

Kartlägningsformulär för stressande saker och situationer (PDF) Egenvård för utmattade anhöriga oppaat.finfami.fi

När du märker och känner igen att något bekymrar dig, sätt dig ner med ett papper och penna.
Metoden kallas också ABC-övningen.

A. Skriv ner exakt vilken tanke som bekymrar dig, och försök identifiera vilka faktorer som utlöste tanken och känslan i den situationen. Det finns ofta någon utlösande faktor i situationen – till exempel att någon sa något eller att ett föremål påminde dig om något – som fick ditt sinne att reagera. Ibland kan det också vara en tanke eller bild som plötsligt dyker upp. Vad var det? Sätt ord på din upplevelse.

B. Vilka smärtsamma och ångestfyllda tankar och känslor utlöste situationen? Vilka tankar började snurra i ditt huvud och göra dig orolig? Skriv ner dessa.

B2. Vilka effekter märker du att tankarna har på dig:

- a) Vilka känslor väcker de i dig?
- b) Vilka kroppsliga reaktioner ger de och var i kroppen känns det?
- c) Vilken typ av handlingar uppmanar de dig till och vad leder handlingarna till?

Identifiera och skriv ner detta.

C. Utvärdera dessa ångestfyllda tankar utifrån fakta – fokusera på att söka så säker bevisning som möjligt. Hur sanna är de? När alla tolkningar, antaganden, bilder och känslor läggs åt sidan, vad återstår då?

- a) Vilka bevis och fakta stöder deras sanningshalt?
- b) Vilka bevis och fakta talar emot dem?
- c) När man utvärderar bevisen för och emot, vad skulle vara det mest rimliga sättet att tänka kring saken?

Skriv ner detta.

C2. Tänk på vad det rimliga sättet att tänka skulle innebära i praktiken.

- a) Hur skulle du kunna stärka detta mest rimliga sätt att tänka i ditt eget tänkande?
- b) Om du hamnar i en liknande situation och upplever en liknande känsla, hur skulle du agera?
- c) Om du märker att något har gjort att din ångest minskat, vad har det varit?

Skriv ner detta.

Att kartlägga situationer och skriva ner tankar och känslor hjälper dig att se olika mönster i hur ditt sinne fungerar just nu. Instruktionerna baseras på kognitiv psykoterapi.

Om möjligt kan du ta med dig uppföljningsformuläret när du träffar en anställd från FinFami-regionföreningen. Ni kan tillsammans fundera på lämpliga alternativa sätt att hantera svåra och påfrestande känslor.