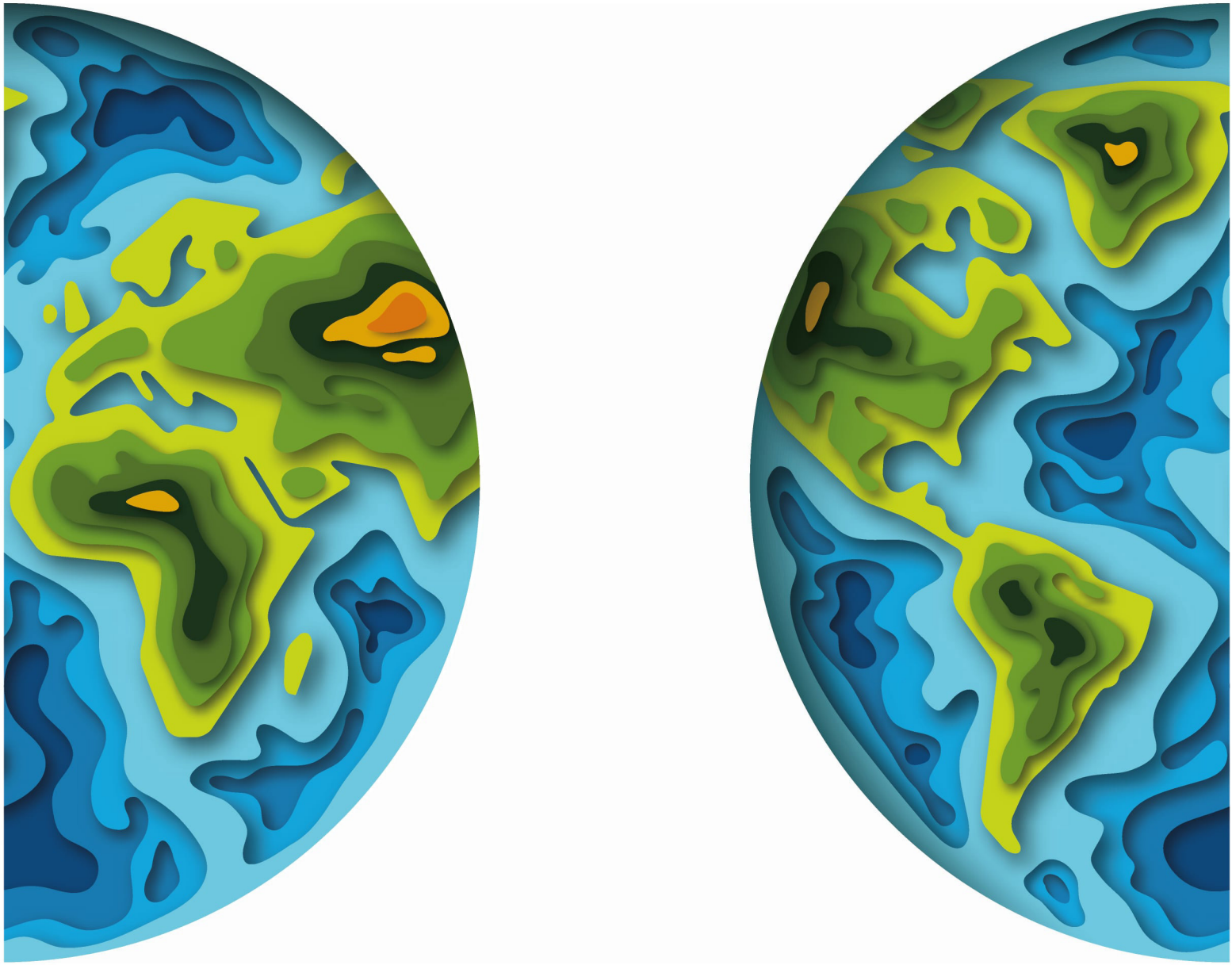
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Català | Catalan

Com viure amb l'ansietat i la preocupació enmig d'una incertesa global



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Sobre aquesta guia

En aquests moments el món està canviant ràpidament. Donats els esdeveniments actuals i la seva cobertura en els mitjans de comunicació, és difícil no preocupar-se sobre el que aquesta situació significa per a tu i per als teus éssers estimats.

