Þriggja dálka hugsanaskrá (bls. 38)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ATVIK** | **HUGSUN** | **TILFINNING** |
|   |   |  |
|   |   |  |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |

Fimm dálka hugsanaskrá (bls. 41)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ATVIK** | **HUGSUN** | **TILFINNING** | **ÖNNUR SJÓNARHORN** | **TILFINNING** |
|   |   |  |   |   |
|   |   |  |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |

Atferlistilraunablað (bls. 42, 69, 145, 165, 196)

|  |
| --- |
| **1. Hugsun/hugmynd til að prófa og hve sterkt ég trúi** |
| **henni (frá 0-100%)** |
|  |
|  |
| **2. Hvernig má prófa hugmyndina** |
|  |
|  |
|  |
|   |
| **3. Hvað á ég nákvæmlega von á að gerist og hve sterkt**  |
| **trúi ég því?** |
|  |
|  |
| **4. Gerðist það sem ég óttaðist?** |
|   |
|  |
|  |
| **5. Hvað má læra á þessu? Hve sterkt trúir þú upprunalegu** |
| **hugmyndinni nú (frá 0-100%).**  |
|  |
|  |
|   |
| **6. Samræmast niðurstöður kenningu A (um hættu) eða B**  |
| **(um áhyggjur)?** |
|  |
|   |

Hrakspár endurmetnar (bls. 63)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LÍKAMLEG EINKENNI** | **HRAKSPÁ** | **ÖNNUR SKÝRING** |
|   |   |  |
|   |   |  |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |

Atferlistilraunablað fyrir félagskvíða (bls. 94)

|  |
| --- |
| **1. Atvik (hvað er ég að fara að gera)** |
|  |
|  |
|  |
|   |
| Skráðu nákvæmlega hvernig þú ætlar að framkvæma ofangreint |
| án öryggisráðstafana, þ.e. án þess að verja þig eins og þú  |
| gerir venjulega. |
| **2. Neikvæðar hugsanir (hvað óttast ég að gerist)**  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Skráðu nákvæmlega það sem þú heldur að gerist, t.d. hvernig |
| þú ímyndar þér að aðrir bregðist við og hvernig þú munir sjá |
| viðbrögðin á þeim.  |
| **3. Tilfinningar og líkamleg einkenni (styrkur frá 0-100%)** |
|  |
|  |
|  |
| **4. Önnur sjónarhorn (samanber neðangreindar spurningar)** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| *Hvaða rök hef ég með og á móti því að það gerist sem ég* |
| *óttast? Eru til önnur sjónarmið? Hvað er það versta og*  |
| *besta sem gæti gerst? Hvað er líklegast að gerist?* |
| *Er eitthvað hægt að gera í því versta, skyldi það gerast?* |
| **5. Tilraun (hver var niðurstaðan?)** |
|  |
|  |
|  |
|  |
| *Hvernig gekk tilraunin? Hvað lærðir þú? Hvaða áhrif hafði það* |
| *á líðan þína að sleppa öryggisráðstöfunum? Gerðist það sem þú* |
| hélst? Ef nei, hvers vegna ekki? Benda niðurstöður til að  |
| hugmyndir þínar um hættu á neikvæðum viðbrögðum séu réttar |
| *(kenning A) eða að þú hafir of miklar áhyggjur af viðbrögðum* |
| *annarra (kenning B)?* |

Áhyggjur flokkaðar (bls. 110)

|  |  |
| --- | --- |
| RAUNVERULEGUR ATBURÐUR | ÍMYNDAÐUR ATBURÐUR |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |

Atferlistilraun (bls. 118)

|  |
| --- |
| **1. Hvað er ég að fara að gera?** |
|  |
|  |
|  |
| **2. Hvað óttast ég að geti gerst?** |
|  |
|  |
|   |
| **3. Hvað ætla ég að gera í stað þess sem ég venjulega** |
| **geri til að verja mig?** |
|  |
|  |
|  |
| **4. Hvað gerðist?** |
|   |
|  |
|  |
| **5. Hvað má læra af þessu?** |
|  |
|  |
|   |

Vandamál leyst (bls. 123)

|  |
| --- |
| **1. Hvert er vandamálið sem þú stendur frammi fyrir?** |
|  |
|  |
|   |
| Skilgreindu vandann í einni setningu. |
| **2. Hvaða lausnir detta þér í hug á vandanum?** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|   |
| Skráðu allt sem þér dettur í hug, óháð því hversu skynsamar |
| þér þykja lausnirnar vera að svo stöddu. |
| **3. Veldu bestu lausnina.** |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Ef fleiri en ein lausn koma til greina má skrá kosti og  |
| hverrar þeirra og raða þeim upp eftir þar sem bestu  |
| lausnirnar raðast efst. |
| **4. Gríptu til aðgerða. Hvað ætlar þú að gera nú?** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Skráning á heilsukvíðahugsunum (bls. 161)

|  |  |
| --- | --- |
| Aðstæður |   |
| Kveikja |   |
| Neikvæð hugsun |   |
| Kvíði (0-100%) |   |
| Hvað gert? |   |

Skýringarmynd af þráhyggju og áráttu

Kveikja

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Óboðin hugsun

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Túlkun

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Túlkun á óboðnum hugsunum (bls. 187)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÓBOÐIN HUGSUN** | **TÚLKUN** | **ÁRÁTTA** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|   |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Kenning A og kenning B (bls. 190)

|  |  |
| --- | --- |
| **KENNING A:** | **KENNING B:** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |   |
| **Hversu sterkt trúi ég**  | **Hversu sterkt trúi ég**  |
| **kenningu A (frá 0-100%)?** 90% | **kenningu B (frá 0-100%)?** 30% |
| **Sönnun:** | **Sönnun:**  |
|   |   |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|   |   |
| **Hvað þarf ég að gera**  | **Hvað þarf ég að gera** |
| **ef þetta er satt?** | **ef þetta er satt?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Hvað segir þetta um**  | **Hvað segir þetta um**  |
| **framtíðina?** | **framtíðina?** |
|  |  |
|  |   |
|  |   |
|   |   |
| **Hvað segir þetta um mig** | **Hvað segir þetta um mig** |
| **sem manneskju?** | **sem manneskju?** |
|  |  |
|   |  |
| **Trú á kenningu A undir**  | **Trú á kenningu B undir**  |
| **lok æfingar:**  | **lok æfingar:**  |
|   |   |