



HVERNIG GETUM VIÐ BREYTT NEIKVÆÐUM HUGSUNARHÆTTI?

Stutt lýsing á aðstæðum.

- Hvað varstu að gera þegar þér fór að líða illa?
- Hverju tókstu eftir?

Sjálfvirkar neikvæðar hugsanir

Skrifaðu niður þær sjálfvirku neikvæðu hugsanir sem fóru í gegnum hugann.

- Hvaða hugsanir fóru í gegnum hugann þegar þér fór að líða illa?

Reyndu að skrá þær eins nákvæmlega og þér er unnt, orð fyrir orð. Stundum birtast hugsanirnar eins og myndir sem þú sérð fyrir þér. Til dæmis gætir þú séð fyrir þér aðstæður í framtíðinni sem þú getur ekki höndlað. Skráðu niður myndina, alveg eins og þú sérð hana.

Hversu mikið trúðir þú hugsuninni eða myndinni á kvarðanum 0 – 100%?

Tilfinningar

- Hvaða líðan eða tilfinningar upplifðir þú og hversu sterkar voru þær?

Fannstu til dæmis fyrir leiða, depurð, kvíða eða reiði? Hversu sterk var tilfinningin á kvarðanum 0 til 10?

Hegðun

- Hvað gerðir þú sem viðheldur vandanum?

Lýstu því sem þú gerðir þegar þér fór að líða illa. Lýstu atferli eða hegðun sem hjálpaði þér ekki við að öðlast betri líðan heldur stuðlaði frekar að því að þér leið enn verr.

Mótrök og skynsamleg svör

- Skrifðu niður skynsamleg rök gegn sérhverri neikvæðri hugsun sem kemur upp í hugann. Ef þú kemur auga á „hugsanaskekkju“ getur þú gefið henni nafn.

Um leið og þú getur greint hvað það er sem veldur vanlíðaninni, getur þú skoðað hvort það er eitthvað sem styður neikvæðu hugsunina. Er til dæmis eitthvað sem bendir til að dagurinn verði ömurlegur? Síðan er mikilvægt að takast á við þær hugsanir sem búa að baki vanlíðaninni með því að finna mótrök og skynsamlegri svör. Hvað myndir þú segja við besta vin þinn ef hann væri í þessum aðstæðum?
