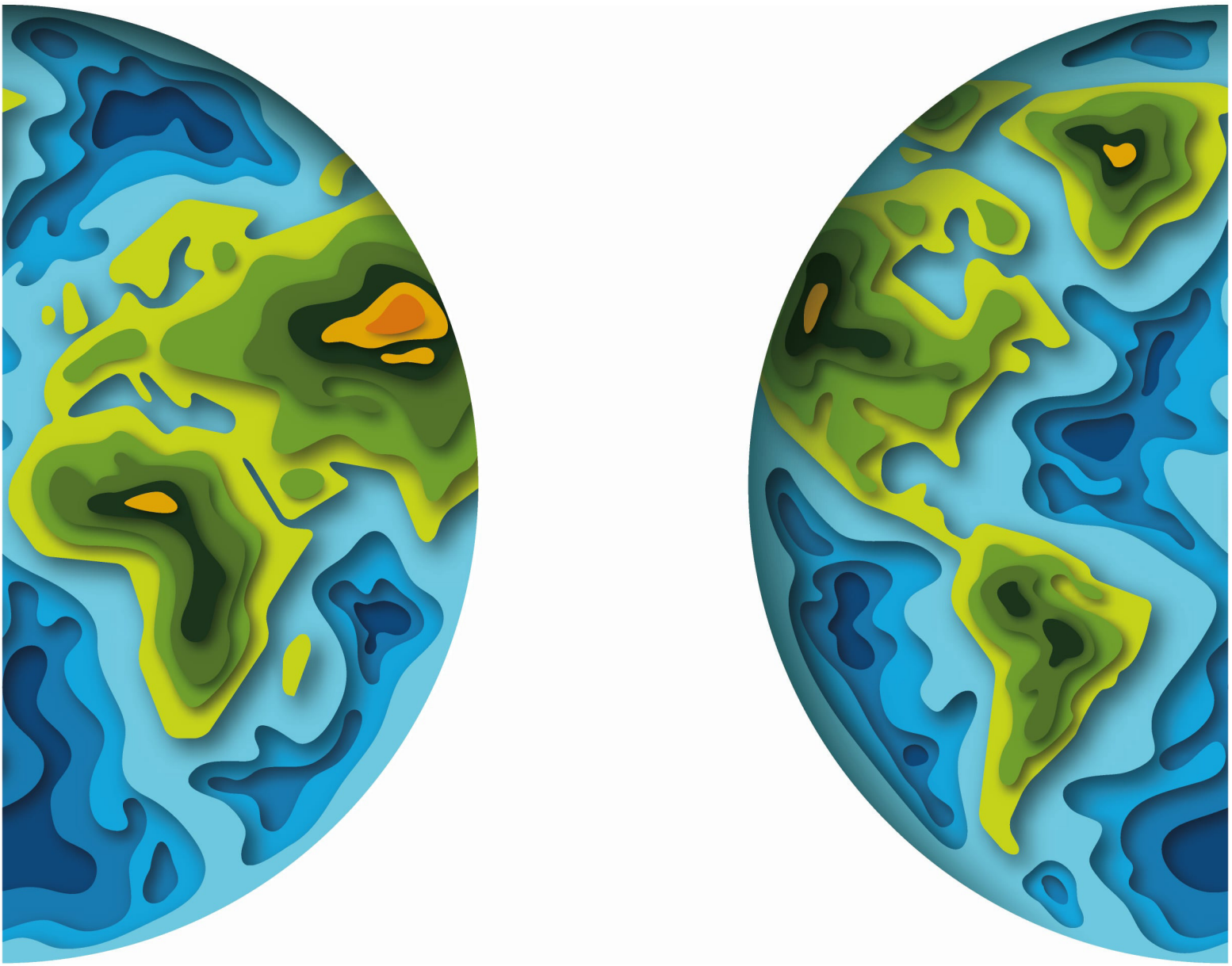
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Português do Brasil | Brazilian Portuguese

Vivendo com preocupação e ansiedade em meio a incerteza global



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Sobre este guia

Nosso mundo está mudando rapidamente no momento. Dado os eventos atuais e sua cobertura nos meios de comunicação, é difícil não se preocupar com o que essa situação significa para você e para aqueles que você ama.

Preocupação e ansiedade são problemas comuns que ocorrem nos melhores momentos, e quando tomam controle, podem dominar sua vida. Na Psychology Tools, organizamos este guia gratuito para ajudá-lo a gerenciar sua preocupação e ansiedade nesses tempos de incerteza.

