Hierarquia dos estímulos de ansiedade

Instruções: use a tabela para registrar os episódios de ansiedade e entender os detalhes relacionados ao problema.

Exemplo de preenchimento:

Data	Situação que causou ansiedade	Nível de ansiedade (0 a 100)	Frequência que isso atrapalha	Gatilhos da situação
02-fev	Prova de Matemática	90	Média (tenho prova todo mês)	Quando a professora entregou o calendário de provas na classe.
03-fev	Estudar para prova de matemática	100	Alta (tenho que estudar sempre)	Quando separei o caderno da mochila já sabia que ia ser difícil e não ia conseguir

Data	Situação que causou ansiedade	Nível de ansiedade (0 a 100)	Frequência que isso atrapalha	Gatilhos da situação