

## Fișa de evaluare a expunerii la emoțiile negative

Sarcina (expunerea la): \_\_\_\_\_

### 1. Înainte de efectuarea exercițiului:

▶ Evaluarea distresului anticipator (0–8): \_\_\_\_\_

▶ Gânduri, senzații fizice și comportamente observate înainte de efectuarea exercițiului:

---

---

---

▶ Reevaluarea evaluărilor automate ale sarcinii:

---

---

---

### 2. După efectuarea exercițiului:

▶ Gânduri, senzații fizice și comportamente observate în timpul efectuării exercițiului:

---

---

---

▶ Durata exercițiului (min.): \_\_\_\_\_ ▶ Distresul maxim simțit pe parcurs (0–8): \_\_\_\_\_

▶ Distresul la sfârșitul exercițiului (0–8): \_\_\_\_\_

▶ Încercări de a evita emoțiile (distragere, semnale de siguranță etc.)?

---

---

---

Cu ce rămâii de pe urma efectuării acestui exercițiu? S-a întâmplat ceva din lucrurile de care te temeai? Dacă da, cum ai reușit să gestionezi aceste consecințe?

---

---

---