La preocupació i l'ansietat són problemes comuns fins i tot quan les coses van bé, però quan aquestes prenen el control poden dominar la teva vida. En Psychology Tools hem escrit aquesta guia per a ajudar-te a gestionar la teva angoixa i la teva preocupació en aquests moments tan incerts.

Un cop hagis llegit aquesta informació, no dubtis en posar en pràctica els exercicis si creus que poden ajudar-te. En temps d'incertesa, és normal passar per dificultats, així que recorda ser compassiu amb tu mateix/a i amb les persones que t'envolten.

Amb els nostres millors desitjos,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited

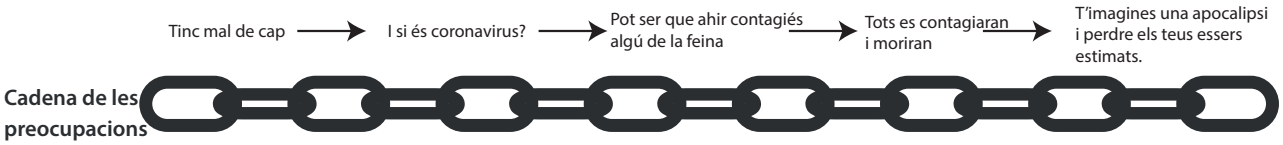
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Què és la preocupació?

L'ésser humà té la increïble capacitat de poder pensar en esdeveniments futurs. "Pensar per endavant" significa que podem anticipar obstacles o problemes, donant-nos l'oportunitat de planificar solucions. Quan la preocupació ens ajuda a aconseguir els nostres objectius "pensar per endavant" pot ser útil. Per exemple, el rentar-se les mans i el distanciament social són mesures útils que podem decidir prendre per a evitar la propagació del virus. No obstant això, la preocupació és una manera de "pensar per endavant" que sovint ens fa sentir angoixats/des o ansiosos/es. Sovint quan ens preocupem excessivament, pensem en el pitjor dels casos i sentim que no podrem tirar endavant.

Com podem sentir la preocupació?

La preocupació pot manifestar-se com una cadena de pensaments o imatges, que poden progressar d'una manera cada vegada més catastròfica i en direccions poc probables. Alguns/es experimenten la preocupació com una cosa incontrolable - que sembla tenir vida pròpia. És natural que molts i moltes de nosaltres ens haguem trobat recentment pensant en el pitjor dels escenaris. L'exemple que es detalla a continuació il·lustra com les preocupacions poden escalar ràpidament a partir d'una cosa relativament trivial. Has notat algun pensament semblant? (confessió: tots dos ho hem notat!)



La preocupació no només succeeix en la nostra ment. Quan es fa excessiva també la sentim al nostre cos. Els símptomes físics de preocupació i ansietat inclouen:

- Tensió muscular o dolors generalitzats.
- Inquietud i incapacitat de relaxar-se.
- Dificultat per concentrar-se.
- Dificultat per dormir.
- Sentir-se fàcilment esgotat/da.

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Què desencadena la preocupació i l'ansietat?

Qualsevol cosa pot disparar la preocupació. Encara que les coses vagin bé, pots acabar pensant "*però, i si tot s'ensorra?*". No obstant, hi ha situacions concretes en les quals la preocupació és més comuna. Els desencadenants més importants són situacions que són:

- **Ambigües** – obertes a diferents interpretacions.
- **Noves** – no tenim l'experiència prèvia que ens ajudi a orientar-nos.
- **Impredictibles** – no està clar com aniran les coses.

Hi ha alguna cosa que et resulti familiar en aquest moment? La situació de salut mundial compleix tots aquests requisits, per la qual cosa té sentit que la gent estigui experimentant molta preocupació. És una situació extraordinària i incerta, i això pot donar pas fàcilment a la preocupació i l'ansietat.

Hi ha diferents tipus de preocupació?

La preocupació pot ser útil o de poca ajuda, i sovint els i les psicòlogues fan una distinció entre la preocupació de "problemes reals" i de "problemes hipotètics".

- **Les preocupacions de problemes reals** es basen en problemes actuals que necessiten solucions en aquest moment. Per exemple, la preocupació real sobre el virus en aquests moments, ha donat lloc a solucions útils, com rentar-se les mans, el distanciament social i mantenir-se en aïllament si un/a té símptomes.
- **Les preocupacions hipotètiques** sobre la crisi de salut actual podrien incloure pensar en el pitjor dels escenaris (el que anomenem catastrofitzar). Per exemple, imaginar-se el pitjor dels escenaris, com ara que *la majoria* de gent es mori.

