

Name: _____

Date: _____

ANXIETY

S A K V C N S N O I T A T I P L A P L K L P E F
R E Y K L O W S E L F E S T E E M W A I A O D O
O U C I W F E R R Y S S Z B E W E Z J D U M Y H
J G S N X G X L F E A R O F T H E U N K N O W N
D Q O K A S S E N K C I S H E E D N Q A O E H J
Y I V E C R S K T Y H P Q J P X I H O B S L D A
Z N U F U A O S Y X E P K P F D N I Y G M W O O
Y M O Z S T T N X E F M X I E T J O X P S G N L
R S J I Y Z W T G C N J P Y A M E M S A I K E H
R Q N A T H N F A I J G K Q R O G K X H N S T R
O R Y N P A I N Z C V M H I N S Y D I G A H S Y
W C P X X G C O S S I M E F P N C O F R H X U Z
V A K I I I O I U Z M N E Z O N R W Q U C F V M
E Z Y O A S R F N N Y T A I Q O H F K E E L U B
I X X U R O V O N U I R T P S L Q X E I M X J C
W L B S Z L P F L T M A T E U G Y L S C G B X D
H P Z S S A D S E I V M B E U W I R F H N U P J
J Y E J X T A P Q I D D O Q Z R S F X N I U L L
K W Z R Z I A W T V X B S C A V A F B D P V D C
E G G F I O T O T W A E E A Q H O L P D O U N X
F A N Y N N M R S L U Q K S Q D N F S O C T X M
X Z B N N O M Y W B X Z A Q D R I N X Q T T X L
Y I Q T N V D N K M P X H O B N N F G C V X A V
I D B F Q V W H E W P Z S O U N J P Y Q Y W N W

fear of the unknown
communication
palpitations
isolation
shakes
fear

coping mechanisms
no motivation
no appetite
sickness
worry

low self esteem
panic attacks
ignorance
anxious
pain