



### Áhættuþættir

(Vulnerability factors)

Frá æsku eða seinna.

- Drykkja á æskuheimili.
- Einelti í skóla.
- Ofbeldi í fyrri sambúð.

### Kjarnaviðhorf/grunntrú og lífsreglur

(Beliefs or assumptions)

- Ég er einskis virði, aumingi, ljót, vitlaus.
- Enginn elskar mig.
- Ef ég stend mig ekki verður mér hafnað og enda ein og yfirgefin.

### Bakgrunnur

Aldur, fjölskylda, menntun, starf, heilsufar: líkamlegt og geðrænt

- 42 ára, gift, á 2 syni grunnskólapróf, atvinnulaus.
- Reykir, ofþyngd, hábrýstingur, höfuðverkir, þunglyndi og félagsfælni.

### Áhrifavaldar – kítískir atburðir

(Precipitants, critical incidents)

Hvað kom vandamálinu af stað – lífsviðburðir – uppsafnað álag?

- Langvarandi deilur í fjölskyldunni.

### Vandamálið:

#### Hugsanir

- Hann elskar mig ekki lengur.

#### Tilfinningar

- Höfnunartilfinning – depurð- kvíði.

#### Hegðun

- Lokar sig af – grætur.

#### Líkamsviðbrögð

- Preyta – máttleysi – innri spenna.

### Aðstæður – kveikjur

(Current triggers and modifiers)

- Rifrildi við eiginmann.

### Vítahringir – það sem viðheldur vandanum

(Maintenance process)

- Líkamleg einkenni – mistúlkun – aukinn kvíði.

### Vítahringir – það sem viðheldur vandanum

(Maintenance process)

- Niðurrifshugsanir – vanlíðan – forðast fólk.

### Vítahringir – það sem viðheldur vandanum

(Maintenance process)

- Depurð – neikvæðar hugsanir – minni virkni – færri ánægjulegt.

### Markmið meðferðar

(Treatment targets)

- Auka virkni.
- Vinna með neikv. hugs. og kjarnaviðhorf.
- Auka hreyfingu.
- Hætta að reykja.
- Borða reglulega.

### Styrkleikar

(Strength, resilience)

Frá æsku eða seinna

- Á auðvelt með nám.
- Er í góðu hjónabandi.
- Hjálpsöm og vingjarnleg.