



Øvelse 1 – Se dit mønster

Kom i tanke om en nylig situation, hvor du bekymrede dig og følte angst. Hvad var omstændighederne? Hvor befandt du dig? Du kan se på en eller flere episoder. Ser du på flere, er det vigtigt at tage dem en ad gangen og fuldføre hele processen, før du tager fat på den næste.

Triggertanke

Hvad var den første negative tanke – den, som 'triggede' dine bekymringer?

Triggertanken kan handle om en følelse, symptomer fra kroppen, en person, en situation – hvad som helst.

Ofte er triggertanken et hvad nu hvis-spørgsmål eller en forestilling om noget trist eller forfærdeligt, der kan ske.



CAS – tankeadfærd

Hvordan reagerede du i dit sind på tanken? Gik din tænkning i overdrive?

Hvad bekymrede du dig om? Formulér bekymringerne

I hvor lang tid gik du og 'snakkede' med dig selv?

CAS – opmærksomhed

Hvad skete der med din opmærksomhed?

Holdt du øje med nogle symptomer, følelser eller tanker?

Begyndte du at tjekke noget i omgivelserne?



CAS – adfærd

Gjorde du noget for at håndtere de ubehagelige tanker?

Prøvede du at distrahere dig selv?

Undgik du noget?

'Dulmede' du med noget?

Opsøgte du nogen eller noget, der kunne berolige dig?

Opsøgte du information eller beviser?

Konsekvens

Hvordan fik du det?

Hvordan påvirkede bekymringerne og din øvrige CAS-adfærd dine følelser og din tilstand? Fik du symptomer fra kroppen?

Havde du mon haft det anderledes, hvis du ikke havde brugt så lang tid i CAS?



For at forstå, hvorfor du bekymrede dig og reagerede med CAS, må vi nu se på dine metakognitive overbevisninger.

Negative overbevisninger om farer

Blev du, mens du bekymrede dig, bange for, at bekymringerne og følelsen af stress, angst og uro kunne medføre noget skadeligt og for eksempel skade dig fysisk eller psykisk?

Hvis det var tilfældet, har du fareoverbevisninger.

Læs gerne igen om fareoverbevisninger og tag gerne imod den sandhed, at din bekymring er ubehagelig og trættende, men ikke farlig.



Negativ overbevisning om ukontrol

Mens du bekymrede dig, mente du så, at du kunne lade være, hvis du ville?

Hvis du ikke følte, at du kunne stoppe, kan vi konkludere, at du har en overbevisning om ukontrol. Læs gerne igen om overbevisninger om ukontrol og tag gerne imod den sandhed, at din bekymring er til at styre, selv om det ikke føles sådan.

Positive overbevisninger

Mente du, mens du bekymrede dig, at dine bekymringer gavtede dig?

At de var nødvendige og kunne hjælpe dig på en eller anden måde?



Hvis det var tilfældet, har du positive overbevisninger. Læs gerne igen om positive overbevisninger og tag gerne imod den sandhed, at bekymring ikke gavner dig.

Til slut

Hvad har du lært af denne øvelse? Har du fået øje på din CAS og de metakognitive overbevisninger, som ligger bag?

Tillykke. Nu har du fat i årsagen til din angst, og så kan du gøre noget ved den.

