

المشاعر

السلوك	استجابة الجسم	الأفكار	العاطفة
<ul style="list-style-type: none"> تجنب الأشخاص أو الأماكن (لتجنب الشعور بالقلق) التأمل الهروب التأقلم أو إتخاذ سلوكيات السلامة 	<p>استجابة الأدرينالين:</p> <ul style="list-style-type: none"> متوتر، مهتز، متعرق، ساخن ذو طاقة عالية، تسارع في التنفس ومعدل ضربات القلب صعوبة في التركيز 	<p>التهديد: المبالغة في تقدير الخطر التقليل من القدرة على التعامل مع الخطر</p> <ul style="list-style-type: none"> أنا في خطر كبير الآن سيحدث أسوأ شيء ممكن لن أكون قادرًا على التعامل مع هذا 	<p>القلق</p>  <p>متوتر، على حافة الهاوية، خائف، جبان، مذعور، مرعوب، مروع، متحجر من الخوف دافع قوي على الهروب وتجنب المواقف والأشخاص</p>

السلوك	استجابة الجسم	الأفكار	العاطفة
<ul style="list-style-type: none"> القتال الجدال الصراخ السحق والتحطيم النكد الانفعال استخدام كلمات بذيئة المواجهة 	<p>استجابة الأدرينالين:</p> <ul style="list-style-type: none"> توتر مشتعل ذو طاقة عالية تسارع في التنفس ومعدل ضربات القلب صعوبة في التركيز 	<p>يفترض الأسوأ، المشكلة هائلة، والآخرين غير عادلين</p> <ul style="list-style-type: none"> لقد تم عدم احترامي، وعوملت بشكل غير عادل، وخذعت ليس عدلاً! لقد خذلت لن أتحمّل هذا 	<p>الغضب</p>  <p>محبط، غاضب، غير صبور، مستاء، ثائر، منزعج، عنيف، يشعر بالإهانة دافع قوي على الهجوم</p>

السلوك	استجابة الجسم	الأفكار	العاطفة
<ul style="list-style-type: none"> قلة الأفعال قلة الكلام تناول كميات قليلة أو كثيرة قلة أو كثرة النوم العزلة والانسحاب اجترار الأفكار السلبية 	<p>متباطن أو مضطرب</p> <ul style="list-style-type: none"> متعب وخامل مصاب بالإمساك مشاكل الذاكرة والتركيز تغيرات الشهية والنوم فقدان الاهتمام: الهوايات، الجنس الأرق 	<p>تركيز سلبي. موضوعات تتضمن الخسارة، وجهة نظر الذات، اليأس</p> <ul style="list-style-type: none"> أنا عديم القيمة لا شيء يمكن أن يتغير لقد خسرت..... 	<p>الاكتئاب</p>  <p>حزين، محبط، يائس، فاقد الأمل، قائم تعيس، متألم، مغموم ميتلى، غير سعيد، فزع دافع قوي للإنسحاب</p>