Depois de ler as informações, sinta-se à vontade para experimentar os exercícios, se achar que eles podem ser úteis para você. Em tempos incertos, é natural ter dificuldades, então lembre-se de oferecer cuidado e compaixão a si mesmo e àqueles ao seu redor.

Com nossos melhores votos,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited

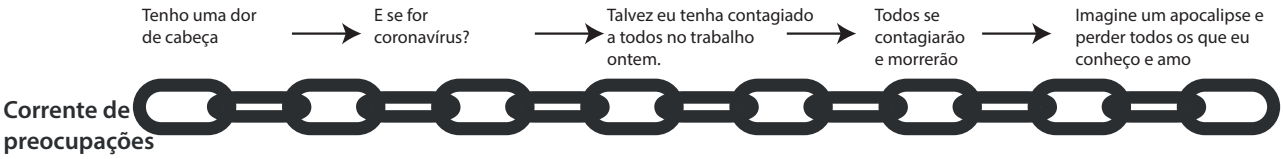
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

O que é preocupação?

Os seres humanos têm a incrível capacidade de pensar sobre eventos futuros. "Pensar antecipadamente" significa que podemos prever obstáculos ou problemas o que nos dá a oportunidade de planejar soluções. Quando nos ajuda a alcançar nossos objetivos, "pensar antecipadamente" pode ser útil. Por exemplo, lavar as mãos e manter distanciamento social são coisas úteis que podemos decidir fazer para prevenir a propagação do vírus. Contudo, a preocupação é uma forma de "pensar antecipadamente" que muitas vezes nos deixa ansiosos ou apreensivos. Quando nos preocupamos excessivamente, muitas vezes pensamos nos piores cenários e sentimos que não seremos capazes de lidar com eles.

Como a preocupação ocorre?

A preocupação pode manifestar-se como uma corrente de pensamentos e imagens, que pode progredir de maneira cada vez mais catastrófica e em direções pouco improváveis. Algumas pessoas sentem a preocupação como algo incontrolável – que parece ter vida própria. É natural que muitos de nós nos encontremos pensando nos piores cenários. O exemplo abaixo ilustra como as preocupações podem aumentar rapidamente mesmo a partir de algo relativamente menor. Você já notou algum pensamento parecido? (confissão: ambos temos notado!)



A preocupação não ocorre somente em nossas mentes. Quando ela se torna excessiva, também a sentimos em forma de ansiedade no nosso corpo. Os sintomas físicos de preocupação e ansiedade incluem:

- Tensões musculares e dores generalizadas.
- Inquietude e incapacidade de relaxar.
- Dificuldade em se concentrar.
- Dificuldade para dormir.
- Sentir-se facilmente cansado.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

O que desencadeia preocupação e ansiedade?

Qualquer coisa pode desencadear a preocupação. Mesmo quando as coisas dão certo, você pode pensar consigo mesmo "*mas e se tudo desmoronar?*" Existem situações específicas em que a preocupação se torna ainda mais comum. Os desencadeantes mais importantes para a preocupação são situações que são:

- **Ambíguas** – abertas a diferentes interpretações.
- **Novas** – não temos nenhuma experiência prévia para recorrer.
- **Imprevisíveis** – com pouca clareza de como as coisas irão resultar.

Alguma destas coisas soa familiar neste momento? A atual situação de saúde mundial está destacando essas condições e, por isso, faz sentido que as pessoas estejam experienciando muita preocupação. É uma situação incomum com muita incerteza, o que pode naturalmente levar a nos preocupar e a sentir ansiedade.

Existem diferentes tipos de preocupações?

As preocupações podem ser úteis ou de pouca ajuda, e muitas vezes os psicólogos as distinguem como sendo relacionadas a "problemas reais" ou a "problemas hipotéticos".

- **As preocupações sobre problemas reais** estão relacionadas aos problemas atuais que precisam de soluções neste exato momento. Por exemplo, considerando a real inquietação sobre o vírus neste momento, existem algumas soluções úteis que incluem lavar as mãos periodicamente, distanciamento social, e isolamento físico se você tiver os sintomas.
- **As preocupações hipotéticas** sobre a crise de saúde atual podem incluir pensar nos piores cenários possíveis (o que podemos chamar de catastrofização). Por exemplo, imaginar os piores cenários possíveis como a maioria das pessoas morrendo.

