



Övning: Vilka undvikande beteenden känner du igen hos dig själv?

Mål

Du lär dig känna igen dina egna sätt att undvika något.

Anvisning

Dysforisituationer skapar ofta otäcka och obehagliga upplevelser och känslor. Därför är reaktionen ofta att man med all makt försöker bli av med dessa otrevliga känslor. En sådan upplevelse kan leda till att man börjar undvika den här typen av känslor och situationer.

Undvikandet kan göra att du mår bättre för stunden. Det lindrar dock inte ditt välbefinnande på lång sikt. För att kunna ändra ditt eget agerande är det viktigt att först stanna upp och observera situationerna där ångesten uppstår och där du beter dig undvikande.

Denna övning innehåller två delar.

Del 1

Iaktta din egen vardag. Under några dagar, skriv ner händelser som har varit besvärande för dig. Lista följande:

- Hurdan situation var det fråga om?
- Vad var ditt mål i situationen?
- Vilka tankar och känslor fick du?
- Undvek du något i situationen?
- Om du undvek något, på vilket sätt?

Du kan göra övningen genom att till exempel använda anteckningarna i din telefon, ett häfte eller den här pdf-mallen.

Nedan ser du frågorna i dagboken och en exempelbild på dagbokens struktur.



Datum	Situation/Händelse	Ditt mål i situationen	Personlig erfarenhet: tankar och känslor	Var det undvikande? Ja/Nej	Om det fanns undvikande, vad gjorde du?

Del 2

Anteckna utifrån dina observationer i föregående övning och dina andra erfarenheter hur du vanligtvis försöker undvika saker.

Hur jag vanligtvis försöker undvika saker