

## کاربرگ سلسله‌مراتب اضطراب یا ترس

### برای انجام حساسیت زدایی منظم

تهیه و تنظیم:

دکتر حمید بهرامی‌زاده

دستورالعمل:

ما می‌خواهیم با هم فهرستی از آنچه ترس شما می‌شود را تهیه کنیم. در این مرحله کافی است که شما به من بگویید که در مورد ..... چه چیزهایی برایتان ترسناک است. ابتدا لازم است شما تمام موقعیت‌هایی را که باعث ایجاد اضطراب می‌شود را مشخص کنید. سپس شدت اضطرابی که در آن موقعیت تجربه می‌شود را بین ۰ تا ۱۰ درجه‌بندی کنید. ۰ کمترین میزان اضطراب و ۱۰ بیشترین میزان اضطراب است.

به خاطر داشته باشید که در اولین جدول ارائه شده در زیر ترتیب موارد و موقعیت‌های ترسناک هیچ اهمیتی ندارد. زیرا در این جدول صرفاً موقعیت‌ها به همراه شدت اضطراب آن‌ها نوشته می‌شود. در جدول دوم می‌توانید سلسله‌مراتب خود را بر اساس شدت تنظیم کنید.

برای دستیابی به نحوه اجرای حساسیت زدایی منظم می‌توانید به آدرس زیر مراجعه کنید:

[نحوه اجرای حساسیت زدایی منظم برای اضطراب، ترس و فوبیا](#)

شدت اضطراب از ۱ تا ۱۰	موقعیت‌های اضطراب‌زا (ترسناک)

شدت اضطراب از ۱ تا ۱۰	موقعیت‌های اضطراب‌زا (ترسناک) از کمترین تا بیشترین	
		.۱
		.۲
		.۳
		.۴
		.۵
		.۶
		.۷
		.۸
		.۹
		.۱۰