Preocupações sobre problemas reais
estão relacionados aos problemas *atuais* que estão afetando você neste *exato momento.*

Preocupações hipotéticas
estão relacionadas às coisas que não existem neste momento, mas *podem* acontecer no futuro

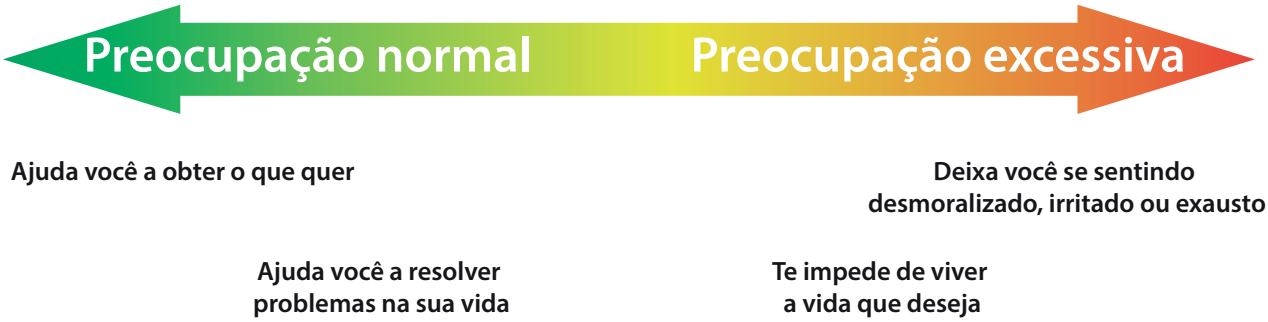


© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Quando a preocupação se torna um problema?

Todas as pessoas se preocupam em algum grau e pensar antecipadamente, às vezes, pode nos ajudar a planejar e a lidar com as situações. Não existe uma quantidade "certa" de preocupação. Podemos dizer que a preocupação se torna um problema quando lhe impede de viver a vida de que gostaria, ou lhe faz sentir exausto e humilhado.



O que posso fazer a respeito da preocupação?

É natural que você se preocupe neste momento, mas se sentir que a preocupação está se tornando excessiva e assumindo o controle da sua vida - por exemplo, se ela está lhe deixando ansioso ou com dificuldades para dormir - então pode valer a pena tentar encontrar maneiras para limitar o tempo que você passa se preocupando e dar passos para gerenciar seu bem-estar. Na próxima seção deste guia, nós incluímos uma seleção de nossas páginas informativas favoritas, exercícios e planilhas de trabalho para a manutenção do bem-estar e gerenciamento da preocupação. Eles podem ajudá-lo a:

- **Manter sua vida equilibrada.** Psicólogos acreditam que o bem-estar tem origem em viver uma vida com um equilíbrio das atividades que lhe deem sentimentos de prazer, realização e proximidade. Nosso folheto informativo "Cuide do seu Bem-Estar para Encontrar Equilíbrio" aborda isso com maior profundidade. O Menu de Atividades na página seguinte contém sugestões de atividades para ajudá-lo a se distrair e a se manter ativo. Lembre-se de que somos animais sociais - precisamos de conexões para prosperar e florescer. Nós recomendamos que experimente fazer pelo menos algumas atividades que sejam sociais e envolvem outras pessoas. Em tempos como este talvez tenha que descobrir maneiras criativas de fazer atividades sociais à distância. Por exemplo, manter o contato online ou por telefone.

- **Praticar identificar se sua preocupação é uma preocupação sobre 'um problema real' ou uma 'preocupação hipotética'.** A *Árvore de Decisão da Preocupação* é uma ferramenta útil para ajudá-lo a decidir qual é o seu tipo de preocupação. Se você estiver

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

vivenciando uma grande quantidade de preocupações hipotéticas, então é importante lembrar a si mesmo que sua mente não está mantendo o foco em um problema que você possa resolver neste exato momento, então descubra maneiras para deixar a preocupação de lado e dirija o foco para outra atividade. Você também pode utilizar essa ferramenta com crianças se elas estiverem com dificuldades para lidar com a preocupação.

- **Praticar adiar sua preocupação.** A preocupação é insistente - pode fazer você sentir que tem que dedicar-se a ela **agora mesmo**. Mas você pode experimentar adiar a preocupação hipotética, e muitas pessoas acham que isso lhes permite ter uma relação diferente com suas preocupações. Na prática, isso significa deliberadamente reservar um tempo todos os dias para se preocupar (por exemplo, 30 minutos no final de cada dia). Pode parecer uma coisa estranha de se fazer a princípio! Isso também significa que, durante as outras 23,5 horas do dia, você tente deixar de lado a preocupação até chegar ao seu "tempo de preocupar-se". Nosso exercício de *adiamento da preocupação* guiará você por meio de passos que você precisa dar para experimentá-lo.
- **Falar consigo mesmo com compaixão.** A preocupação pode vir de uma situação de interesse - nos preocupamos com os outros quando estes nos são importantes. Uma técnica tradicional da terapia cognitivo-comportamental para trabalhar com pensamentos negativos, ansiosos ou perturbadores é anotá-los e encontrar uma maneira diferente de responder a eles. Usando a folha de anotação "*Desafiando Seus Pensamentos Com Compaixão*", você pode praticar respostas para seus pensamentos ansiosos ou preocupantes com bondade e compaixão. Fornecemos um exemplo prático para você começar.

