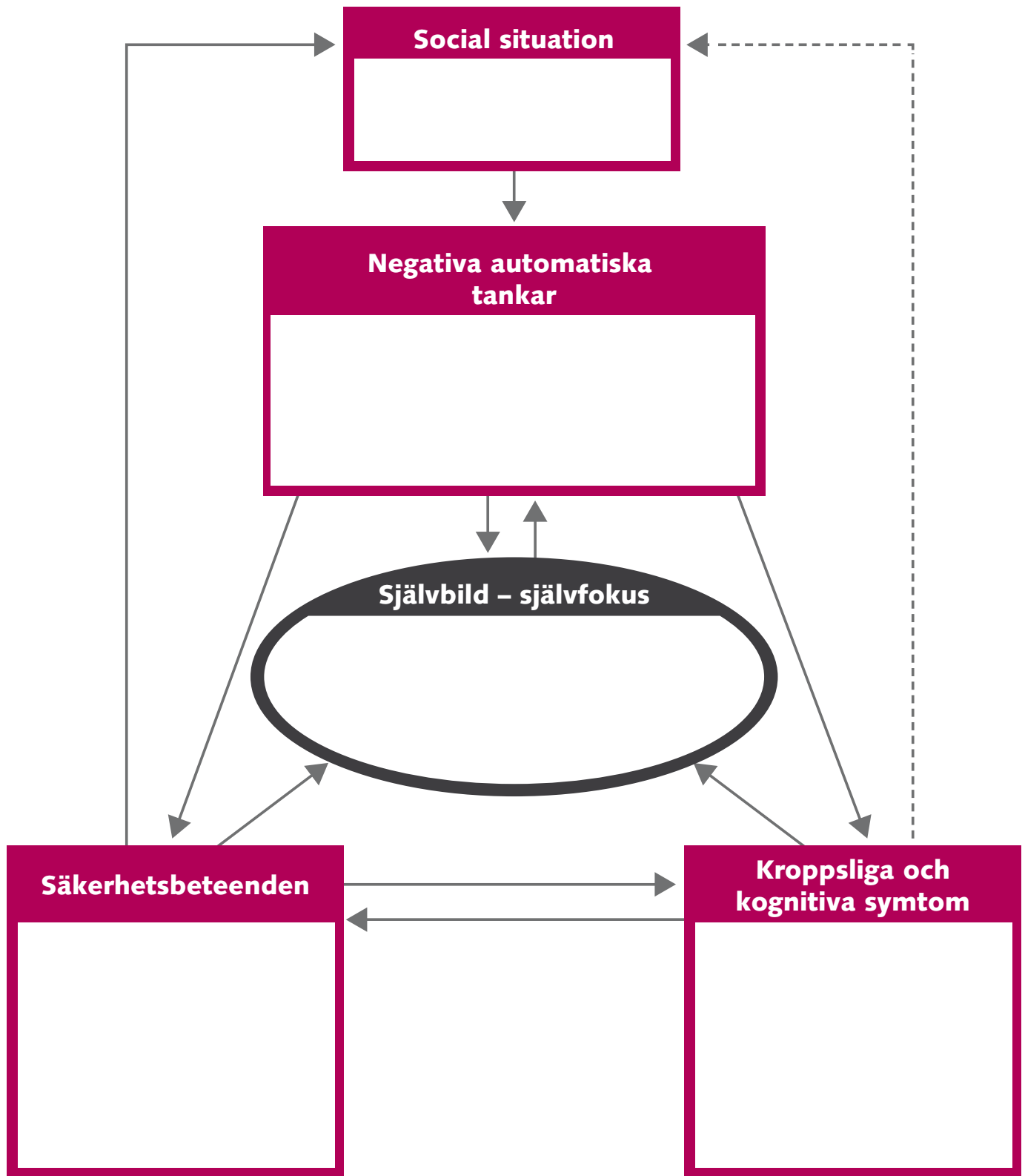


ARBETSBLAD 1: Registrering av automatiska tankar

Situation	Automatiska tankar	Ångest/Rädsla	Övriga känslor
När var det? Var var du? Vem var du med? Vad gjorde du?	Vilka tankar för genom ditt huvud?	0–100	Beskriv dina övriga känslor och eventuella kroppsliga reaktioner

ARBETSBLAD 2: Min egen onda cirkel



ARBETSBLAD 3: Registrering av automatiska tankar

Situation	Automatiska tankar	Ångest/ Rädsla	Övriga känslor	Beteenden
När var det? Var var du? Vem var du med? Vad gjorde du?	Vilka tankar för genom ditt huvud?	0–100	Beskriv dina övriga känslor och eventuella kroppsliga reaktioner.	Vilka flykt-, undvikande- och säkerhetsbeteenden använder du?

