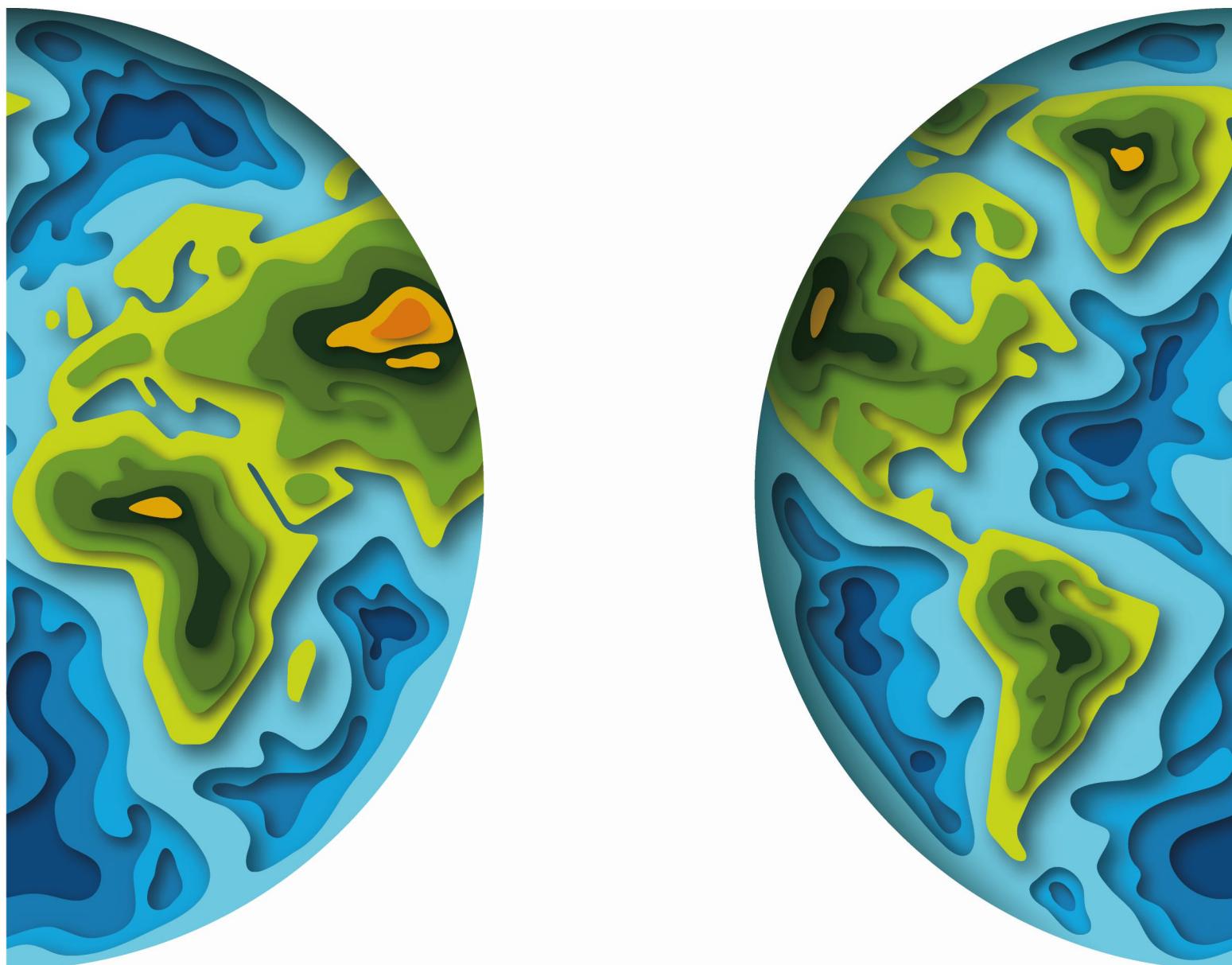




Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti



Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

O ovom vodiču

Naš svet se rapidno menja u ovom trenutku. S obzirom na vesti ovih dana, teško je da se ne zapitate i zabrinete oko toga što sve to znači za vas, i za osobe koje volite.

Zabrinutost i anksioznost su česti problemi i u najboljim vremenima, i mogu nas potpuno preplaviti. Ovde na Psychology Tools sastavili smo ovaj besplatni vodič kako bi vam pomogao da savladate svoju zabrinutost i anksioznost u ova nesigurna vremena.

Nakon što pročitate ove informacije, ne ustručavajte se da isprobate vežbe ako mislite da vam mogu biti od koristi. Sasvim je prirodno da se osećate rastrzano u ova neizvesna vremena, stoga zapamtite, pružite brigu i saosećajnost i sebi i drugima oko vas.