Preocupacions de problemes reals
es basen en problemes *actuals* que t'afecten *ara mateix*.

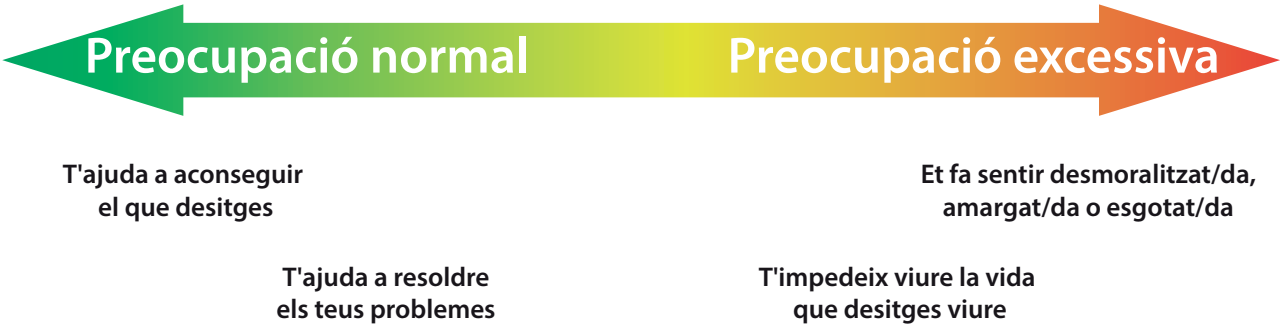
Preocupacions hipotètiques
es basen en problemes que actualment no existeixen, però que *podrien succeir* en el futur.

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Quan les preocupacions es converteixen en un problema?

Tots i totes tenim algun nivell de preocupació, i pensar per endavant pot ajudar-nos a planificar i a afrontar-ho. No existeix una quantitat de preocupació que sigui l'adequada. Diem que la preocupació es converteix en un problema quan t'impedeix viure la vida que vols viure o si et fa sentir desmoralitzat/da i esgotat/da.



Què puc fer amb la meva preocupació?

És natural preocupar-se en aquests moments, però si creus que la preocupació està fent-se excessiva i està dominant la teva vida - per exemple, fent-te sentir ansiós/a, o no deixant-te dormir - valdria la pena que trobis maneres de limitar el temps que passes preocupant-te, i que prenguis mesures per gestionar el teu benestar. En la següent secció d'aquesta guia hem inclòs una selecció de les nostres pàgines preferides d'informació, exercicis i fulls de treball per mantenir el benestar i gestionar les preocupacions. Aquests t'ajudaran a:

- **Mantenir l'equilibri en la teva vida.** Els i les psicòlogues pensen que el benestar sorgeix quan vivim una vida que manté un equilibri d'activitats que donen sentiments de plaer, èxit i proximitat. El nostre full informatiu "*Tingues cura del teu benestar trobant un equilibri*" parla d'això més detalladament. El *menú d'activitats* de la següent pàgina conté suggeriments d'activitats que poden ajudar a distreure't i mantenir-te actiu/va. Recorda que som animals socials - necessitem connexions per a créixer i enfortir-nos. Recomanem que intentis fer almenys algunes d'aquestes activitats que són socials i involucren a altres persones. En moments com aquest hauràs de buscar maneres creatives de socialitzar a distància. Com per exemple, mantenir el contacte online o per telèfon.
- **Practicar la identificació de si la teva preocupació és sobre un "problema real" o una**

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

"preocupació hipotètica". *L'Arbre de Decisions* per les preocupacions és un instrument útil per a ajudar-te a decidir quin tipus de preocupació és la teva. I si estàs patint molta preocupació hipotètica, és important recordar-te a tu mateix/a que la teva ment no està enfocant-se en un problema que pots resoldre ara mateix, i després trobar maneres de deixar de preocupar-te i concentrar-te en una altre cosa. També pots utilitzar aquesta eina amb nens i nenes si tenen problemes per afrontar-ho.

