

## Hjälp dig själv att förstå din oro och ältande bättre

Med hjälp av den här registreringen kan du bli mer uppmärksam och "fånga upp" när du oroar dig eller ältar. Försök att fylla i registreringen när du märker att du oroar dig eller ältar. Skriv ner vad du oroade dig för eller ältade över. Skriv bara en mening per ruta, oavsett hur stora eller små de jobbiga tankarna verkar vara.

<b>Vilken situation?</b> ..... ..... .....	<b>Vad handlade oron och ältandet om?</b> ..... ..... .....	<b>Vilka känslor och reaktioner i kroppen?</b> Hur jobbigt kändes det från 0–10? ..... ..... .....	<b>Vad gjorde du då för att minska din oro?</b> ..... ..... .....
..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....

## Hjälp dig själv att förstå din oro och ältande bättre

Med hjälp av den här registreringen kan du bli mer uppmärksam och "fånga upp" när du oroar dig eller ältar. Försök att fylla i registreringen när du märker att du oroar dig eller ältar. Skriv ner vad du oroade dig för eller ältade över. Skriv bara en mening per ruta, oavsett hur stora eller små de jobbiga tankarna verkar vara.

Vilken situation?	Vad handlade oron och ältandet om?	Vilka känslor och reaktioner i kroppen? Hur jobbigt kändes det från 0-10?	Vad gjorde du då för att minska din oro?
Tisdag på jobbet.	Tänk om jag blir uppsagd.	Koncentrationsproblem, illamående, irriterad, kände mig tung. 8	Försökte distrahera mig själv. Hämtade kaffe och surfa på internet.
I sängen, ska sova.	Tänk om Viktor inte trivs på förskolan.	Hjärtat slår snabbare, rastlös. 6	Tänkte på hur jag skulle ta reda på om han trivs, t.ex. prata med pedagoger.
På fest.	Varför sa jag sådär, nu tänker de säkert att jag är tråkigast i världen.	Ledsen, nervös, irriterad. 7	Drack mer vin för att sluta tänka.

## Hjälp dig själv att förstå din oro och ältande bättre

Med hjälp av den här registreringen kan du bli mer uppmärksam och "fånga upp" när du oroar dig eller ältar. Försök att fylla i registreringen när du märker att du oroar dig eller ältar. Skriv ner vad du oroade dig för eller ältade över. Skriv bara en mening per ruta, oavsett hur stora eller små de jobbiga tankarna verkar vara.

<b>Vilken situation?</b> _____ _____ _____	<b>Vad handlade oron och ältandet om?</b> _____ _____ _____	<b>Vilka känslor och reaktioner i kroppen?</b> Hur jobbigt kändes det från 0-10? _____ _____ _____	<b>Vad gjorde du då för att minska din oro?</b> _____ _____ _____
Söndag kväll, hemma _____ _____	Hur ska det gå på provet, tänk om det går dåligt i skolan _____ _____	Stressad, illamående, känner mig spänd. 7 _____ _____	Försökte distrahera mig genom att kolla på en serie _____ _____
Onsdag, mamma och pappa bråkar _____ _____	Tänk om de kommer att skiljas, vad händer då? _____ _____	Ledsen, orolig, vill gråta. Känner mig rastlös. 8 _____ _____	Spelar dataspel _____ _____
Fredag, träffar kompisar _____ _____	De tycker att jag är konstig _____ _____	Nervös, ledsen, ont i magen. 5 _____ _____	Gick hem _____ _____