Svako dobro vam želimo,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

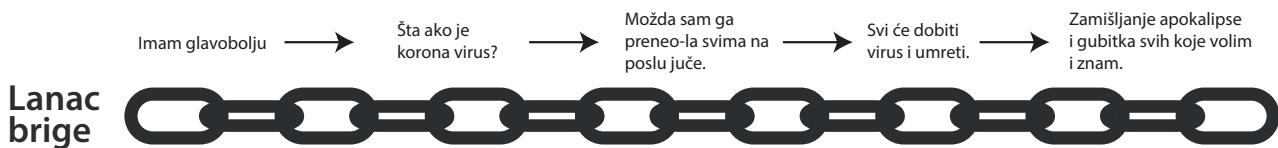
Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Šta je zabrinutost?

Ljudska bića imaju neverovatnu sposobnost da razmišljaju o budućim događajima. "Razmišljati unapred" znači da možemo da predvidimo prepreke ili problem, i to nam daje mogućnost da isplaniramo rešenja. Kada nam pomaže da dođemo do naših ciljeva, "razmišljanje unapred" može biti korisno. Na primer, pranje ruku i socijalno distanciranje su korisne stvari koje možemo da odlučimo da radimo u cilju sprečavanja širenja virusa. Međutim, brinuti je način "razmišljanja unapred" koji nas često ostavlja sa osećajem anksioznosti ili prestrašenosti. Kada preterano brinemo, često razmišljamo o najgorim mogućim scenarijima i imamo osećaj da nećemo moći da se nosimo s tim.

Kako se to oseća zabrinutost?

Kada smo zabrinuti to je kao da imamo lanac misli i slika, koji može napredovati s povećanom katastrofičnošću i u neverovatnim pravcima. Neki ljudi doživljavaju zabrinutost nekontrolisano – kao da zabrinutost ima svoj zaseban život. Prirodno je da su mnogi od nas nedavno uhvatili sebe kako razmišljamo o najgorim mogućim ishodima. Primer ispod ilustruje kako zabrinutost može brzo da eskalira, čak i iz nečega relativno malog. Da li ste Vi primetili neke svoje misle nalik ovima? (iskreno: ja i Vi oboje!)



Briga nije samo u našim glavama. Kada postane preterana, osećamo je kao anksioznost i u našem telu. Fizički simptomi brige i anksioznosti ubrajaju:

- Napetost u mišićima ili bol u telu.
- Nemir ili nemogućnosot da se smirimo.
- Poteškoće sa koncentracijom.
- Problemi sa spavanjem.
- Osećaj zamaranja.

Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Šta izaziva zabrinutost i anksioznost?

Bilo šta može da izazove zabrinutost. Čak i kada stvari idu kako treba, možete uspeti da se zapitate „ali što ako sve propadne?“ Postoje određene situacije kada zabrinutost, ipak može postati još učestalija. Jaki izazivači zabrinutosti su situacije koje su:

- **Dvosmislene** – podložne različitim tumačenjima.
- **Nove novcate** – tako da nemožemo da se oslonimo na prethodna iskustva.
- **Nepredvidive** – nejasno je kako će stvari ispasti.

Da li vam išta od ovoga zvuči poznato u ovom trenutku? Trenutna svetska zdravstvena situacija pokriva sve tri, tako da ima smisla što je ljudi proživljavaju sa dosta zabrinutosti. To je neobična situacija sa mnogo nesigurnosti, koja nas sasvim prirodno može dovesti do zabrinutosti i osećaja anksioznosti.

Postoje li različite vrste zabrinutosti?

Zabrinutost ili briga, može biti od koristi ili beskorisna, i psiholozi često prave razliku između briga koje se tiču „stvarnih problema“ (pravi, postojeći problemi) i briga oko „hipotetičkih problema“ (još uvek nepostojećih).

- **Brige oko realnih problema** su o stvarnim problemima koji odmah zahtevaju rešenje. Na primer, obzirom na veoma stvarnu zabrinutost oko virusa trenutno, postoje korisna rešenja koja uključuju redovno pranje ruku, socijalno distanciranje, ali i fizičku izolaciju ako imate simptome.
- **Hipotetičke brige** vezane za trenutnu zdravstvenu krizu mogu uključiti i razmišljanja o najgorim mogućim scenarijima (ono što možemo nazvati katastrofiranjem). Npr., zamišljanje najgoreg mogućeg scenarija – *većina* ljudi će umreti.

