

Leia üles oma ärev osa!



peaasi.ee
Pole hullu!

Mõni järgnevatest tekitab minus kartusetunnet ja soovin neist eemale hoida: pimedus, putukad, närilised, maod, kõrged kohad, äike, vesi, lendamine, suletud ruumid, hambaarst, veri, mõni loomaliik (nt kass või koer).

Vahel tunnen enda kehas ebamugavaid tundeid nagu kripeldus kõhus, klomp kurgus, süda lööb kõvasti või kiiresti, hakkab higistama, kuigi pole palav, punastan, tekib nõrkusetunne, hääl hakkab värisema või kähisema.

Ma ei taha mõeldagi, et peaksin olema mõnes avatud kohas nagu tühi parkimisplats, avar väli või lausa kõrb.

Ma väldin suuri rahvamasse, sest need teevad mind ärevaks.

Ma hakkan juba enne kontrolltööd, eksamit või klassi ees esinemist pabistama.

Piisab vaid mõttest, et võin end kuidagi vigastada või et mul on mõni tõsine haigus ning mul hakkab paha.

Mõnikord on olnud nii, et ei ole tähele pannud, mis keegi mulle ütles, kuna pabistasin mõne teise asja pärast.

Vahel muretsen mõne asja pärast nii kõvasti, et mure varjutab kõik muu ning ma lihtsalt ei suuda muretsemist lõpetada.

Uude seltskonda minnes tunnen mõningast ebamugavust.

Vahel ei ole ma kindel, kas olen ukse lukku, arvuti kinni või võtmed taskusse pannud ning pean seda mitu korda üle kontrollima.

Mõnel ööl ei lase muremõtted mul rahulikult magama jääda.

Mul on raske rääkida võõrastega .

Ma eelistan mitte teha telefonikõnesid inimestele, keda ma väga hästi ei tunne.

Vahel olen väga pinges ning ei suuda end lõdvaks lasta.

Pingest valutab mul vahel pea, selg või mõni muu kehaosa.

Mõnikord muutun nii rahutuks ja kärsituks, et ei suuda rahulikult ühe koha peal olla, pean end kohendama või nihelema või ringi liikuma.

On olnud aegu, kus ma olen väga kergesti ehmunud, lausa iga krõpsu, kolksu või imeliku heli peale võpatanud.

Ma kardan sõita mõne liiklusvahendiga, näiteks trammi, rongi, bussi või autoga.

Ma kardan rahva hulgas ära minestada.