ARBETSBLAD 4: Utmana negativa automatiska tankar

Datum:

1. Negativ automatisk tanke**2. Hur mycket tror du på tanken? (0–100)****3. Känslor** (Vilka känslor hade du i situationen? Skatta styrkan i var och en av dessa känslor från 0 till 100.)**4. Mina bevis** (Precisera det resonemang som ligger bakom din tanke. Vilka bevis har du för att tanken stämmer?)**5. Motbevis** (Vilka argument talar emot din tanke? Använd de strategier du lärt dig för att ifrågasätta automatiska tankar.)**6. Tankefällor** (Innehåller din negativa automatiska tanke exempel på någon tankefälla? Vilken/vilka?)**7. Alternativ tanke** (Finns det någon balanserad/mer realistisk tanke som summerar bevisen för och emot?)

UTFALL

8. Känslor (Skriv på nytt ned känslorna från punkt 3 ovan. Lägg också till eventuella nya känslor som kommit upp. Skatta styrkan i var och en av dessa känslor från 0 till 100.)**9. Hur mycket tror du *nu* på din negativa automatiska tanke? (0–100)**

ARBETSBLAD 6: Beteendexperiment

Datum:

1. Negativ automatisk tanke

2. Hur mycket tror du på tanken? (0–100)

3. Experiment (Hur kan du gå tillväga för att testa riktigheten i tanken?)

4. Förutsägelse (Skriv ned vad du tror kommer att hända. Hur kommer du att märka det? Formulera dig så exakt som möjligt.)

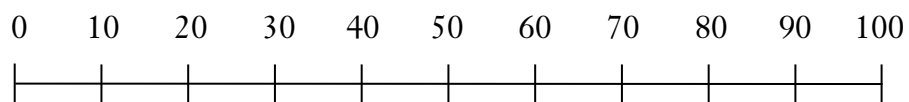
5. Resultat (Skriv ned vad som hände. Var din förutsägelse riktig? Hur märkte du det?)

6. Vad har du lärt dig? / Alternativ tanke (Stödjer resultatet din förutsägelse? Vilka lärdomar kan du dra av experimentet?)

7. Hur mycket tror du *nu* på din negativa automatiska tanke? (0–100)

ARBETSBLAD 7: Ångesthierarki

Datum:

Ångestnivå

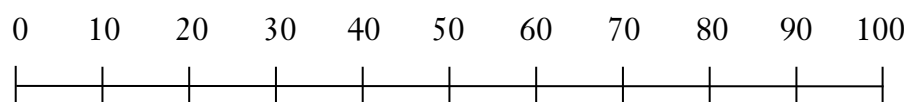
Ingen ångest

Lätt ångest

Måttlig ångest

Hög ångest

Mycket hög ångest

Undvikandegrad

Undviker aldrig

Undviker sällan

Undviker ibland

Undviker ofta

Undviker alltid

Övergripande beskrivning:	Ångestnivå	Undvikandegrad
Exempel:		

ARBETSBLAD 10: Åtgärdsplan

Denna åtgärdsplan är kanske det viktigaste du bär med dig från att ha arbetat med boken. Ta gärna fram den ibland som en påminnelse om det du upplevt som viktigt och mest användbart i behandlingen.

En luftigare version av arbetsblad 10 med mer plats att skriva på finns på bokens hemsida på www.liber.se.

Kom ihåg att fortsätta att använda de strategier och förhållnings-sätt som du har lärt dig. När du ställs inför en speciellt ångestfylld situation eller märker att du börjar undvika vissa saker bör du handla så här:

- Ifrågasätt och utmana dina negativa automatiska tankar inför, under och efter situationen.
- Skapa en ångesthierarki över liknande situationer och träna på dessa.
- Konfrontera sedan den fruktade situationen och kom ihåg att skifta fokus till omgivningen eller uppgiften.