Brige oko realnih problema
su o stvarnim problemima
koji nas pogađaju trenutno.

Hipotetičke brige
su o stvarima koje trenutno ne postoje,
ali koje mogu da se dogode u budućnosti.



Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Kada zabrinutost postaje problem?

Svi se mi brinemo donekle, i određena količina razmišljanja unapred nam može pomoći da planiramo i da se bolje nosimo sa situacijama. Ne postoji „prava“ količina brige. Kažemo da zabrinutost postaje problem kada vas sprečava da živite život koji bi ste voleli da živate, ili kada vas stavlja u osećaj demoralisanosti i iscrpljenosti.



Šta mogu da uradim u vezi sa zabrinutošću?

Sasvim je prirodno što se brinete trenutno, ali ako osećate da to postaje preterano i da vam sve više opterećuje život – npr. anksiozni ste, ili imate problema sa spavanjem – onda može biti vredno pokušaja da probate da pronađete način da ograničite vreme koje provodite brinući, i preduzmete korake za upravljanje vašim sopstvenim blagostanjem. U sledećem delu ovog vodiča uključili smo i izbor naših omiljenih informacija sa brošura, vežbi i radnih listova za održavanje dobrobiti i upravljanje brigom. Ovo vam može pomoći da:

- **Održite ravnotežu u svom životu.** Psiholozi smatraju da dobrobit proističe iz života s ravnotežom aktivnosti koje vam pružaju osećaj zadovoljstva, dostignuća i bliskosti. Naša informativna brošura *Look After Your Wellbeing By Finding Balance* objašnjava to detaljnije. *Meni aktivnosti* na sledećoj stranici sadrži predloge aktivnosti koje vam mogu pomoći da odvratite sebi pažnju i ostanete aktivni. Zapamtite da smo društvena bića - potrebne su nam veze da bismo uspeli, napredovali i cvetali. Preporučujemo da pokušate barem neke aktivnosti koje su društvene i uključuju druge ljude. U ovakvim vremenima, možda ćete morati da pronađete kreativne načine da društvene stvari radite „na daljinu“. Na primer, održavanjem kontakata preko interneta ili telefonom.
- **Vežbajte prepoznavanje - da li je vaša briga, briga o „stvarnom problemu“ ili je reč o „hipotetičkoj brizi“.** Drvo odlučivanja o zabrinutosti je koristan alat koji će vam pomoći da odlučite koje je vrste Vaša briga. Ako imate mnogo hipotetičkih briga, onda je važno da se podsetite da se vaš um ne fokusira na problem koji trenutno

Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

možete rešiti, a zatim pronaći načine kako zaboraviti na brige i usredsrediti se na nešto drugo. Takođe možete da koristite ovu alatku i sa decom ako im je teško da se izbore sa situacijom.

- **Vežbate da odlažete svoju brigu.** Zabrinutost je uporna - može vam se činiti kao da morate **odmah** da se bavite time. Ali možete eksperimentisati sa odlaganjem hipotetičkih brig, i mnogi ljudi su otkrili da im to omogućava drugačiji odnos sa njihovim brigama. U praksi, ovo znači namerno ostavljanje vremena po strani svakog dana isključivo za brigu (npr. 30 minuta na kraju svakog dana). Može Vam se činiti čudnim u početku! To takođe znači da tokom ostalih 23,5 sati tokom dana pokušate da pustite svoje brige na miru (zaboravite na njih) dok ne dođete do svog „vremena za brigu“. Naša *Vežba odlaganja briga* će Vas voditi kroz potrebne korake kako biste ovo isprobali uspešno.
- **Govorite sebi saosećajno.** Briga može doći iz mesta naše interesne sfere - brinemo se za druge kada nam je stalo do njih. Tradicionalna tehniku kognitivne bihevioralne terapije za rad s negativnim, anksioznim ili uznemirujućim mislima jeste da ih zapišete i pronađete drugačiji način reakcije na njih. Koristeći *Izazovite Vaše misli sa saosećanjem* radni list, možete vežbati reagovanje na vaše anksiozne ili zabrinjavajuće misli sa ljubaznošću i saosećanjem. Obezbedili smo vam urađen primer, kako bi vam pomogli da lakše počnete.
- **Vežbate svesnost.** Učenje i vežbanje naše svesnosti nam može pomoći da pustimo naše brige i vratimo se u sadašnji trenutak. Na primer, fokusiranje na nežno kretanje našeg daha ili zvukovi koje čujete oko vas, mogu vam poslužiti kao korisna 'sidra' da se vratite sadašnjem trenutku i oslobođite briga.

Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

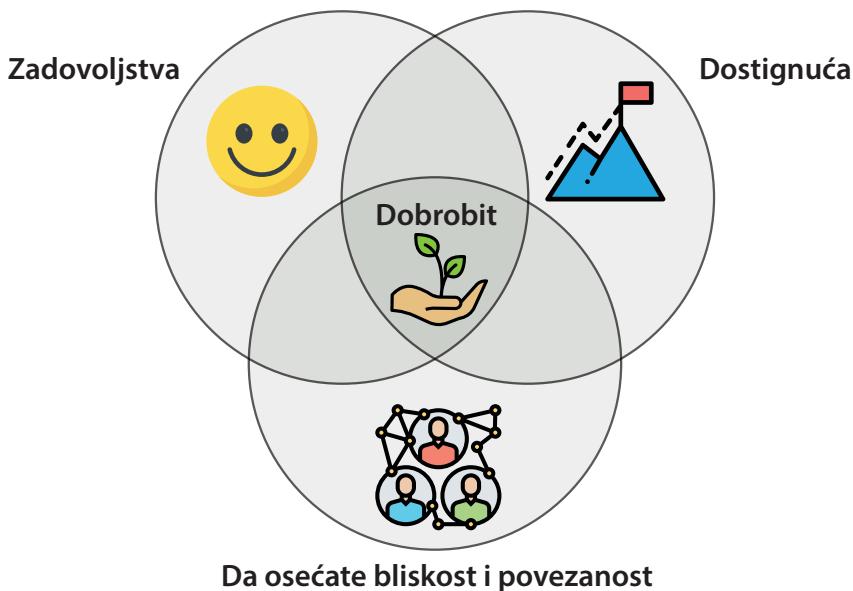
Pazite na svoje blagostanje pronalaženjem ravnoteže

Sa trenutnom zdravstvenom situacijom, mnoge naše uobičajene rutine i svakodnevne aktivnosti se menjaju. Naravno to može biti uznemirujuće i možemo shvatiti da stvari koje smo obično radili za našu dobrobit i duševni mir, nam sada teže polaze za rukom. Bilo da, radite od kuće ili ste u nekom obliku fizičke izolacije ili distanciranja, može vam biti korisno da organizujete dnevnu rutinu koja uključuje ravnotežu između aktivnosti koje:

- vam daju osećaj **dostignuća**,
- vam pomažu **da osećate bliskost i povezanost** sa drugima i
- aktivnosti koje možete uraditi samo zbog **zadovoljstva**.

Kad se borimo sa anksioznošću i brigama, možemo izgubiti kontakt sa stvarima koje su nam nekada davale zadovoljstvo. Planirajte da se svakog dana bavite nekim aktivnostima koje vam prijaju i čine vas radosnim. Na primer, čitanje dobre knjige, gledanje komedije, plešući ili pevajući uz omiljene pesme, uzimajući opuštajuće kupke ili jedenje omiljene hrane.

Osećamo se dobro kad postignemo nešto tako da je korisno svakog dana uključiti aktivnosti koje vam daju osećaj dostignuća. Na primer, radeći neke kućanske poslove, ukrašavanje, baštovanstvo, radni zadatak, kuvanje po novom receptu, kompletiranje rutinske vežbe, ili popunjavanje »životnog administratora«, poput plaćanja računa.



Da osećate bliskost i povezanost

mi smo društvena bića pa nam je potrebna, i prirodno žudimo, za bliskošću i povezanošću s drugim ljudima. S trenutnom zdravstvenom krizom, mnogi od nas mogu biti fizički izolovani ili udaljeni od ostalih, tako da je važno da razmotrimo kreativne načine za uspostavljanje kontakta. Kako ne bismo postali društveno izolovani i usamljeni. Kako možete nastaviti da se družite sa porodicom i prijateljima i da se družite na virtualni način? možda biste pomoći društvenih medija, telefonskih i video poziva mogli podesiti deljene mrežne aktivnosti, npr. virtualni književni ili filmski klub. Takođe možete da istražite lokalne internet grupe za komšiluk, i ako postoje načini da se uključite u pomaganje lokalnog zajedništva.

Neravnoteža zadovoljstva, dostignuća i bliskosti može uticati na naše raspoloženje. Na primer, ako većinu svog vremena provodite radeći bez vremena za zadovoljstvo ili druženje, možda ćete početi da se osećate tužno i izolovano. Suprotno tome, ako većinu vremena provodite opuštajući se zbog zadovoljstva, a ne radeći druge stvari koje su vam važne, to takođe može uticati i na vaše raspoloženje.

