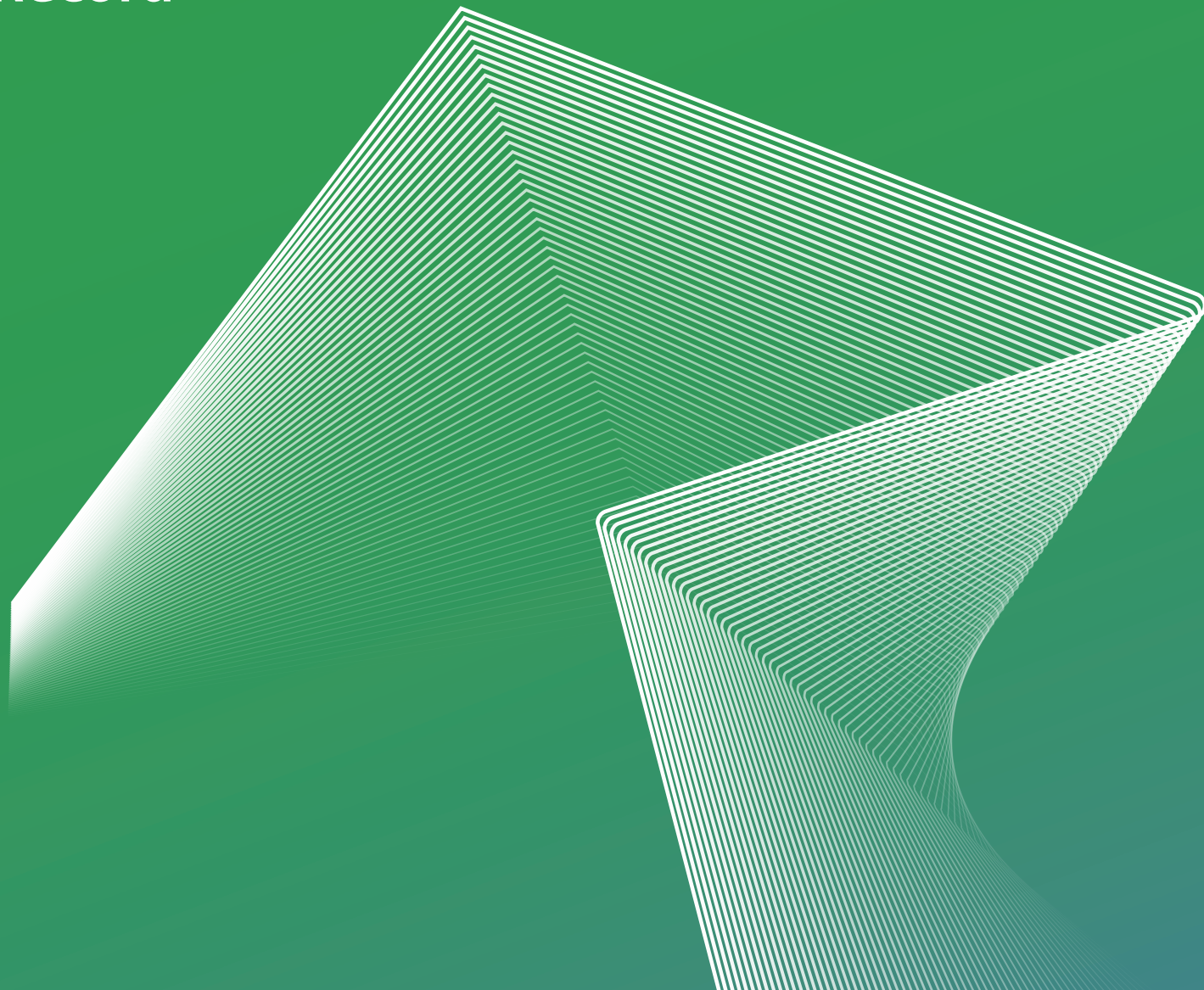


PSYCHOLOGYTOOLS

Intrusive Memory Record

العَرَبِيَّة / Arabic



سجل الذكريات الاقتحامية

الذكريات الاقتحامية هي تلك التي تظهر لا إرادياً في دماغك بدون رغبة منك. غالباً ما يثير مثل هذه الذكريات الأشياء التي تحدث في العالم من حولك (مناظر، أصوات، روائح.. الخ). وهي تختلف عن الذكريات التي تسترجعها إرادياً عندما تستذكر الأحداث في عقلك.

الوقت والتاريخ	الحدث أو الوضع المثير	الاقتحام ما هي الذكرى الاقتحامية؟ ما هي الحواس التي عشتها؟ (صورة، صوت، رائحة، ملمس، تذوق)	الآن كم نسبة الإحساس بعودة حدوث الحادثة في الوقت الحالي؟ (١٠٠-٠٪)	الكرب (١٠٠-٠٪)

سجل الذكريات الاقتحامية

الوقت والتاريخ	الحدث أو الوضع المثير	الاقتحام ما هي الذكري الاقتحامية؟ ما هي الحواس التي عشتها؟ (صورة، صوت، رائحة، ملمس، تذوق)	الآن كم نسبة الإحساس بعودة حدوث الحادثة في الوقت الحالي؟ (١٠٠-٠٪)	الكرب (١٠٠-٠٪)

سجل الذكريات الاقتحامية

[illegible]

Contact us

contact@psychologytools.com

Terms & conditions

This document may be used by members of Psychology Tools, and their clients if applicable, in accordance with our terms and conditions, which can be found at:
<https://psychologytools.com/terms-and-conditions.html>

Disclaimer

Your use of this document is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we strongly recommend that you seek formal medical advice before using our resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the documents should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this document is Copyright © 2018 Psychology Tools. All rights reserved.