

Övning del 1: Välj symtomet

Varför?

Med hjälp av denna övning förbereder du dig för beteendeeexperimentet. Beteendeeexperimentet kommer att hjälpa dig att klara av svåra situationer.

Du får välja vilket symtom som stör dig mest och som du sedan kommer att fokusera på i beteendeeexperimentet. Du repeterar även vilken automatisk tanke som har samband med symtomet i fråga och hur tanken påverkar dina känslor.

Hur?

Tänk tillbaka på den tidigare övningen Identifiera automatiska tankar. Du antecknade då hur de skadliga tolkningarna av dina symtom påverkar dina känslor och ditt beteende.

Välj nu ut ett symtom från listan du gjorde. Det ska vara ett symtom som leder till att du undviker något

Att undvika kan i detta fall innebära att du

- undviker att göra något
- undviker ett visst ställe
- försöker undvika att tänka på något.

Gå sedan ännu igenom vilka följer symtomet och den skadliga tanken som hör ihop med symtomet har med hjälp av följande frågor nedan.

Ifall du i den tidigare övningen redan har skrivit om det symtom du nu valde och de situationer där det förekommer, så kan du använda de svaren.

Anteckna dina svar på ett papper eller spara dem i en separat fil på datorn eller i din mobiltelefon.

Min konstiga upplevelse

T.ex. "Om någon går bakom mig på gatan känner jag mig mycket hotad."



Min skadliga tolkning av upplevelsen

T.ex. "Jag tänker att jag blir förföljd och befinner mig i fara."

Vilka känslor väcker den skadliga tolkningen?

T.ex. "Rädsla, rastlöshet, ett behov av att fly."