# ­­ABC-SKJEMA

Hensikten med denne oppgaven er å bli mer bevisst på dine negative automatiske tanker. Dette er en viktig oppgave, fordi vi har en tendens til å akseptere at det vi tenker er sant, selv om det kanskje ikke er det. ABC-skjemaet er en veldig nyttig øvelse, men det kan ta litt tid å mestre den. Etter hvert vil du kunne gjennomføre den uten å bruke skjemaet.

Det store spørsmålet er: Finnes det alternative måter å tolke en situasjon på? Du finner hjelpespørsmål til utfylling på side 3, men først skal du få et eksempel:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A SITUASJON Trigger eller utløsende tanke** | **B TOLKNING Mine tanker om situasjonen** | **C KONSEKVENS Følelse, kroppslige reaksjon og handling** | **D** **ALTERNATIV TOLKNING? Mulige alternativer til B?** |
| ***Eksempel:***  *En bekjent gikk forbi meg på gaten uten å hilse.* | *Personen overså meg fordi han ikke liker meg. Det fikk meg til å tenke at kanskje ingen egentlig liker meg.* | *Jeg ble lei meg, følte meg ensom, at jeg er alene i verden.*  *Fikk vondt i magen, hadde lyst til å gråte.*  *Gikk hjem og la meg i sengen.* | *Personen tenkte på noe helt annet, og så meg ikke.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A SITUASJON Trigger eller utløsende tanke** | **B TOLKNING Mine tanker om situasjonen** | **C KONSEKVENS Følelse, kroppslige reaksjon og handling** | **D** **ALTERNATIV TOLKNING? Mulige alternativer til B?** |
| *Kjæresten henger opp klær mens jeg er på badet å dusjer.* | *Får en trang til å si at han ikke trenger å henge opp klær. Når han er med meg har jeg en trang til å gjøre disse tingene selv, å synes liksom at det er feil at han gjør disse tingene.*  *Jeg burde være bedre, jeg burde gjøre disse tingene selv.* | *Føler et ubehag i magen, en klump. Har liksom en skyld følelse i at han gjør slike ting. Har liksom lært gjennom oppveksten at det er noe kvinner gjør. Pappa har aldri vært en som gjør kles vask ol. Jeg føler dermed at det er min ’jobb’ i forholdet at han ikke skal gjøre slikt. Tenker mye over dette, igjen å igjen. Klarer ikke å gi slipp.* | ***Kjæresten ser det som naturlig at han skal hjelpe til med ting og at det er det som er rett i for holdet. Han har ingen problemer med å gjøre slikt.***  ***Husarbeid skal også være delt i et forhold å det er naturlig at begge gjør slikt.*** |
| Lager middag til de i huset, så mamma, pappa, kjæresten å meg selv. | Jeg er engstelig for min evne til å lage mat, jeg er over kritisk til meg selv å engstelig om de andre vil like maten. Lager jeg maten for kjedelig for mye krydder. Hvordan kan jeg gjøre det best slik at alle liker maten. | **Føler et ubehag før jeg i det hele starter å lage mat. Har et konstant ubehag mens jeg lager mat, har ikke lyst til å lage mat. Under middagen spør jeg alltid hva folk synes om maten å er veldig engstelig for om jeg har rotet noe til eller om noen ikke liker maten. Er også veldig kritisk å leter nesten etter feil i hva jeg har laget.** | **At maten er godt likt å at de er glade for at noen lager middagen for dem. De skryter at maten er god, jeg klarer likevel ikke tro på det.** |
| Kjøpte høyttalere til Dataen, jeg har hatt lyst på noen høyttalere lenge. | Kjøpe anger, tenker om jeg egentlig trengte det om det er verd å bruke penger på noe slikt til meg selv uten noen grunn annet enn at jeg har lyst på det selv. | **Mange tanker som snurrer om det var riktig å kjøpe noe slikt. Er det noe annet jeg kanskje burde ha brukt pengene på eller at jeg ikke burde bruke penger på noe slikt. Noe som mange kanskje ser på som unødvendig. Er sikkert bedre ting jeg kan bruke pengene på.** | **Ingen tenker slik som jeg, det er mine egne penger som jeg kan bruke slik jeg ønsker. Folk kjøper hele tiden forskjellige ting til seg selv eller hjemmet uten å ha dårlig samvittighet for å gjøre slike kjøp.** |
