

# Övning: Kartläggning över dina nuvarande automatiska tankar

---

## Varför?

I denna övning lär du dig att identifiera hurdana skadliga tankar som förekommer i samband med dina symtom. Det gör det lättare för dig att finna alternativa tankar som minskar på ångesten symtomen ger upphov till.

Att identifiera sina automatiska tankar är det första steget för att börja må bättre.

Det lönar sig att upprepa denna övning nu som då.

## Hur?

Fundera på hurdana oroväckande eller svåra erfarenheter du har, framför allt på sådana erfarenheter som är återkommande.

Exempel på erfarenheter:

- misstänksamhet och rädslor
- förändringar i sinnesupplevelser eller hallucinationer
- konstiga tankar
- en känsla av att någon läser dina tankar.

## Börja med att göra en lista över dina erfarenheter

Spara dina svar så att du kan använda dem vid senare övningar. Anteckna följande:

- Vad upplevde du?
- Var hände det?
- Hur stark var upplevelsen på skalan 0–100 %?

## Mina upplevelser och hur starka de var

T.ex. "Jag hör röster i mitt rum = 70 %; Det känns som att någon förföljer mig = 90 %; Jag ser främmande varelser hemma = 60 %"



**Välj ut den upplevelse som är starkast och som stör dig mest**

Anteckna i hurdana situationer detta symtom vanligtvis förekommer.

T.ex. "Upplevelse: Jag blir förföljd på gatan. Detta sker oftast när jag rör mig ensam ute på kvällen".

**Vad brukar leda till att upplevelsen börjar?**

T.ex. "Upplevelsen börjar... om jag hör steg eller ser en annan person. Jag blir även orolig ifall någon går snabbt."

**Hurdana skadliga, hotfyllda eller obehagliga tankar får du då?**

Exemplen med Kalle och Anna som du läste om tidigare kan göra det lättare att förstå vad en skadlig tolkning innebär.

T.ex. "Ifall någon går snabbt nära mig tänker jag att personen följer efter mig och vill mig illa."



**Vilka känslor väcker denna skadliga tolkning?**

T.ex. "Rädsla."

**Hur påverkar den skadliga tolkningen mitt beteende?**

T.ex. "Jag springer iväg. Ibland rör jag mig bortåt från det ställe vart jag var på väg."