Kom ihåg!

Att rädslan ibland återkommer betyder inte att behandlingen har varit förgäves. Dessutom är det ofta mycket lättare att komma över social ångest vid andra försöket!

Kapitel 1. **Om social fobi och social ångest**

I detta första kapitel fick du en genomgång av vad social fobi innebär, vanliga symtom, orsaker och hur besvären kan behandlas. Fakta gavs om kognitiv beteendeterapi (KBT) och grundprinciperna bakom självhjälpsprogrammet. Du fick också börja fundera på en ångesthierarki.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer:

Kapitel 2. **Tankarnas betydelse**

Kapitlet inleddes med ett avsnitt om automatiska tankar, grundantaganden och livsregler. Därefter poängterades vikten av att uppmärksamma sina negativa automatiska tankar, och du fick lära dig hur du ska gå tillväga för att identifiera och registrera dem. I slutet av kapitel 2 presenterades också Clarks & Wells kognitiva modell för social fobi och vi diskuterade hur de ser på uppkomst och vidmakthållande av problemen.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer:

Kapitel 3. **Tankefällor och ifrågasättande av tankar**

Detta kapitel ägnades åt en grundlig genomgång av tankefällor och olika strategier för att ifrågasätta och förändra dina gamla tankemönster. Du fick också tillfälle att fundera över målsättning och vad du vill uppnå med behandlingen.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer:

Kapitel 4. **Utmana tankar genom att ändra beteende**

I detta avsnitt presenterades flera strategier för att ifrågasätta och utmana dina negativa automatiska tankar. Vi tog också upp vanliga problem och svårigheter som kan uppstå i samband med detta arbete och introducerade beteendeexperiment som ytterligare ett sätt att utmana dina negativa tankar.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer:

Kapitel 5. **Exponering – att närma sig det som är svårt**

Detta kapitel ägnades uteslutande åt exponering. Med utgångspunkt i den detaljerade ångesthierarki som du skapade fick du sedan fortsätta arbetet med realitetstestning genom att gradvis närma dig de situationer som du fruktar. Du fick också ta del av principerna bakom exponering och vad forskningen visar kring detta.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer:

Kapitel 6. **Om uppmärksamhet och fokus**

I kapitel 6 fick du läsa om självfokusering och hur detta bidrar till vidmakthållandet av din sociala fobi. Därefter presenterades ett antal tekniker och strategier för att hjälpa dig att skifta fokus, i syfte att minska din grad av självfokusering och sociala ångest. Kapitlet avslutades med en repetition av begreppet säkerhetsbeteenden och en genomgång av kopplingen mellan säkerhetsbeteenden, självfokus och ångestsymtom.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer:

Kapitel 7. **Fortsatt exponering**

I detta kapitel tillhandahölls lösningar på problem och svårigheter som ofta uppstår i samband med exponering. Bristen på lämpliga övningstillfällen är ett vanligt problem och i detta avsnitt presenterades därefter ett antal förslag på situationer där du kan träna exponering. Du fick också veta hur du bör gå tillväga för att konfronteras med dina värsta rädslor.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer:

Kapitel 8. **Utveckla dina sociala färdigheter**

Kapitel 8 ägnades åt sociala färdigheter, olika aspekter av kommunikation och vad du kan göra för att utveckla din förmåga att lyssna på och konversera med människor i din omgivning. Vi introducerade också begreppet "assertivness" och gick igenom ett antal tekniker för att hävda din rätt att säga nej samtidigt som du tar hänsyn till andras känslor och behov.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer:

Kapitel 9. **Avslutning och råd inför framtiden**

Avsnittet inleddes med en genomgång av begreppen "perfektionism" och "självförtroende" och hur dessa påverkar din sociala ångest. Återstoden av kapitlet ägnades åt hur man förhindrar återfall och vad du kan göra för att förebygga och hantera bakslag.

Följande strategier har varit till extra stor hjälp för mig och/eller detta tycker jag är viktigast att komma ihåg från detta kapitel:

Kommentarer: