



# Övning: Bedömning av en tanke eller upplevelse

---

## Varför?

Du lär dig att märka hur en tanke eller upplevelse kan ändra sin form från normalt tänkande till en vanföreställning.

## Hur?

Tänk på någon tanke eller upplevelse du haft som väckt oro hos dig. Studera sedan hur tanken rör sig längs linjen från normal till orealistisk form. Uppskatta var din tanke placerar sig.

## Kontinuum från normalt tänkande till vanföreställningar

Startläget: Jag berättade högt om min idé på ett möte

1. En normal vardaglig oro som förekommer och inte påverkar ens handlingar: Jag undrar vad folk tycker om mig? Lät jag dum?
2. Känslor av osäkerhet, misstänksamhet och brist på förtroende: Ingen gillar mig. Folk pratar illa om mig bakom min rygg.
3. En vag upplevelse av något som verkar osannolikt men känns verkligt: Någon följer efter mig och planerar något otäckt.
4. En vanföreställning som man är helt övertygad om och som orsakar ett behov av att agera: Ett gäng människor förföljer mig och jag måste fly för mitt liv.



---

## Anteckna först din oroväckande tanke eller upplevelse

T.ex. Jag berättade högt om min idé på ett möte. Jag började tänka att ingen gillar mig. Folk pratar illa om mig bakom min rygg.



Undersök punkterna 1–4 på exempel och linjen ovan. Var placerar sig din tanke?

T.ex. 2.