Na kraju svakog dana možete li se zamisliti o tome „šta sam danas radio, što mi je dalo osećaj dostignuća? Zadovoljstva? Bliskosti sa drugima?“ Da li sam napravio dobru ravnotežu ili šta mogu učiniti drugačije sutra?

Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Upotrebite meni za aktivnosti da biste dali sebi nekoliko ideja kako da ostanete okupirani



Životinje

Pomazite životinju
Šetajte psa
Slušajte ptice



Stvarajte

Nacrtajte nešto
Naslikajte portret
Skicirajte
Slikajte fotografije
Organizujte fotografije
Napravite album fotografija
Napravite svesku svaštaru
Završite neki projekat
Bavite se šivenjem / pletenjem



Um

Maštajte
Meditirajte
Molite se
Razmišljajte dobro i duboko
Pokušajte sa vežbama opuštanja
Vežbajte jogu



Raspored

Ustanite i ranije nego uobičajeno
Ostanite budni do kasno
Spavajte do kasno
Prečrtajte nešto sa svoje liste obaveza



Budite aktivni

Šetajte
Trčite
Plivajte
Vozite biciklu
Upotrebite neki kućni video za vežbanje



Čistite

Čisti kuću
Očistite dvorište
Očistite kupatilo
Očistite toalet
Očisti svoju sobu
Očistite frižider
Očistite rernu
Očistite cipele
Napunite / ispraznite mašinu za pranje sudova
Operite veš
Obavi neke poslove po kući
Organizujte svoj radni prostor
Očistite ormara



Izražavajte se

Smejte se
Plačite
Pevajte
Vičite
Vrištite



Ljubaznost

Pomožite prijatelju / komšiji / strancu
Napravite poklon nekome
Probajte nasumičan čin dobre
Učini nekome uslugu
Naučite nekoga veštini
Uradi nešto lepo za nekoga
Planirajte iznenađenje za nekoga
Napravite listu svojih dobrih poena
Napravite listu ljudi ili stvari na kojima ste zavhalni



Muzika

Slušajte muziku koja vam se sviđa
Pronađite novu muziku za slušanje
Uključite radio
Napravite neku muziku
Pevajte pesmu
Svirajte neki instrument
Slušajte neki podcast



Briga o sebi

Okupaj se
Tuširati se
Operite kosu
Dajte sebi tretman lica
Obrežite nokte
Sunčati se (nositi kremu za sunčanje!)
Dremnuti



Probati nešto novo

Probajte novu hranu
Slušajte neku novu muziku
Gledajte novu TV emisiju ili film
Nosite neku novu odeću
Pročitajte novu knjigu
Uradite nešto spontano
Izrazi se



Gledati

Gledajte film
Gledajte TV emisiju
Pogledajte YouTube video



Povežite se sa ljudima

Kontaktirajte prijatelja
Pridružite se novoj grupi
Pridružite se političkoj stranci
Pridružite se veb lokaciji za upoznavanje
Pošaljite poruku prijatelju
Napišite pismo prijatelju
Ponovo se povežite sa starim prijateljem



Učite

Naučite nešto novo
Naučite novu veštini
Saznajte novu činjenicu
Pogledajte video vodič



Planirajte

Postavite cilj
Kreirajte budžet
Napravite petogodišnji plan
Napravite listu "za obaviti"
Napravite 'bucket listu'
Napravite listu za kupovinu



Kuvajte

Skuvajte obrok za sebe
Skuvajte obrok nekom drugom
Pecite tortu / kolačiće
Ispuckajte kokice npr.
Pronadite novi recept



Popravite

Popravite nešto u kući
Popravite svoj bicikl / automobil / skuter
Napravite nešto novo
Zamenite sijalicu
Uredite sobu drugačije



Čitajte

Pročitaj omiljenu knjigu
Pročitajte novu knjigu
Pročitajte novine
Pročitajte svoju omiljenu veb stranicu