- **Practicar el retardar les teves preocupacions.** La preocupació és insistent -pot fer-te sentir que has de dedicar-te a ella **ara mateix**. Però pots experimentar amb posposar la preocupació hipotètica, i molta gent descobreix que això els permet establir una relació diferent amb les seves preocupacions. En la pràctica, això significa establir d'una manera deliberada, un moment en el dia per permetre't la preocupació (per exemple 30 minuts al final de cada dia). Al principi pot semblar estrany! També significa que durant les restants 23,5h del dia intentes abandonar les preocupacions fins que arribi el teu "temps de preocupació". El nostre exercici de *posposar la preocupació* et guiarà a través dels passos que necessites per intentar-ho.

- **Parlar-te a tu mateix/a amb compassió.** La preocupació pot sorgir d'una posició d'interès - ens preocupem dels altres quan ens importen. Una tècnica tradicional de la teràpia cognitiva-conductual per a treballar amb pensaments negatius, ansiosos o de preocupació és escriure'ls i trobar una manera alternativa de respondre a ells. Utilitzant el full d'exercicis "*Com utilitzar Compassió per Qüestionar els teus pensaments*" podràs practicar responent als teus pensaments ansiosos o de preocupació amb tendresa i compassió. Per ajudar-te a començar et posem un exemple.

- **Practicar mindfulness.** L'aprenentatge i la pràctica de mindfulness pot ajudar-nos a abandonar les preocupacions i tornar al moment present. Per exemple, concentrar-se en el suau moviment de la teva respiració o en els sons que sents al teu voltant, pot servir d'àncora per a tornar al moment present i abandonar les preocupacions.

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

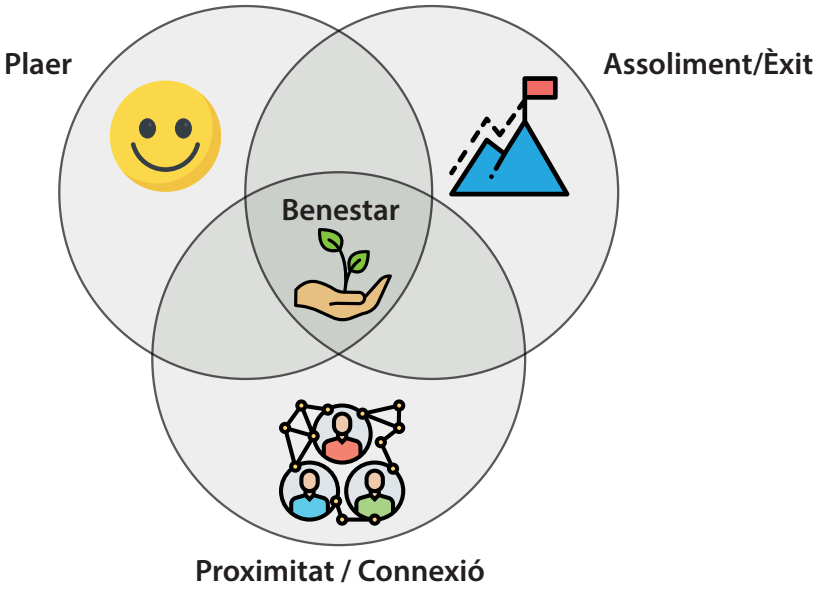
Cuida del teu benestar trobant un equilibri

Donada l'actual situació de salut, moltes de les nostres rutines i activitats diàries estan canviant. Naturalment això pot ser molest i podem trobar que les coses que normalment fèiem per a cuidar el nostre benestar s'han tornat més difícils. Tant si treballem des de casa, o ens trobem en alguna forma d'aïllament físic o distanciament, pot ser útil organitzar una rutina diària que impliqui un equilibri entre les activitats que:

- et donin una sensació **d'èxit**,
- t'ajudin a sentir-te **a prop i connectat** amb les altres persones i
- activitats que puguis fer només per **plaer**.

Quan estem lluitant amb l'ansietat i la preocupació, podem perdre el contacte amb les coses que ens solien donar plaer. Planeja fer algunes activitats cada dia que siguin agradables i et facin sentir alegre. Per exemple, llegir un bon llibre, veure una comèdia, ballar o cantar les teves cançons preferides, prendre un bany relaxant o menjar el teu plat preferit.

Ens sentim bé quan hem aconseguit o assolit alguna cosa, així que és útil incloure cada dia activitats que et donin una sensació d'assoliment o èxit. Per exemple, fer algunes tasques domèstiques, decorar, fer jardineria, una tasca de la feina, cuinar una nova recepta, completar una rutina d'exercicis, o pagar una factura..



