



Övning: Alternativa tolkningar

Varför?

I samband med långvariga kroppsliga symtom förekommer ofta automatiska tankar. När du lär dig att identifiera dessa tankar kan du även lära dig att ifrågasätta dem.

I denna övning får du granska hur du själv förhåller dig till dina symtom. Att utmana sin oro är en färdighet som du kan lära dig.

Hur?

Istället för att underhålla katastroftankar kan du försöka tänka att dina symtom i stället handlar om ett sorts programmeringsfel eller ett felaktigt utlöst alarm.

Formulera en ny innebörd och ett nytt sätt att tolka dina symtom som du kan påminna dig själv om när symtomen dyker upp.

Exempelvis "Allt är bra, det handlar om ett falskt alarm" eller "Det är okej, mitt nervsystem är bara överbelastat".

Vilka förklaringar har du tidigare haft för dina symtom? Du kan lista flera symtom och förklaringen.

T.ex. "Hjärtklappning – Det måste vara något fel på mitt hjärta. Jag kommer säkert att få en hjärtinfarkt snart."

Vilka alternativa förklaringar kan du ge till symtomen? Du kan skriva ner flera saker.

T.ex. "Hjärtklappning – Min kropp går bara på högvarv för att kunna upptäcka hot i tid. Jag läste nyss lite nyheter på nätet och blev orolig. Sedan blev jag ännu mer rädd när jag märkte att pulsen steg. Allt är egentligen okej."