Praticar a atenção plena (mindfulness). Aprender e praticar a atenção plena pode nos ajudar a deixar de lado as preocupações e voltar ao momento presente. Por exemplo, concentrar-se no movimento suave de sua respiração ou nos sons que você ouve ao seu redor, pode servir como "âncoras" úteis para voltar ao momento presente e deixar as preocupações de lado.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

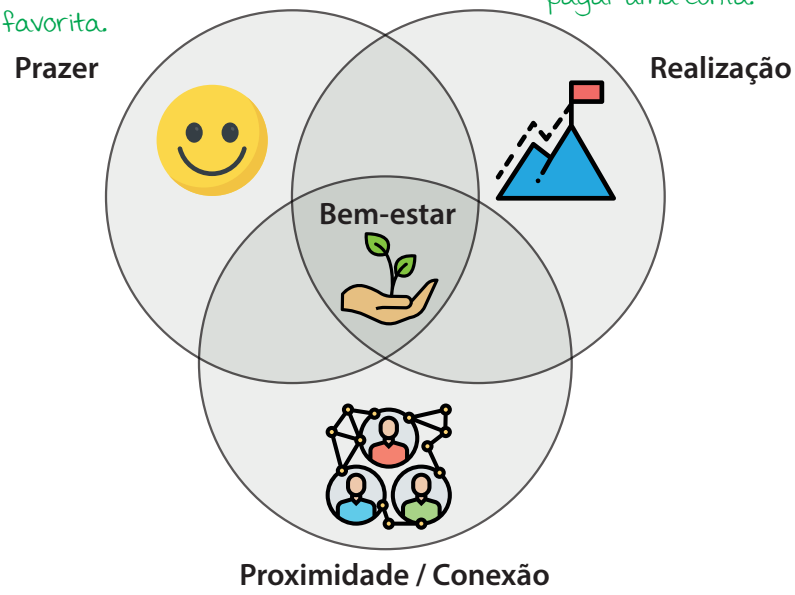
Cuide do seu bem-estar encontrando um equilíbrio

Com a situação de saúde atual, muitas de nossas rotinas normais e atividades diárias estão mudando. Naturalmente isso pode ser perturbador e podemos descobrir que as coisas, que costumamos fazer para cuidar do nosso bem-estar, se tornaram difíceis. Esteja você trabalhando em casa, em algum modo de isolamento ou distanciamento físico, pode ser útil organizar uma rotina diária que envolva um equilíbrio entre as atividades que:

- lhe dão uma sensação de **realização**,
- lhe ajudam a se sentir **próximo e conectado** com outras pessoas e
- atividades que você pode fazer perfeitamente por **prazer**.

Quando estamos com dificuldade, com ansiedade e preocupação, podemos perder o contato com as coisas que costumavam nos dar prazer. Planeje realizar diariamente atividades que sejam agradáveis e que façam você se sentir alegre. Por exemplo, lendo um bom livro, assistindo uma comédia, dançando ou cantando suas músicas favoritas, tomando um banho relaxante ou comendo sua comida favorita.

Nos sentimos bem quando alcançamos ou realizamos algo, por isso é útil incluir atividades todos os dias que nos proporcionem uma sensação de realização. Por exemplo, fazer algumas tarefas domésticas, decoração, jardinagem, uma tarefa de trabalho, cozinhar uma nova receita, completar uma rotina de exercícios ou "administrar a vida", tal como pagar uma conta.



Somos animais sociais, por isso precisamos e naturalmente desejamos proximidade e conexão com outras pessoas. Com a atual crise de saúde, muitos de nós podem estar fisicamente isolados ou distantes dos outros, por isso é importante que consideremos maneiras criativas de nos conectar, para não nos tornarmos socialmente isolados e solitários. Como você pode continuar a se conectar com a família e amigos e ter tempo social de uma maneira virtual? Talvez, usando mídias sociais, telefone e chamadas de vídeo, você possa configurar atividades online compartilhadas, por exemplo, um livro virtual ou clube de filmes. Você também pode explorar grupos locais da vizinhança online e ver se há modos de se envolver na ajuda à sua comunidade local.