Som animals socials, per la qual cosa necessitem i anhelem naturalment la proximitat i la connexió amb altres persones. En l'actual crisi de salut, molts i moltes de nosaltres podem estar físicament aïllats/des o distants dels altres, per la qual cosa és important que considerem formes creatives de connectar-nos per evitar l'aïllament i la solitud. Com pots continuar connectant amb la teva família i amb les teves amistats i passar temps social de manera virtual? Potser utilitzant els mitjans socials, trucades telefòniques i videotrucades, podries establir activitats compartides online, per exemple, un llibre virtual o un club de cinema. També podries explorar els grups locals de veïns i veïnes online, i veure si hi ha maneres de participar en l'ajuda a la teva comunitat local.

Un desequilibri entre plaer, l'èxit i la proximitat pot afectar el nostre estat d'ànim. Per exemple, si passes gran part del temps treballant sense tenir temps per al plaer o la socialització, llavors pots començar a sentir-te deprimit/da i aïllat/da. Per contra, si passes la major part del temps relaxant-te per plaer i no fent altres coses que són importants per a tu, això també pot afectar el teu estat d'ànim.

Al final de cada dia, podries comprovar i reflexionar personalment sobre "què he fet avui que m'ha donat una sensació d'assoliment o èxit"? Plaer? Proximitat a les altres persones? He aconseguit un bon equilibri, o què puc fer diferent demà?

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Utilitza un menú d'activitats per tenir algunes idees i mantenir-te ocupat/da

Animals
Acariciar un animal
Passejar un gos
Escoltar els ocells

Mantenir-se actiu/va..
Fer un passeig
Córrer
Nadar
Anar amb bicicleta
Utilitzar un vídeo
d'exercicis a casa

Netejar
Netejar la casa
Netejar el pati
Netejar el bany
Netejar el dormitori
Netejar la nevera
Netejar el forn
Netejar les sabates
Rentar els plats
Emplenar / buidar
el rentaplats
Rentar la roba
Fer algunes feines de la llar
Organitzar el teu
espai de feina
Netejar l'armari

Connectar-se amb gent
Contactar amb un/a amic/ga
Unir-se a un nou grup
Unir-se a un partit polític...
Unir-se a un pàgina web de cites
Enviar un missatge
a un/a amic/ga
Escriure una carta a un/a amic/ga
Reconnectar amb
un/a vell/a amic/ga

Cuinar
Cuinar un àpat per a tu.
Cuinar un àpat per algú més
Fer un pastís / galetes
Trobar una nova recepta

Crear
Fer un dibuix
Pintar un retrat
Fer una fotografia
Fer un esbós
Organitzar les fotografies
Fer un àlbum de fotografies
Començar un àlbum de retalls
Acabar un projecte
Fer costura / teixir

Expressió
Riure
Plorar
Cantar
Cridar

Amabilitat
Ajudar a un/a amic/ga, veí/na
Fer un regal a alguna persona
Intentar un acte de bondat a l'atzar
Fer un favor a alguna persona
Ensenyar una habilitat a algú
Fer una cosa bona per algú
Planejar una sorpresa per algú
Fer una llista dels teus punts bons
Fer una llista de les coses
o persones per les quals
estàs agraït/da

Aprendre
Aprendre alguna cosa nova
Aprendre una nova habilitat
Aprendre una nova dada
Veure un vídeo tutorial

Arreglar
Arreglar alguna cosa de la casa
Arreglar la teva bicicleta/
vehicle/scooter
Fer alguna cosa nova
Canviar una bombeta
Decorar una habitació

Mental
Somiar despert/a
Meditar
Resar
Reflexionar
Pensar
Fer exercicis de relaxació
Practicar loga

Música
Escoltar música que t'agradi
Trobar alguna música
nova per escoltar
Escoltar la ràdio
Fer música
Cantar una cançó
Tocar un instrument
Escoltar un podcast

Naturalesa
Intentar alguna cosa
de jardineria
Plantar alguna cosa
Podar plantes
Tallar la gespa
Recollir flors
Comprar flors
Anar a donar un passeig
per la naturalesa
Seure al sol

Pla
Fixar una meta...
Crear un pressupost
Fer un pla de 5 anys
Escriure una "llista de coses per fer"
Fer una "llista de les coses
que t'agradaria fer
abans de morir".
Fer una llista de compres

