

REGISTRERING AV NEGATIVE TANKER

Instruksjon: Når du merker en forverring i humøret ditt så spør deg selv: ”Hvilke tanker dukker opp akkurat nå? Skriv så ned tanken eller forestillingen så snart du kan i Automatisk Tanke Kolonnen.

| Situasjon (A) Beskriv: 1. Aktuell hendelse som vekker en ubehagelig følelse, eller 2. Tankerekke, dag-drømmer, eller minner som vekker ubehagelig følelse 3. Ubehagelige fysiske symptomer | Automatisk Tanker (B) 1. Skriv ned automatisk Tanke® som dukket opp like før følelsen(e) 2. Skriv ned hvor mye du Tror på tanken(e) fra 0-100% | Konsekvenser (C) Resultatet av tankene du hadde 1. Følelser som trist, engstelig, sint etc. 2. Angi styrken på følelsen fra 0-100% 3. Kroppsfunksjoner 4. Handlinger | Revurdering / Alternative tolkninger (D) 1. Skriv ned en alternativ og a) mer realistisk tolkning av situasjonen. b) Nyttige, støttende og mer rettferdige tanker. (se hjelpetekst nederst) 2. Angi hvor mye du tror på alternativene fra 0-100% | Utfall (E) 1. Angi hvor mye du tror på de(n) automatiske tanken(e) nå, fra 0-100% 2. Navngi og angi styrken på følelsen du sitter igjen med nå, fra 0-100% 3. Hva får du lyst til å gjøre? |
|---|---|--|---|--|
| | | | | |

Spørsmål som kan hjelpe deg til å vurdere situasjonen i (1) Hva tyder på at denne tanken er sann? Ikke sann? (2) Finnes det en alternativ forklaring? (3) Hva er det verste som kan skje? Overlever jeg det? Hva er det beste som kan skje? Hva er det mest realistiske utfallet? (4) Hva skal jeg gjøre med det? (5) Hvilke konsekvenser har det at jeg tror på denne automatiske tanken? Hva kunne skje hvis jeg begynte å tenke annerledes? (6) Hvis _____(en venns navn) var i denne situasjonen og tenkte det samme som meg, hva ville jeg si til ham/henne.