| La merke til at kjæresten sendte melding til en venninne. Han fortalte meg hva de snakket om å legger aldri skjul på hvem han snakker med. | Øyeblikkelig en uro i kroppen, tankene spinner å jeg har sjalusien helt i front i tankene selv om jeg prøver å slå dem tilbake med mer logiske tanker som at jeg også snakker med kompiser og at det er helt normalt. | **Uro i magen, varme tokt i kroppen å kjenner nesten på kvalme. Prøver å ikke tenke i de retninger å ikke la de ta styring. Kjenner likevel på et behov for å stikke meg vekk å blir lei meg. Sloss lenge med tankene å klarer liksom ikke gi helt slipp på dem på flere dager.**  **Jeg får alltid en trang til å prøve å se hva han gjør, samtidig å unnskylde reaksjonene mine. Han sier jeg ikke trenger å beklage. Får likevel en intens dårlig samvittighet da det kan virke som at jeg ikke stoler på han.** | **Han stilte et spørsmål til en venninne om noe han lurte på. Ikke noen flere tanker bak dette siden han elsker meg å ikke har noe romantisk interesse i henne.** |
| Drar inn til Finnsnes en dag for å handle å finne litt ting som trengs osv. Og ser folk som jeg kjenner, kjenner at jeg ikke er interessert i å egentlig møte folk jeg kjenner, håper at folk ikke tar kontakt, Er veldig travelt på kjøpe senteret med masse folk å er engstelig for å møte folk jeg kjenner. | Har et ønske om å trekke meg tilbake, gjemme meg eller gå en annen vei for å unngå kontakt med folk jeg kjenner igjen. Jeg kan ikke sette finger på hvorfor jeg ikke har lyst til å møte folk. | **Kjenner litt på en følelse av at jeg ikke vil være der, at det var en dårlig ide å dra til byen denne dagen og så at det var så travelt. Har ikke energi til å møte på kjent folk hele tiden og ha prosessen med at de spør «hvordan har du det?» osv. Et et ubehag og følelse av utilpasshet.** | **Kjentfolk er alltid nysgjerrige på andre rundt seg, å særlig når de ser folk de ikke har sett på en stund osv. Kanskje de ikke egentlig ville snakke? Jeg vet ikke.. er vanskelig å si noe om.** |
| Mye sosialt i påsken, mye familie samlinger med middager og lignende. Jeg kjenner ofte på det at jeg blir sliten i sosiale samlinger å velger dermed å dra hjem tidligere. Å særlig når jeg har begrenset tid med kjæresten og han også ikke er den mest sosiale personligheten. | Jeg er ofte sliten, ser frem til å kunne dra hjem å kunne være med bare kjæresten og kunne slappe av på denne måten. Trekker meg tilbake å sitter på telefonen. Har ikke mye å legge til i samtaler, er lite av de samme interessene i familien så jeg har dermed vansker med å være med i en samtale. | **Kjenner på et ubehag med å være dær, bruker telefonen til å ’gjemme meg’, for ikke å bare sitte der i stillhet å stirre ut i luften. Kjenner på et ubehag at jeg burde være mer tilstede og delta men greier liksom ikke. Når jeg drar hjem føler jeg på følelsen av at det er negativt, at de kanskje dømmer meg for at jeg drar hjem tidligere og ikke er like mye med familien. Kanskje jeg burde ha presset meg mer å prøvd mer.** | **De er glade at jeg er der, de synes sikkert at jeg burde være der lengre men at de godtar at jeg ønsker å dra hjem tidligere.**  **Hatte en samtale med min yngre søster om dette litt. Skriver mer om dette under.** |

Kjenner en del på at jeg blir affektert av humøret til spesielt kjæresten. Om han har en dårlig dag så krever det en del av meg for å ikke la det bringe meg ned. Jeg begynner da ofte å tenke at han kanskje tenker på å slå opp eller lignende.

