

Bevisprotokoll

Med hjälp av bevisprotokollet kan du undersöka om dina katastroftankar verkligen stämmer. Du kan också komma fram till lugnare tankar som gör dig mindre orolig.



Situation som kan göra mig rädd och nervös:

.....
.....



Orolig katastroftanke som kommer:

.....
.....



Vilka bevis har jag?

Vad talar för att orostanken stämmer och vad talar emot? Vad skulle kunna hända istället? Har jag oroat mig för det här förut – och hur gick det i så fall då? Om orostanken stämmer – vad är det värsta som kan hända? Hur har det varit för andra?

Bevis för att tanken stämmer:

.....
.....
.....
.....

Bevis emot att tanken stämmer:

.....
.....
.....
.....



När jag tittar på bevisprotokollet, hur mycket tror jag nu på tanken?

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



Vad är en mer lugn och realistisk tanke?

.....
.....

Bevisprotokoll

Med hjälp av bevisprotokollet kan du undersöka om dina katastroftankar verkligen stämmer. Du kan också komma fram till lugnare tankar som gör dig mindre orolig.



Situation som kan göra mig rädd och nervös:

Klassen ska åka på utflykt med buss

.....



Orolig katastroftanke som kommer:

Jag kommer att bli åksjuk och kräkas på bussen!

.....



Vilka bevis har jag?

Vad talar för att orostanken stämmer och vad talar emot? Vad skulle kunna hända istället? Har jag oroat mig för det här förut – och hur gick det i så fall då? Om orostanken stämmer – vad är det värsta som kan hända? Hur har det varit för andra?

Bevis för att tanken stämmer:

Jag blir ofta åksjuk när vi åker långt. Jag har kräcks en gång.

.....

.....

Bevis emot att tanken stämmer:

Jag blev inte åksjuk när vi åkte på utflykt förra terminen. Även om jag blir åksjuk det behöver det inte betyda att jag kräcks.



När jag tittar på bevisprotokollet, hur mycket tror jag nu på tanken?

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



Vad är en mer lugn och realistisk tanke?

Jag kommer antagligen inte att kräkas, eftersom vi inte åker så långt.

Om jag blir illamående så kommer min lärare ta hand om mig.