Beteendeanalys

Registrera några jobbiga ögonblick kopplat till din smärta i din vardag.

Dvs: Situationer där du lade märke till negativa **känslor/ kroppsliga** upplevelser /**tankar.**

Notera vilka **beteenden** du utförde i närvaro av detta obehag.

Skriv ned vad ditt beteende fick för **konsekvenser** för dig, på kort sikt & lång sikt.

*Skriv gärna ned så snart du kan efter själva händelsen. Försök hitta 3 stycken situationer…*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Situation | Känslor,Kroppsliga sensationer | Tankar | Beteenden | KonsekvenserKort sikt Lång sikt |
| *Planerat att gå på promenad* | *Ont, lite ”låg”, trött & tung i kroppen, mår lite illa* | *Det känns säkert värre när jag kommer ut, jag kommer få mera ont sedan, jobbigt att träffa grannen…* | *Stannar hemma, blir sittande framför TV:n* | *Skönt, lättnad, mindre ont Mer isolerad,* *svagare muskulatur* *Ledsen för att jag* *aldrig går ut* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Situation | Känslor,Kroppsliga sensationer | Tankar | Beteenden | KonsekvenserKort sikt Lång sikt |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