Um desequilíbrio entre prazer, realização e proximidade pode afetar nosso humor. Por exemplo, se você passa a maior parte do tempo trabalhando sem tempo para o prazer ou socialização, pode começar a se sentir triste e isolado. Por outro lado, se você passa a maior parte do seu tempo relaxando por prazer e não fazendo outras coisas que são importantes para você, isso também pode afetar seu humor.

No final de cada dia, você poderia checar e refletir sobre "o que eu fiz hoje que me deu uma sensação de realização? Prazer? Proximidade com os outros?" Consegui um bom equilíbrio ou posso fazer algo diferente amanhã?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Use Um Menu De Atividades Para Ter Ideias Do Que Fazer Para Manter-Se Ocupado(a)



Animais
Dê carinho em um animal.
Caminhe com o cachorro.
Ouça os pássaros.



Fique ativo
Faça uma caminhada.
Corra.
Nade.
Ande de bicicleta.
Use um vídeo de exercício em casa.



Limpeza
Limpe a casa.
Limpe o jardim.
Limpe o banheiro.
Limpe a privada.
Limpe o quarto.
Limpe a geladeira.
Limpe o fogão.
Limpe os sapatos.
Lave a louça.
Carregue/descarregue a lava-louças.
Lave roupa.
Faça tarefas de casa.
Organize seu espaço de trabalho.
Limpe os armários.



Conecte com pessoas
Contate um(a) amigo(a).
Junte-se a um novo grupo.
Associe-se a um partido.
Inscreva-se em um website de relacionamento.
Mande uma mensagem a um(a) amigo(a).
Escreva uma carta a um(a) amigo(a).
Reconecte-se a um(a) amigo(a) de longa data.



Cozinhe
Faça uma refeição.
Faça uma refeição para outra pessoa.
Asse um bolo/bolachas.
Estoure pipoca.
Encontre uma receita nova.



Crie
Faça um desenho.
Pinte um retrato.
Tire uma foto.
Rabisque/faça esboços.
Organize fotos.
Faça um álbum de fotos.
Comece um scrapbook.
Termine um projeto.
Costure/tricote.



Expressão
Rie.
Chore.
Cante.
Grite.
Dê um berro.



Carinho
Ajude um(a) amigo(a)/ vizinho(a)/estranho(a).
Faça um presente para alguém.
Experimente fazer um ato espontâneo de bondade.
Faça um favor a alguém.
Ensine algo.
Faça algo bondoso para alguém.
Planeje uma surpresa para alguém.
Faça uma lista de suas qualidades.
Faça uma lista de coisas ou pessoas pelas quais se sente grato.



Aprenda
Aprenda algo novo.
Aprenda uma nova habilidade.
Aprenda um novo fato.
Assista a um vídeo tutorial.



Conserte
Conserte algo na casa.
Conserte sua bicicleta/ carro/motocicleta.
Faça algo novo.
Troque uma lâmpada.
Decore um quarto.



Mente
Fantasie.
Medite.
Ore.
Reflita.
Pense.
Experimente exercícios de relaxamento.
Pratique yoga.



Música
Ouça música que você gosta.
Procure música nova para ouvir.
Ligue a rádio.
Faça música.
Cante uma canção.
Toque um instrumento.
Ouça um podcast.



Natureza
Experimente fazer jardinagem.
Plante algo.
Pode um arbusto.
Corte a grama.
Pegue flores.
Compre flores.
Faça uma caminhada pelo campo.
Sente ao sol.



Planeje
Estabeleça um objetivo.
Monte um orçamento.
Faça um plano de 5 anos.
Faça uma lista de afazeres.
Faça uma lista de lugares para visitar.
Faça uma lista de compras.



Leia
Leia um livro favorito.
Leia um livro novo.
Leia o jornal.
Leia seu website favorito.



Agenda
Acorde bem mais cedo.
Fique acordado até tarde.
Acorde tarde.
Faça algo da sua lista de afazeres.



Autocuidado
Tome um banho.
Entre no chuveiro.
Lave o cabelo.
Faça uma máscara facial.
Corte as unhas.
Tome banho de sol (com protetor solar).
Tire uma soneca.



Experimente algo novo
Experimente uma comida diferente.
Ouça música nova.
Assista um programa de TV ou filme novo.
Vista uma roupa diferente.
Leia um livro novo.
Faça algo espontâneo.
Expresse-se.



Assista
Assista a um filme.
Assista um show de TV.
Assista um vídeo do YouTube.

