

במחשבה אחרת - רשימת מקרים למבוגרים

1. **קבלתי משוב גרוע בעבודה**
2. **בן/בת זוגי מתלונן שאני לא פנוי אליו/ה**
3. **נכשלתי בבחינה באוניברסיטה**
4. **רבתי עם בן/בת הזוג**
5. **התגרשתי**
6. **חוויתי התקף חרדה**
7. **צעקתי ואיבדתי שליטה**
8. **דחיתי אדם שנפגע ממני**
9. **חוויתי התפרצות רגשות ללא שליטה**
10. **כשלתי והפסדתי כספים**
11. **רבתי עם בני/ ביתי**
12. **איבדתי אדם אהוב**
13. **איחרתי לעבודה**
14. **אני לא מצליח לחזור לשגרה**
15. **אתמול בכיתי ורעדתי כמו ילד**