



## Övning: Mina ångestframkallande tankemönster

---

### Mål

Att identifiera tankemönster som är typiska för en själv och som upprätthåller ångesten.

### Anvisning

Ta del av exemplen i listan på olika tankemönster som anknyter till ångest. Vilka av dem påminner om dina egna tankar?

Välj från listan tankemönstren som är de vanligaste för dig, kryssa för eller anteckna dessa. Under den kommande veckan ska du vara uppmärksam på i vilka situationer du märker att du tänker på detta sätt. Begrunda också följande frågor:

- Hur påverkas ditt humör av dessa tankar?
- Får du dessa tankar i många olika situationer?
- Eller i synnerhet i någon viss situation?
- Påverkar dessa tankar hur du agerar i dessa situationer?

Exempel på tankar finns på följande sidor. Du kan använda dessa tankar också i följande uppgift (Utmana dina tankar).

---

## Tankemönster som är typiska för ångest

Du förväntar dig alltid det värsta tänkbara slutresultatet, till exempel

- Jag kommer inte att få några kompisar i den nya skolan.
- Pappa har ont i magen igen, kanske han har magcancer.
- Om jag misslyckas med detta kommer jag aldrig att få några kompisar och blir ensam resten av mitt liv.

Du inbillar dig att du vet vad någon annan tänker, till exempel

- Kompisen svarade inte på mitt meddelande, dvs. hen vill inte vara vän med mig längre.
- Jag såg att mina klasskompisar skrattade i korridoren. De skrattade säkert åt mig.

Du tänker att du inte får göra några fel, till exempel

- Jag borde kunna allting genast.
- Om mina prestationer inte är perfekta blir de andra besvikna på mig.

Du tänker att de andra av naturen är bättre än du och/eller jämför dig med andra, till exempel

- Jag blir aldrig så bra på att uppträda som hen.
- Detta borde vara lätt för mig eftersom det är det för alla andra.



Du underskattar dina talanger, till exempel

- Jag klarade provet endast för att läraren hade gjort alltför lätta frågor.
- När jag lyckas beror det på tur och inte på det arbete jag lagt ned.
- Jag klarar mig helt bra i engelska, men jag gjorde bort mig i svenska och franska. Jag är helt usel på språk.

Du tror att enstaka situationer eller prestationer bestämmer hurdan du är som människa, till exempel

- Jag fick ett dåligt betyg i matteprovet. Jag är skolans sämsta elev.
- Min presentation blev inte perfekt, och därför är jag dålig.

Du tror att du ansvarar för att skydda människor eller förhindra att onda saker sker, till exempel

- Om jag inte kontrollerar spisen tre gånger bryter en brand ut, och det är mitt fel.
- Jag måste alltid veta vilken tid mamma kommer hem. Annars kan hon råka ut för en olycka utan att någon märker det.

## Läs om Petjas erfarenhet.



### **Petja:**

Jag märker att jag i många situationer tänker att jag ansvarar för att inget ont händer någon annan. Av någon anledning, i synnerhet när jag kommer hem från skolan, tänker jag att jag måste tvätta händerna riktigt ordentligt innan jag rör något. Annars kunde jag smitta ner min lillebror eller pappa med någon hemsk sjukdom. Den tanken är bara så störande att jag får riktigt stark ångest varje gång jag kommer hem. Och sedan måste jag tvätta händerna flera gånger, fastän det inte stoppar min ångslan.