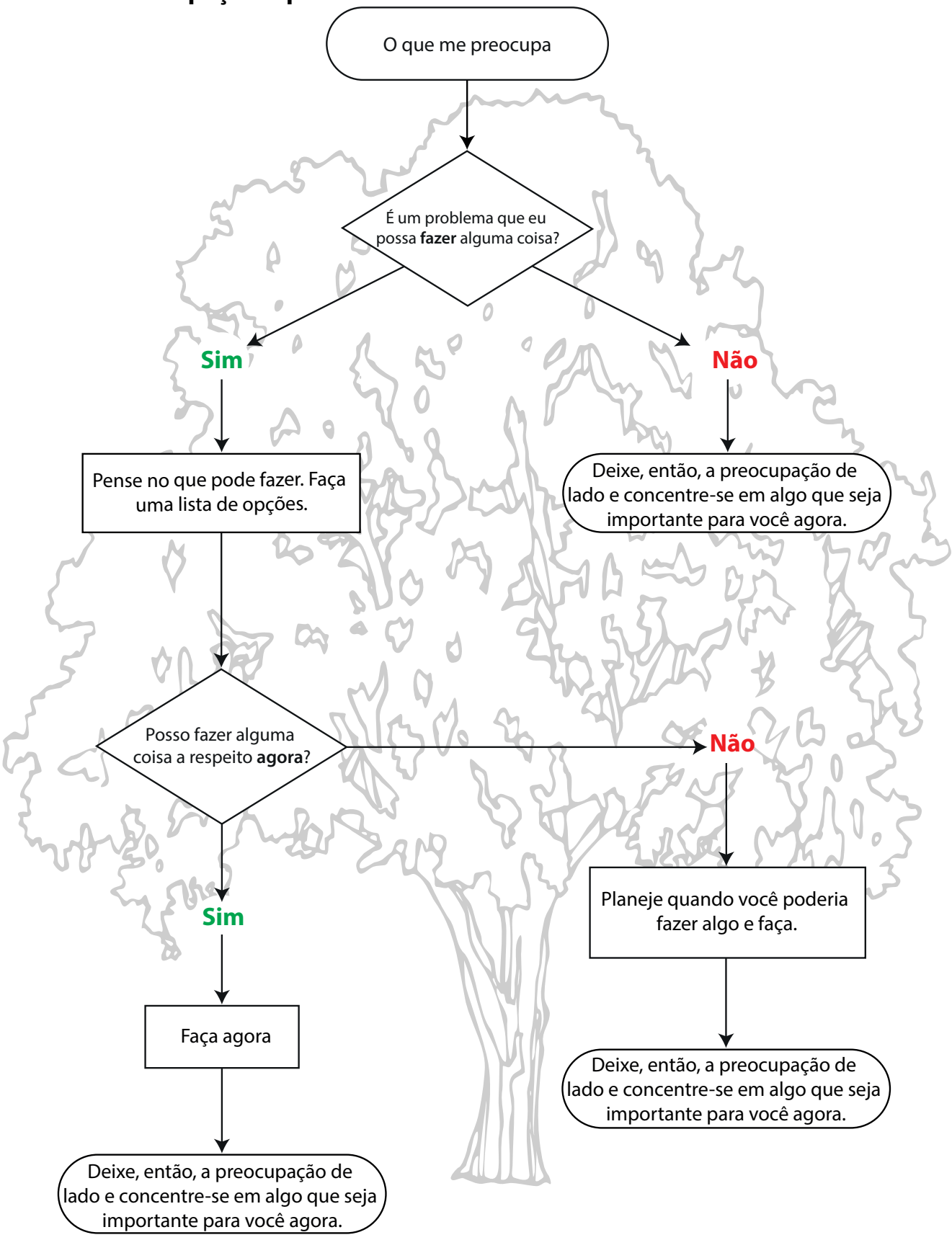


Escreva
Escreva uma carta com elogios.
Escreva uma carta a um político.
Escreva uma carta com raiva.
Escreva uma carta com gratidão.
Escreva uma carta de agradecimento.
Escreva um diário/ faça anotações.
Escreva seu currículo.
Comece a escrever um livro.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Use Essa Árvore De Decisão Para Ajuda-Lo(A) A Perceber O 'Problema De Verdade' Versus A 'Preocupação Hipotética'



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Adiamento da Preocupação para os Tempos Incertos

Psicólogos acreditam que há dois tipos de preocupação:

1. **Preocupação sobre problemas reais** advém de problemas reais que afetam você agora e em relação aos quais você pode agir agora. "Minhas mãos estão sujas de trabalhar no jardim, preciso lavá-las", "Preciso ligar para minha amiga, se não ela vai achar que esqueci de seu aniversário", "Não consigo achar as chaves", "Não tenho condições de pagar essa conta de luz", "Meu namorado está de mal de mim".
2. **Preocupações hipotéticas** dizem respeito a coisas que não existem no momento, mas que talvez aconteçam no futuro."E se eu morrer?", "E se todo mundo que eu conheço morrer?", "Talvez toda essa preocupação está me deixando doido(a)".

Pessoas que se incomodam com preocupações frequentemente tem a impressão de que é *incontrolável*, demorado e muitas vezes acreditam que preocupar-se ajuda. Experimentar adiar a preocupação – deliberadamente separando um tempo do seu dia apenas para preocupar-se e delimitar um tempo para isso – é uma forma útil de explorar seu relacionamento com a preocupação. Siga os passos abaixo por *pelo menos* uma semana.

Passo 1: Preparação

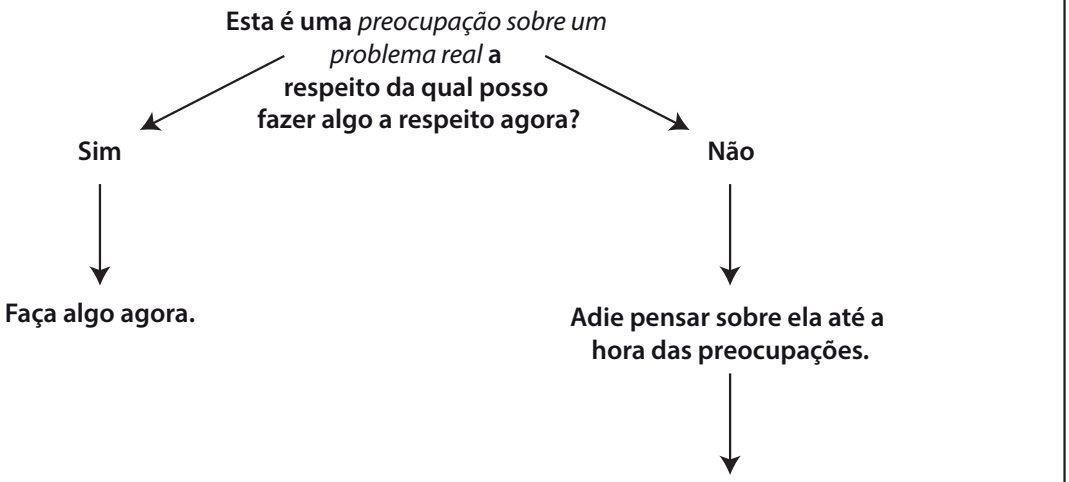
Decida **quando** será o momento de preocupar-se e **por quanto tempo**.



- 'Tempo de preocupar-se' é tempo que você separa diariamente com o propósito específico de preocupar-se.
- Em qual período do dia você acredita que estará melhor para atentar-se às preocupações?
- Quando você dificilmente será interrompido?
- Se estiver na dúvida, 15 a 30 minutos cada dia às 19h é muitas vezes um bom começo.

Passo 2: Adiamento da preocupação

Decida, durante o dia, se suas preocupações são de "problemas reais" que você pode resolver agora ou se são preocupações hipotéticas que precisam ser adiadas.



Redirecione sua atenção ao presente, concentrando-se no momento presente:

- Use seus sentidos (visão, audição, tato, cheiro e palato).
- Tento concentrar sua atenção para fora ao invés de para dentro de si.
- Diga a si mesmo(a): "Eu não vou me envolver nessa preocupação agora, vou endereça-la depois, na hora das preocupações".

Passo 3: Hora das Preocupações

Use sua hora de preocupações para preocupar-se. Considere escrever qualquer preocupação hipotética que teve durante o dia. O quão importantes são para você agora? Alguma delas é uma preocupação que pode ter ações práticas?