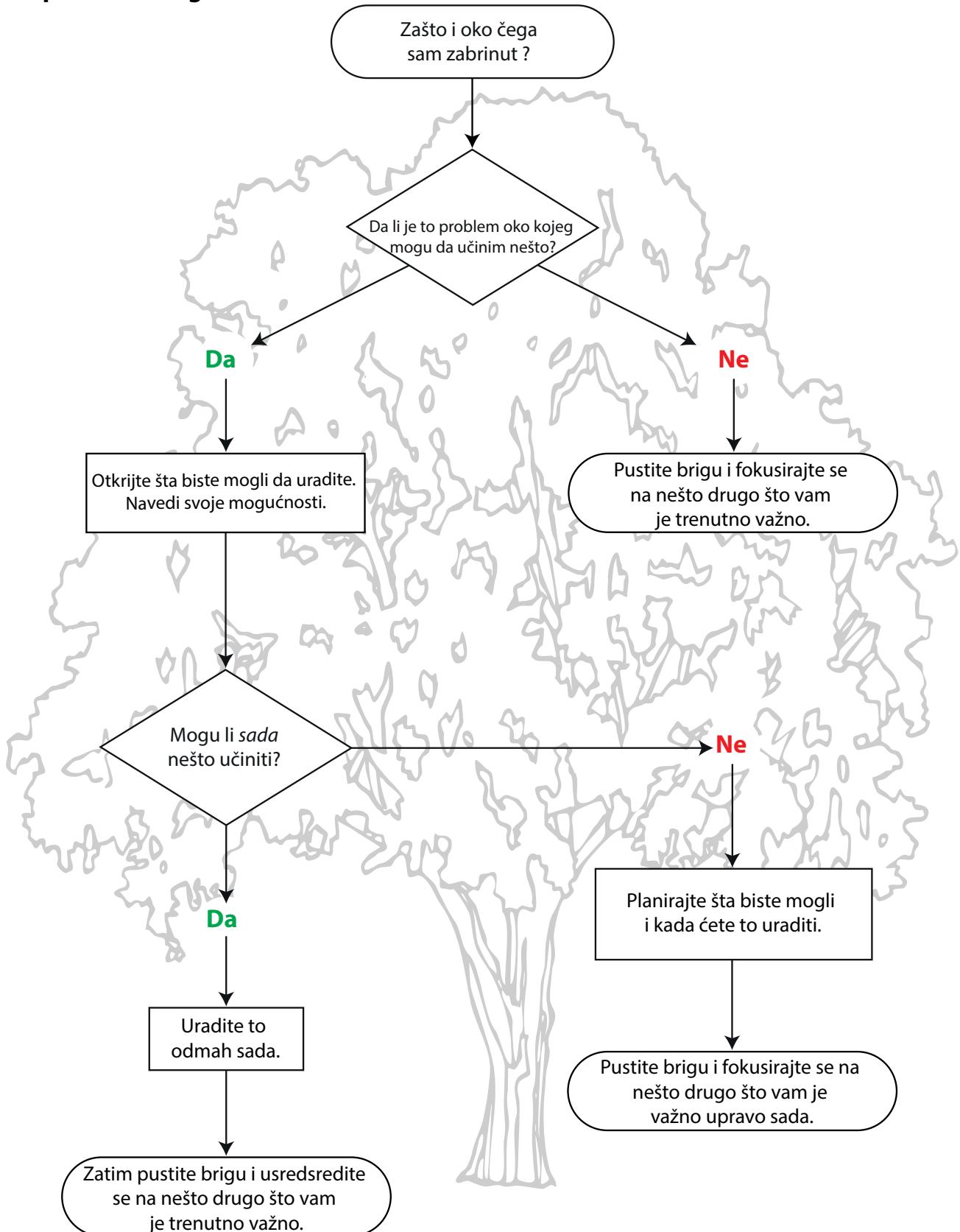


Pišite

Napišite pismo s komplimentima
Napišite pismo političaru
Napišite ljutito pismo
Napišite zahvalno pismo
Napišite dnevnik
Napišite svoj CV
Počnite da pišete knjigu

Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Upotrebite ovo stablo odluka kako bi vam pomoglo da primetite 'Pravi problem' vs. „Hipotetička briga“



Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Odlaganje brige u neizvesnim vremenima

Psiholozi smatraju da postoje dve vrste briga:

1. **Brige oko stvarnih problema** odnose se na stvarne probleme koji trenutno utiču na vas i na koje možete sada reagovati. "Ruke su mi prljave od baštovanstva, moram ih oprati", "Moram da pozovem prijatelja ili će pomisliti da sam zaboravio njen rođendan", "Ne mogu da pronađem svoje ključeve", "Ne mogu da platim ovaj račun za struju", "Moj dečko ne razgovara sa mnom".
2. **Hipotetičke brige** su oko stvari koje trenutno ne postoje, ali koje bi se mogle dogoditi u budućnosti. "Šta ako umrem?", "Šta ako svi koje poznajem umre?", "Možda me ovo zabrinjavajuće stanje čini ludim"

Ljudi koje muči briga često je doživljavaju kao *nekontrolisanu*, dugotrajnu i ponekad veruju da je korisno baviti se brigom kada se ona pojavi. Eksperimentisanje sa odlaganjem briga - namerno izdvajanje vremena u danu da ne radite ništa osim brige i ograničavanje vremena koje provodite u brizi - je koristan način istraživanja vašeg odnosa sa brigom. Pratite sledeće korake *najmanje* jednu nedelju.