Samtalen med min yngre søster var knyttet til at hun mener jeg drar hjem tidligere, ikke er like aktiv i familiære sammenkomster og lignende. Hun bekymrer seg for at jeg ’forsvinner’ fra familien og slikt. At familien kanskje ikke får bli så godt kjent med kjæresten. Jeg forklarte ting litt fra min side at jeg akkurat nå har mye som foregår å ikke har den mentale kapasiteten til å ha kjempe masse sosialt over så mange dager som vi har hatt i påsken. Jeg blir mye fortere sliten når jeg må forholde meg til flere mennesker rundt meg å jeg blir veldig fort passiv når jeg ikke har den samme interessen i samtaler. Jeg greier ikke å holde samtaler gående og slikt. Hun godtok dette men forklarte at jeg ikke måp føle meg dømt av familien, at de bare ønsker å være med meg og vil meg godt, at det er et trygt sted å være selv om jeg kanskje ikke klarer å se det akkurat nå. Jeg har aldri vært spesielt sosial av meg, å slike samlinger krever mye av meg, å tidliger har jeg tvunget meg selv til å være lenge selv om jeg kanskje ikke har hatt lyst eller villet. Hun tenker da at jeg kanskje kommer til å bli borte fra familien å ikke ville komme å være med på ting. Jeg prøver å forklare at akkurat nå har jeg hele tiden mange tanker i hodet å jeg ikke klarer så mye akkurat nå men at det kanskje blir bedre når jeg ikke har så mye i hodet lengre.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A SITUASJON Trigger eller utløsende tanke** | **B TOLKNING Mine tanker om situasjonen** | **C KONSEKVENS Følelse, kroppslige reaksjon og handling** | **D** **ALTERNATIV TOLKNING? Mulige alternativer til B?** |
| *Ta utgangspunkt i en situasjon eller tanke som vekket en negativ følelse, reaksjon eller handling. Hva utløste denne situasjonen?*  *(Skriv kort, oppsummer situasjonen i 1-2 setninger)*  ***For eksempel:***   * *Hva skjedde?* * *Hvor var jeg?* * *Var det noe som skjedde i kroppen min?* * *Hva ble sagt? (av hvem)* * *Hva tenkte jeg?* | *Hva var min umiddelbare tanke som følge av triggeren (A)?*  *Hva var jeg redd for? Hva fryktet jeg ville skje?*  *Tenkte jeg noe om fremtiden?*  *Tenkte jeg noe negativt om meg selv?* | ***Følelser:***  *Hvordan følte jeg meg i situasjonen?  Hva følte jeg etterpå? (Følelser kan beskrives med ett til to ord; f.eks. trist, frustrert, redd, glad, sint, irritert, resignert, osv.)*  ***Kroppslige reaksjoner:***  *Hva skjedde i kroppen min? (F.eks. klump i magen, trykk i brystet, hodepine, indre uro, osv.)*  ***Handlinger:***  *Hvordan reagerte jeg?*  *Hva gjorde jeg?*  *Hvordan handlet jeg etterpå?*  *(F.eks. forlot situasjonen, kjeftet, gråt, osv.)* | *Er det mulig at det kan finnes alternativer til den første tolkningen (B)?*  *Er jeg sikker på dette? Finnes det andre forklaringer enn B? (Hvilke?)*  *Hva ville du sagt til en venn/venninne?*  *Hvordan vil jeg tenke om dette når det har gått litt tid?*  *Er dette en hensiktsmessig måte å tenke på? Fungerer det bra? Hva ville eventuelt vært bedre?  Hva kan jeg gjøre for å hjelpe meg selv i denne situasjonen?* |

# Den Kognitive Diamant

|  |
| --- |
| **Situasjon (A):** (Kort om tid, sted, hvem og hva) |

|  |
| --- |
| **Negative automatiske tanker** (Hva gikk gjennom hodet ditt i situasjonen) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kropp (C)** (Hva merket du i kroppen? | Icon  Description automatically generated | **Følelser (C)** (Hvilke følelser opplevde du?) |

|  |
| --- |
| **Atferd (A):** (Hva gjorde eller sa du?) |

|  |
| --- |
| **Alternative tanker (0-100%) (D)** (Finnes det alternative måter å se på situasjonen? Resultat - Hva føler du nå? Hva vil du gjøre neste gang?) |