Llegir
Llegir el teu llibre preferit
Llegir un llibre nou
Llegir el diari
Llegir la teva pàgina
web preferida

Programació
Aixecar-se més d'hora
Quedar-se despert/a fins tard
Dormir fins tard
Marcar alguna cosa de la teva
llista de "coses per a fer"

Cura personal
Prendre un bany
Dutxar-se
Rentar-se el cabell
Fer-se un tractament facial
Tallar-se les ungles
Prendre el sol (utilitzar
protector solar!)
Fer una migdiada

Provar alguna cosa nova
Provar un nou aliment
Escoltar música nova
Veure un nou programa de
televisió o una nova pel·lícula
Utilitzar roba nova
Llegir un llibre nou
Fer alguna cosa espontània
Expressar-se

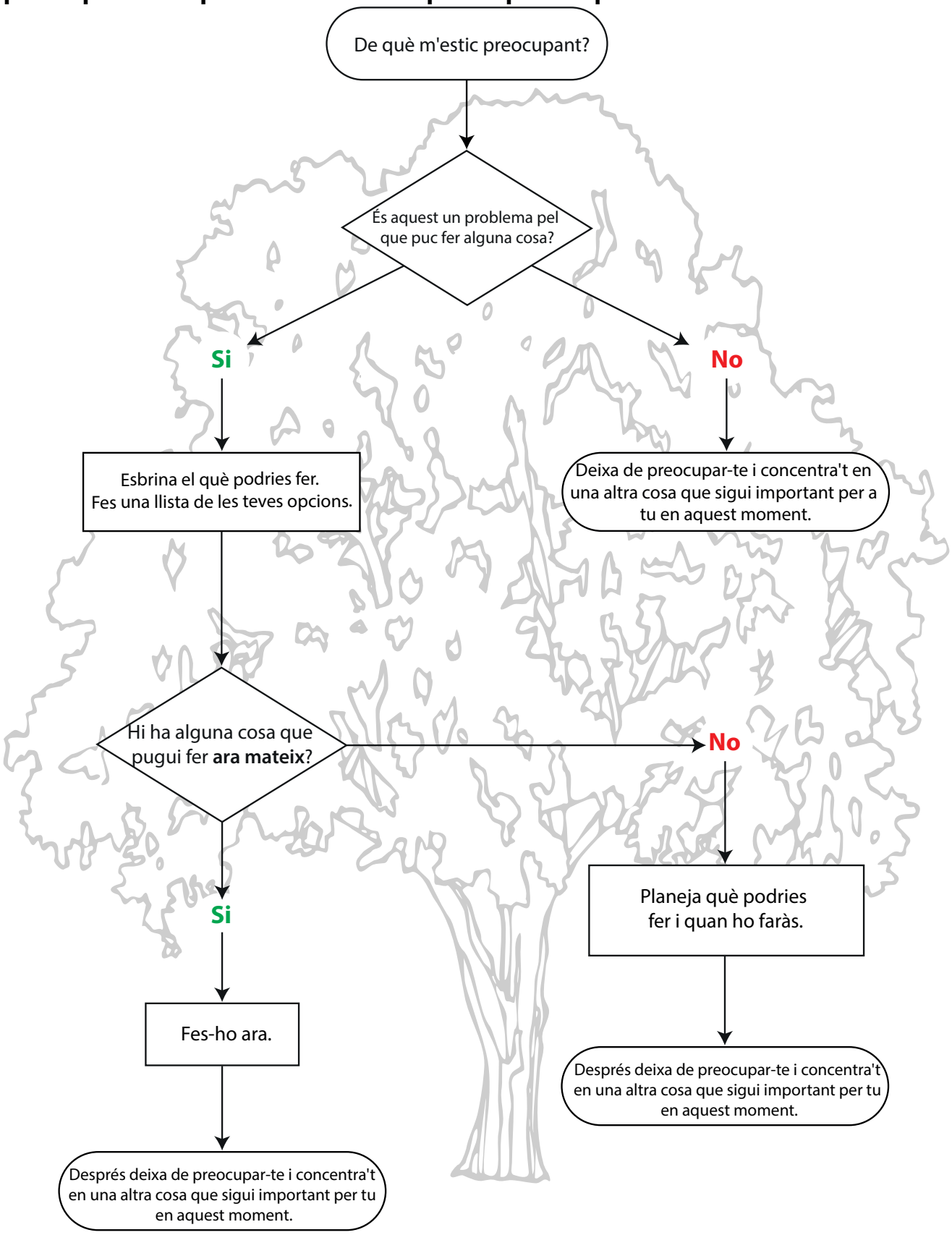
Veure
Veure una pel·lícula
Veure un programa de televisió
Veure un vídeo de YouTube

