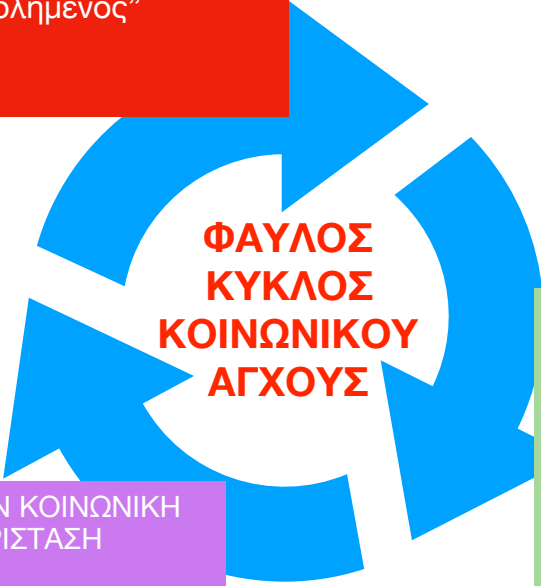


**ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ**

- > Αρνητικές αυτόματες σκέψεις: “Θα γίνω ρεζίλι”
- > Σωματικά Συμπτώματα: Ταχυκαρδια, εφύδρωση, τρέμουλο
- > Συμπεριφορές Αποφυγής: “Δεν μπορώ να το κάνω”/“Είμαι απασχολημένος”



**ΦΑΥΛΟΣ
ΚΥΚΛΟΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ
ΑΓΧΟΥΣ**

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ**

- > Λανθασμένη Αξιολόγηση: “Φάνηκα χαζός/ περίεργος”, “Ελεγα ανοησίες”

**ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΣΤΑΣΗΣ**

- > Προσοχή στα σωματικά συμπτώματα π.χ. εφύδρωση, κοκκίνισμα, τρέμουλο
- > Προσοχή στον εσωτερικό διάλογο “ Φαίνομαι χαζός, οι άλλοι θα με επικρίνουν, πρέπει να φύγω”
- > Συμπεριφορές ασφαλείας π.χ. αποφυγή οπτικής επαφής, κατανάλωση αλκοολ