

Testa vad som händer

Genom att testa att göra något man inte brukar kan man lära sig nya saker. Att testa alternativa beteenden är som att genomföra ett experiment, du vet oftast inte i förväg hur det kommer att bli. Du kan använda det här bladet för att planera och utvärdera.

Situation

.....



Vad jag brukar göra då:

.....

.....



Vad jag ska testa att göra i stället:

.....

.....



Katastroftankar om vad som ska hända:

.....

.....



Hur mycket tror jag på tankarna?

Inte alls (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Helt och fullt

Fyll i efter att du testat:

Vad hände? Var mina katastroftankar sanna?

.....

.....

.....

Vad kan jag lära mig till nästa gång?

.....

.....

Testa vad som händer

Genom att testa att göra något man inte brukar kan man lära sig nya saker. Att testa alternativa beteenden är som att genomföra ett experiment, du vet oftast inte i förväg hur det kommer att bli. Du kan använda det här bladet för att planera och utvärdera.

Situation

Ska åka tunnelbana



Vad jag brukar göra då:

Är uppmärksam på ljud, vagnens rörelser, om vi skulle fastna. Känner efter hur hjärtat slår, om det känns som en panikattack går jag av.



Vad jag ska testa att göra i stället:

Titta på de andra i vagnen. Inte försöka kontrollera hur kroppen reagerar. Stanna kvar!



Katastroftankar om vad som ska hända:

Tunnelbanan kommer att fastna mellan två stationer, jag kommer få panik, inte kunna andas och dö.



Hur mycket tror jag på tankarna?

Inte alls

 0

 1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

 9

 10

Helt och fullt

Fyll i efter att du testat:

Vad hände? Var mina katastroftankar sanna?

Tunnelbana fastnade inte. Jag tror att jag höll på att få en panikattack, men inget hände. Jag klarade att åka till den station jag tänkte.

Vad kan jag lära mig till nästa gång?

Det kändes faktiskt lite lättare utan säkerhetsbeteenden.

Testa vad som händer

Genom att testa att göra något man inte brukar kan man lära sig nya saker. Att testa alternativa beteenden är som att genomföra ett experiment, du vet oftast inte i förväg hur det kommer att bli. Du kan använda det här bladet för att planera och utvärdera.

Situation

Ska hålla presentation för klassen



Vad jag brukar göra då:

Kolla ner i mitt papper eller bara på läraren, prata tyst och fort, ha med mig vattenflaska



Vad jag ska testa att göra i stället:

Bara skriva stödord, titta upp medan jag pratar, göra pauser, lämna vattenflaskan i skåpet



Katastroftankar om vad som ska hända:

Jag kommer att komma av mig, de andra kommer att himla med ögonen eller skratta åt mig. Jag kommer bli jättetorr i munnen.



Hur mycket tror jag på tankarna?

Inte alls

 0

 1

 2

 3

 4

 5

 6

 7

 8

 9

 10

Helt och fullt

Fyll i efter att du testat:

Vad hände? Var mina katastroftankar sanna?

Jag blev lite torr i munnen men det var okej. Ingen skrattade eller himlade med ögonen. Jag kom av mig en gång, men kom igång igen.

Vad kan jag lära mig till nästa gång?

Det kändes faktiskt lite bättre utan säkerhetsbeteenden.