- Procure utilizar todo o seu horário de preocupações, mesmo que pareça não ter muito de que se preocupar, ou mesmo que as preocupações pareçam não ter tanta importância no momento.
- Reflita sobre suas preocupações agora – elas causam o mesmo impacto emocional em você agora do que quando pensou nelas a princípi
- Alguma dessas preocupações pode ser convertida em um problema prático para o qual você pode encontrar uma solução?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Desafiando Seus Pensamentos Com Compaixão Durante Uma Crise De Saúde Global

Situação Com quem você estava? O que estava fazendo? Onde estava? Quando aconteceu?	**Emoções e Sensações Físicas** O que sentiu? (avalie intensidade 0-100%)	**Pensamentos espontâneos** O que passou pela sua mente? (pensamentos, imagens ou memórias)	**Resposta Empática** O que seria uma resposta realmente auto-empática a seus pensamentos negativos?
Assistindo noticiário por duas horas seguidas.	Ansiedade e uma sensação crescente de pânico.	Isso é terrível. Tantas pessoas podem morrer. O que vai acontecer comigo e com minha família?	É compreensível que você esteja preocupado(a) – seria estranho não ficar. Qual seria a melhor coisa que poderia fazer para si mesmo(a) agora para sentir-se melhor? Talvez pudesse assistir a uma comédia ao invés do noticiário ou levantar e fazer outra coisa.
		Se lhe veio uma imagem ou memória, o que significa para você?	Tente responder a si mesmo(a) com qualidades empáticas de sabedoria, força, simpatia, compaixão e não-julgamento. • O que meu(minha) melhor amigo(a) diria para mim? • O que uma pessoa realmente carinhosa diria para mim? • Que tom de voz seria necessário para sentir-me tranquilizado?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Desafiando Seus Pensamentos Com Compaixão Durante Uma Crise De Saúde Global

Situação Com quem você estava? O que estava fazendo? Onde estava? Quando aconteceu?	Emoções e Sensações Físicas O que sentiu? (avalie intensidade 0-100%)	Pensamentos espontâneos O que passou pela sua mente? (pensamentos, imagens ou memórias)	Resposta Empática O que seria uma resposta realmente auto-empática a seus pensamentos negativos?
		Se lhe veio uma imagem ou memória, o que significa para você?	Tente responder a si mesmo(a) com qualidades empáticas de sabedoria, força, simpatia, compaixão e não-julgamento. • O que meu(minha) melhor amigo(a) diria para mim? • O que uma pessoa realmente carinhosa diria para mim? • Que tom de voz seria necessário para sentir-me tranquilizado?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Algumas dicas finais

- **Construa uma rotina.** Se você estiver passando mais tempo em casa é importante continuar a ter a uma rotina regular. Mantenha um horário regular de acordar e dormir, coma em períodos habituais e prepare-se e vista-se em horário regular cada manhã. Você pode usar uma agenda para ajudá-lo a estruturar seu dia.

- **Mantenha-se mental e fisicamente ativo.** Quando planejar sua agenda diária, experimente incluir atividades que mantenham tanto seu corpo quanto sua mente ativos. Por exemplo, você pode tentar aprender algo novo num curso on-line, ou desafiar-se a aprender uma nova língua. É importante também manter-se fisicamente ativo. Por exemplo, fazendo tarefas domésticas por 30 minutos ou um vídeo de exercício on-line.

- **Exercite a gratidão.** Em tempos de incerteza, praticar a gratidão pode ajudá-lo(a) a aproximar-se de momentos de alegria, entusiasmo e prazer. Ao final de cada dia, separe um tempo para refletir no que te traz gratidão. Tente ser específico e esteja atento a coisas novas a cada dia, por exemplo 'estou grato pelo sol na hora do almoço que permitiu sentar lá fora no jardim'. Você pode começar um diário de gratidão ou colocar notinhas de agradecimento num pote. Encoraje outras pessoas na sua casa a se envolverem nisso também.

- **Perceba e limite desencadeadores de preocupação.** À medida que a situação de saúde se desenvolve pode parecer que precisamos constantemente seguir as notícias ou verificar as redes sociais ou mídia para novas informações.Poderá notar, no entanto, que isso também desencadeia preocupações e ansiedade. Tente perceber o que desencadeia sua preocupação. Por exemplo, assistir noticiários por mais de 30 minutos, verificar redes sociais a cada hora. Tente limitar o tempo que se expõe a esses desencadeadores cada dia. Talvez você escolha ouvir notícias num determinado horário cada dia, ou você pode limitar o tempo que passa em redes sociais verificando notícias.

- **Confie em fontes seguras de notícia.** Pode ser útil prestar especial atenção à fonte de sua informação e notícias. Cuidado ao escolher fontes respeitáveis de informação. A Organização Mundial de Saúde fornece excelente informação aqui: `https://nacoesunidas.org/tema/coronavirus/amp/`

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Portuguese (Brazilian)
Translated title: Vivendo com preocupação e ansiedade em meio a incerteza global
Translated by: Maria Célia Bruno Mundim, Elizabeth Brown Valim Brisola, Rafael Venâncio da Silva, Gislene Wolfart
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource 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 recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.