Korak 1. : Pripremanje

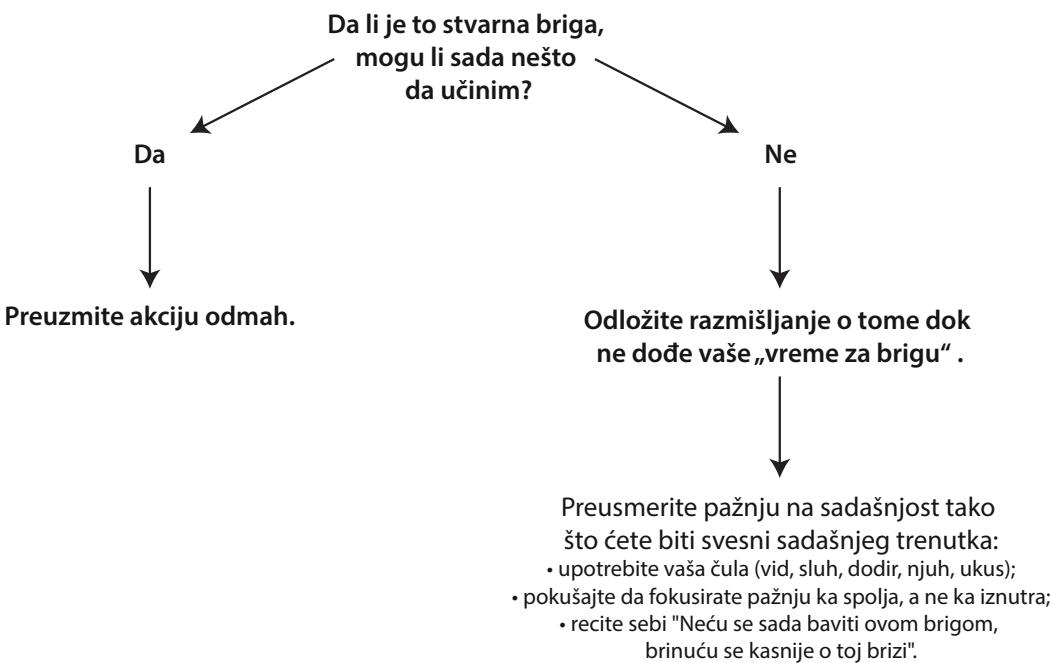
Odlučite **kada** će vam biti vreme za brigu i koliko dugo će to trajati.

- "Vreme za brigu" je vreme koje svaki dan odložite za određenu svrhu brige.
- U koje doba dana mislite da ćete biti u najboljem raspoloženju da se pozabavite svojim brigama?
- Kada su male šanse da će vas neko uz nemiravati?
- Ako niste sigurni, 15 do 30 minuta svakog dana u 19h je često dobra početna tačka.



Korak 2. : Odlaganje brige

Tokom dana odlučite da li su brige koje se javljaju "stvarni problemi" o kojima možete da postupate ili su to hipotetičke brige koje je potrebno odložiti.



Korak 3. : Vreme za brigu

Iskoristite svoje posvećeno vreme za brigu. Razmislite da napišete neku od hipotetičkih briga kojih se sećate tokom dana. Koliko vas zabrinjavaju sada? Postoje li neke od njih koje vas mogu naterati na praktične akcije?

- Pokušajte da iskoristite svoje dodeljeno vreme za brigu, čak i ako vam se ne čini da trebate mnogo da brinete ili čak ako brige trenutno ne izgledaju kao pritisak.
- Razmislite sada o svojim brigama - da li vam oni daju isti emocionalni 'udarac' kada razmišljate o njima sada kao onda kada ste prvi put pomislili na njih?
- Da li se bilo koja od vaših briga može pretvoriti u praktični problem za koji možete potražiti rešenje?

Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Arhiv, tabela saosećajnih, empatičnih misli

Situacija Š kim ste bili? Šta ste radili? Gde ste bili? Kada se to desilo?	Osećanja i telesni nadražaji Kako ste se osećali? (Ocenite intenzitet od 1 do 100%)	Automatske misli Šta vam je prolazilo kroz glavu? (Misli, slike ili sećanja)	Saosećajan odgovor Šta bi zaista bio samiloštan odgovor na vašu negativnu misao?
Gledao sam vesti a sata zaredom...	Osećaj anksioznosti i rast osećaja panike.	Ovo je strašno. Mnogo ljudi može da umre. Šta će biti sa mnom i sa mjom porodicom?	Sasvim je razumljivo da si zabrinut – bilo bi zaista neobično da nisi koja je najbolja stvar koju možeš da učiniš na sebi da bi se osećao bolje trenutno? možda bi mogao da pogledaš neku komediju umesto vesti, ili da ustaneseš i radiš nešto drugo.
Ako ste imali sliku ili memoriju, šta vam je to značilo?	Pokušajte da odgovorite себi saosećajnim osobinama mudrosti, snage, topline, ljubavnosti i ne-osudjivanja. • Šta bi mi najbolji prijatelj rekao? • Šta bi mi, istinski saosećajno bitće reklo? • Kojim tonom bi neko trebao da priča sa mnom kako bih se ponovo utrišio?		© 2020 Psychology Tools Limited This resource is free to share

Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Arhiv, tabela saosećajnih, empatičnih misli

Situacija Š kim ste bili? Šta ste radili? Gde ste bili? Kada se to desilo?	Osećanja i telesni nadražaji Kako ste se osećali? (Ocenite intenzitet od 1 do 100%)	Automatske misli Šta vam je prolazio kroz glavu? (Misli, slike ili sećanja)	Saosećajan odgovor Šta bi zaista bio samlostan odgovor na vašu negativnu misao?
Ako ste imali sliku ili memoriju, šta vam je to značilo? Pokušajte da odgovorite себи saosećajnim osobinama mudrosti, snage, topline, ljubavnosti i ne-osudiwanja. • Šta bi mi na bolji prijatelji rekao? • Šta bi mi, istinski saosećajno bice reklo? • Kojim tonom bi neko trebao da pišta sa mnom kako bih se ponovo utrišio?			

Nekoliko završnih saveta

- **Podesite rutinu.** Ako više vremena provodite kod kuće, važno je da nastavite sa redovnom rutinom. Održavajte svoje redovno vreme za buđenje i odlazak u krevet, jedite u isto vreme i pripremajte se i oblačite se svakog jutra. Možete da koristite raspored da biste strukturirali svoj dan.
- **Ostanite mentalno i fizički aktivni.** Kada planirate dnevni raspored, nastavite sa uključivanjem aktivnosti koje održavaju i vaš um i telo aktivnim. Na primer, možete da pokušate da naučite nešto novo pomoću online kursa ili da postavite sebi izazov da naučite novi jezik. Takođe je važno da budete fizički aktivni. Na primer, obavljanje rigoroznih kućanskih poslova tokom 30 minuta ili vežbajte uz neki onlajn video zapis vežbanja.
- **Uvežbavajte zahvalnost.** U neizvesnim vremenima, razvijanje prakse zahvalnosti može vam pomoći da se povežete sa trenucima radosti, živosti i zadovoljstva. Na kraju svakog dana odvojite vreme da razmislite na čemu ste sve danas zahvalni. Pokušajte biti konkretni i svakodnevno primećujte nove stvari, na primer, „Zahvalan sam što je bilo sunčano tokom ručka pa sam mogao sedeti u bašti“. Mogli biste započeti dnevnik zahvalnosti ili voditi beleške u tegli zahvalnosti. Podstaknite i druge ljude u vašem domu da se uključe.
- **Primetite i ograničite okidače zabrinutosti.** Kako se zdravstvena situacija razvija, možete osećati nagon kao da moramo stalno da pratimo vesti ili proveravamo društvene medije za ažuriranja i novosti. Međutim, možda ćete primetiti da ovo takođe pokreće vašu brigu i anksioznost. Pokušajte da primetite šta izaziva vašu brigu. Na primer, da li je to gledanje vesti više od 30 minuta? Proveravanje društvenih mreža svaki čas? Pokušajte da ograničite vreme tokom kojeg ste svakodnevno izloženi okidačima za brigu. Možda biste odlučili da svakog dana slušate vesti u određeno vreme ili možete ograničiti vreme koje provedete na društvenim mrežama za proveru vesti.
- **Oslanjajte se na izvore vesti sa dobrom reputacijom.** Takođe vam može pomoći da budete svesni odakle dobijate vesti i informacije. Pazite da odaberete ugledne izvore. Svetska zdravstvena organizacija ovde pruža odlične informacije:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Serbian

Translated title: Živeti sa zabrinutošću i anksioznošću usled globalne nesigurnosti

Translated by: Dragan Milošević, Milutin Živadinović

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.