



מכון טמיר

## תרגיל לזיהוי תחושות גופניות המלוות התקף כעס

סדנה לניהול כעסים - מפגש מס' 4

אילו תחושות מעורר אצלך הכעס בגוף?

סמני/ את התחושות הגופניות הרלוונטיות:

- דופק מהיר
- קוצר נשימה
- נשימת יתר
- מתח בשרירים
- מתח בלסת
- שיניים קפוצות
- חום בגוף
- סומק בפנים
- הזעת יתר
- יובש בפה
- לחץ בחזה



מכון שמיר

לחץ ברקות

אגרופים קפוצים

ראייה מנהרתית / חשיבה דיכוטומית

האם קיימות תחושות גופניות שאינן מופיעות כאן?

כתוב:

---

---

---

---

---

---

---

---

Based upon Chapman & Gratz (2015) Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Anger: Using DBT Mindfulness and Emotion Regulation Skills to Manage Anger (New Harbinger Self-help Workbooks)