

## ABCD-SKJEMA

Hensikt: Bli mer bevisst negative automatiske tanker, og begynne å utfordre dem. Fremgangsmåte: Begynn i kolonne A og skriv ned hva som utløste situasjonen. Var det noe du gjorde, noe noen sa eller noe du tenkte som startet denne episoden? Beveg deg så til kolonne C og se hvordan du reagerte i denne situasjonen. Hva følte du? Hva gjorde du? Hvordan hadde du det i kroppen? Gå så til kolonne B og skriv ned hva du tenkte, og hva som bidro til at du følte som du gjorde. Hvordan tolket du situasjonen? Forventet du noe? Hva sa du til deg selv? Gå til slutt til kolonne D og se om du kan utfordre B-tankene. Finnes det andre måter å forstå situasjonen på? Hvilke støttetanker finnes? Er du litt streng med deg selv? Hva ville en venn/venninne ha sagt?

<b>A: Utløsende hendelse, situasjon, trigger.</b>	<b>C: Følelser, kroppslige opplevelser, reaksjoner, handlinger.</b>  <u>Følelser:</u>     <u>Kroppslige opplevelser/ reaksjoner:</u>     <u>Handlinger:</u>	<b>D: Utfordre tankene, støttetanker, alternative tolkninger.</b>
<b>B: Tanker, tolkninger, forventninger, bekymringer.</b>		

<p><b>A: Utløsende hendelse, situasjon, trigger.</b></p> <p><i>Hva utløste denne situasjonen?</i></p> <p><i>(Skriv kort, oppsummer situasjonen i 1-2 setninger)</i></p> <p><i>For eksempel:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hva drev jeg på med?</i></li> <li>• <i>Hvor var jeg?</i></li> <li>• <i>Var det noe som skjedde i kroppen min?</i></li> <li>• <i>Var det noe noen sa?</i></li> <li>• <i>Var det en tanke som for i gjennom hodet mitt?</i></li> </ul>	<p><b>C: Følelser, kroppslige opplevelser, reaksjoner, handlinger.</b></p> <p><b><u>Følelser:</u></b></p> <p><i>Hvordan følte jeg meg i situasjonen?</i></p> <p><i>Hva følte jeg etterpå?</i></p> <p><i>(følelser kan beskrives med ett til to ord;</i> <i>f.eks. trist, frustrert, redd, glad, sint,</i> <i>irritert, resignert, osv.)</i></p> <p><b><u>Kroppslige opplevelser/ reaksjoner:</u></b></p> <p><i>Hva skjedde i kroppen min?</i> <i>(F.eks. klump i magen, trykk i brystet,</i> <i>hodepine, indre uro, osv.)</i></p>	<p><b>D: Utfordre tankene, støttetanker, alternative tolkninger.</b></p> <p><i>Er det andre måter å se det på?</i></p> <p><i>Finnes det andre forklaringer?</i></p> <p><i>Hva ville en venn/venninne sagt?</i></p> <p><i>Hva ville du sagt til en venn/venninne?</i></p> <p><i>Er du litt streng med deg selv nå?</i></p> <p><i>Er dette en hensiktsmessig måte å tenke på?</i></p> <p><i>Er jeg sikker på dette?</i></p> <p><i>Hva kan jeg gjøre for å hjelpe meg selv i denne situasjonen?</i></p> <p><i>Hvordan vil jeg tenke om dette når det har gått litt tid?</i></p>
<p><b>B: Tanker, tolkninger, forventninger, bekymringer.</b></p> <p><i>Hva tenkte jeg om dette?</i></p> <p><i>Fryktet jeg at noe skulle skje?</i></p> <p><i>Tenkte jeg noe om fremtiden?</i></p> <p><i>Tenkte jeg noe negativt om meg selv?</i></p>	<p><b><u>Handlinger:</u></b></p> <p><i>Hvordan reagerte jeg?</i></p> <p><i>Hva gjorde jeg?</i></p> <p><i>Hvordan handlet jeg etterpå?</i></p> <p><i>(F.eks. forlot situasjonen, kjeftet, gråt, osv.)</i></p>	