Escriure
Escriure una carta amb compliments
Escriure una carta a un polític
Escriure una carta d'enuig
Escriure una carta d'agraïment
Escriure una targeta d'agraïment
Escriure un diari/agenda
Escriure el teu currículum
Començar a escriure un llibre

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Utilitza aquest arbre de decisions per ajudar-te a notar la diferència entre la preocupació del "problema real" i la "preocupació hipotètica"



 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Ajornament de la preocupació per a temps incerts

En psicologia es considera que hi ha dos tipus de preocupacions:

1. **Preocupacions reals dels problemes** són els problemes reals que t'afecten ara mateix i sobre els quals pots actuar ara. "Les meves mans estan brutes perquè he fet jardineria, necessito rentar-me-les", "Necessito trucar a la meva amiga o pensarà que m'he oblidat del seu aniversari" "No puc trobar les meves claus", "No puc pagar la factura de l'electricitat", "La meva parella no em parla ".
2. **Preocupacions hipotètiques** es refereixen a coses que no existeixen actualment, però que podrien succeir en el futur. "I si em moro?", "¿I si totes les persones que conec es moren?", "Potser aquesta preocupació m'està tornant boig/ja"

Les persones que es preocupen sovint experimenten la preocupació com una cosa *incontrolable*, que els consumeix temps, i a vegades creuen que és beneficiós involucrar-se en la preocupació quan la sentim. Intentar ajornar les preocupacions - apartar-les deliberadament per un determinat temps en el teu dia i limitar el temps que es dedica a la preocupació - és una forma útil d'explorar la teva relació amb la preocupació. Seguiu els següents passos durant *almenys* una setmana.

Pas: 1 Preparació

Decideix **quan** serà el moment de preocupar-se, i durant **quant de temps** ho faràs.

- El «temps de preocupació» és el temps que un aparta cada dia amb el propòsit específic de preocupar-se.
- A quina hora del dia creus que estaràs en el millor estat d'ànim per atendre a les teves preocupacions?
- Quan és menys probable que et molestin?
- Si no està segur/a, de 15 a 30 minuts tots els dies a les 19h és un bon moment de partida.

Pas 2: Ajornament de la preocupació

Durant el dia, decideix si les preocupacions que sorgeixen són preocupacions de «problemes reals» sobre les que pots actuar ara, o si són preocupacions hipotètiques de han de posposar-se.

Aquesta és una *preocupació de problema real* sobre la que puc fer alguna cosa ara mateix?

Si → **Actua ara.**

No → **Posposa el pensar en això fins el moment de «temps per preocupar-se»** → Redirigeix la teva atenció al present, tenint en compte el moment present:

- Utilitza els sentits (vista, oïda, tacte, olfacte, gust).
- Intenta enfocar la teva atenció externament en comptes d'internament.
- Digue't a tu mateix/a: «No m'involucraré en aquesta preocupació ara, m'involucraré en aquesta preocupació més tard».

Pas 3: Temps per preocupar-se

Destina el «temps per preocupar-te» per preocupar-te. Considera escriure qualsevol dels teus problemes hipotètics que recordis haver tingut al llarg del dia. Com de preocupants són per tu ara? Algun d'ells és el tipus de preocupació que pot portar-te a realitzar accions pràctiques?

- Intenta utilitzar el temps assignat al teu «temps per preocupar-te», inclús si no sents que tinguis molt per preocupar-te, o si les preocupacions no semblen tan urgents en aquest moment.
- Reflexiona sobre les teves actuals preocupacions – Et causen el mateix impacte emocional quan penses en elles ara que quan les va pensar per primera vegada?
- Pot alguna de les teves preocupacions convertir-se en un problema pràctic al que pots trobar una solució?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Desafiant els teus pensaments compassivament durant una crisis de salut global

