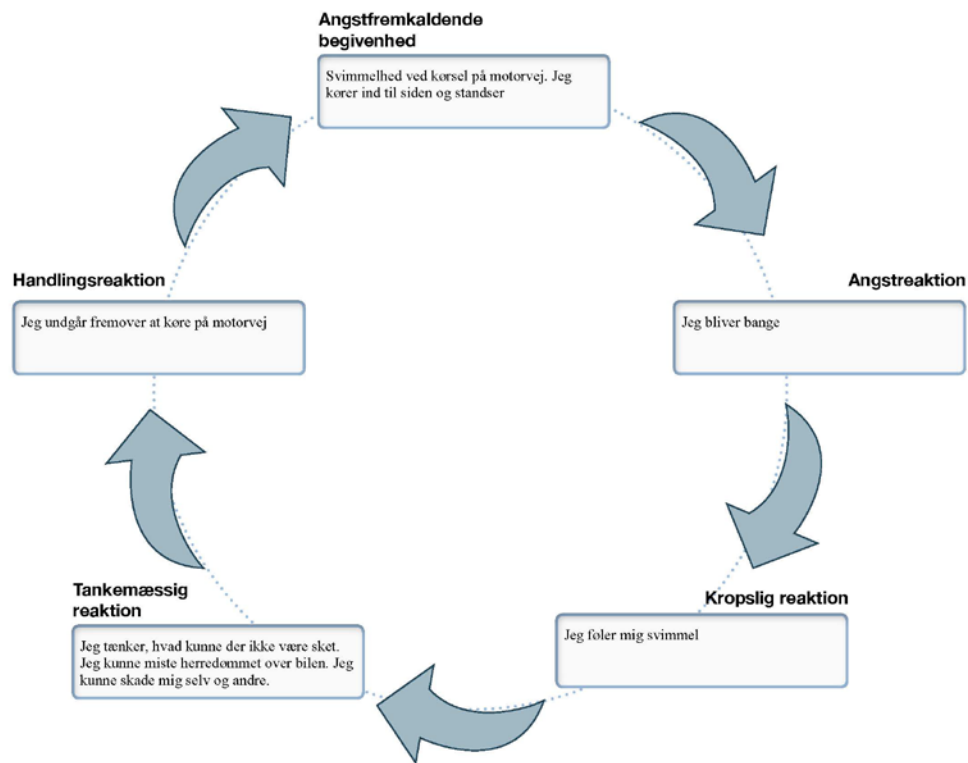


Eksempel på udfyldt skema

Angstens onde cirkel



Kommentarer til den onde cirkel:

Næste gang jeg alligevel er nødt til at køre på motorvej er jeg bange for at angsten skal komme igen. Det gør den så også. Siden hen oplever jeg, at angsten også kan opstå på almindelig vej. Jeg opgiver til sidst helt at køre bil. Den onde cirkel kører og fastholder og forstærker angsten.

At bryde den onde cirkel:

Først skal jeg erkende, at jeg har angsten. Herefter kan jeg forsøge at tænke realistisk på situationen. Var det nu helt så alvorligt, som jeg forestillede mig. Jeg kan jo altid køre ind til siden og standse, når angsten kommer, så sker der ikke noget. Måske vil det også være en god idé at holde flere pauser undervejs. Det kan også være, at angstanfaldet slet ikke har noget at gøre med at køre bil. Måske er jeg for stresset i det hele taget.

Uanset hvad, så ved jeg, at hvis jeg ikke gør noget, så kører den onde cirkel videre og angsten bliver bare værre.