Situació Amb qui et trobaves? Què estaves fent? On et trobaves? Quan va succeir?	**Emocions i sensacions corporals** Què sento? (Qualifica la intensitat de 0-100%)	**Pensament automàtic** Què va passar immediatament després per la teva ment? (Pensaments, imatges o records)	**Resposta compassiva** Quina seria la resposta verdaderament auto-compassiva cap al teu pensament negatiu?
mirant les notícies per segona hora consecutiva.	Emocions d'ansietat i una creixent sensació de pànic.	Això és terrible. Tanta gent podria morir. Que em passarà a mi i a la meva família? Vas tenir alguna imatge o record, que va significar per a tu?	És comprensible que estiguis preocupat/da, seria inusual no estar-ho. Què és el que pots fer per sentir-te millor en aquest moment? Potser podries veure una comèdia en comptes de les notícies, o aixecar-te i fer alguna cosa més. Intenta respondre't a tu mateix/a amb les qualitats compassives de la saviesa, força, calidesa, amabilitat, i no jutjar. • Què diria el meu millor amic o amiga en aquest moment? • Què em diria en aquest moment una persona verdaderament compassiva? • Amb quin to de veu necessitaria que em parlessin per poder sentir-me tranquil/·la o alleujat/da?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Desafiant els teus pensaments compassivament durant una crisis de salut global

Situació Amb qui et trobaves? Què estaves fent? On et trobaves? Quan va succeir?	Emocions i sensacions corporals Què sento? (Qualifica la intensitat de 0-100%)	Pensament automàtic Què va passar immediatament després per la teva ment? (Pensaments, imatges o records)	Resposta compassiva Quina seria la resposta verdaderament auto-compassiva cap al teu pensament negatiu?
		Vas tenir alguna imatge o record, que va significar per a tu?	Intenta respondre't a tu mateix/a amb les qualitats compassives de la saviesa, força, calidesa, amabilitat, i no jutjar. • Què diria el meu millor amic o amiga en aquest moment? • Què em diria en aquest moment una persona verdaderament compassiva? • Amb quin to de veu necessitaria que em parlessin per poder sentir-me tranquil/·la o alleujat/da?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Consells finals

- **Estableix una rutina.** Si estàs passant més temps a casa és important que segueixis una rutina regular. Mantingues un horari regular per a despertar-te i anar-te'n al llit, menjar a hores regulars, arreglar-te i vestir-te cada matí. Podries utilitzar un horari per a donar estructura al teu dia.

- **Mantingues l'activitat físicament i mentalment.** Quan planifiquis el teu horari diari, intenta incloure activitats que mantinguin activa tant la teva ment com el teu cos. Per exemple, podries intentar aprendre una cosa nova amb algun curs online, o reptar-te a aprendre algun idioma nou. També és important mantenir-se físicament actiu. Per exemple, fent tasques domèstiques rigoroses durant 30 minuts, o vídeos d'exercicis online.

- **Practica la gratitud.** En moments d'incertesa, desenvolupar una pràctica de gratitud pot ajudar-te a connectar amb moments d'alegria, vitalitat i plaer. Al final de cada dia, pren-te el temps per a reflexionar sobre el que agraeixes. Intenta-ho i sigues específic, nota coses noves cada dia, per exemple: "Estic agraït/da que sortís el sol a l'hora de l'esmorzar i així poder asseure'm al jardí". Podries començar un diari de gratitud, o guardar notes en un flascó de gratitud. Anima a altres persones de casa a que també hi participin.

- **Nota i limita els precipitants de la preocupació.** A mesura que es desenvolupa la situació de salut, pot semblar que necessitem seguir constantment les notícies o buscar actualitzacions en les xarxes socials. Tanmateix, pots notar que això també dispara o desencadena la teva preocupació i la teva ansietat. Intenta notar el que dispara la teva preocupació. Per exemple, És potser veure les notícies durant més de 30 minuts? o revisar les xarxes socials cada hora? Intenta limitar el temps diari en el qual t'exposes a allò que dispara la teva preocupació. Podries triar escoltar les notícies a una hora establerta cada dia, o limitar la quantitat de temps que passes buscant actualitzacions de notícies en les xarxes socials.

- **Utilitza font fiables de noticies.** També pot ser útil prendre consciència de quin lloc estàs obtenint les notícies i la informació. Vigila escollir font fiables. L'Organització Mundial de la Salut proporciona excel·lent informació a través d'aquest accés: `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Catalan
Translated title: Com viure amb l'ansietat i la preocupació en mig d'una incertesa global
Translated by: Regina Vila Badia, Judith Usall i Rodié
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

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. If you are a mental health professional 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.