

Analyse af problemet

Formålet med denne formular er at indsamle information om det problem, du står med.

Vil du først beskrive i en sætning eller to, hvad det overordnede problem er:

Vil du derefter i en sætning eller to beskrive, hvorledes det påvirker dit liv, og hvad det forhindrer dig i at gøre eller at være:

Uanset hvad dit problem er (en klinisk lidelse såsom depression eller angst, en fysisk sygdom, vanskeligheder i et parforhold, et tab af en nærtstående person, arbejdsmæssige forhold, manglende selvtillid m.v.) spiller fire forhold almindeligvis en rolle. Disse fremgår af de fire nedenstående kasser. Vær venlig at skrive så meget du kan i hver kasse om de tanker, følelser, kropslige fornemmelser og handlinger, som bidrager til eller forværrer problemet, du står med:

<p>Vanskeligheder med tanker Hvilke erindringer, bekymringer, bange anelser, selvkritiske tanker eller andre former for tanker kan du dvæle ved eller blive fanget af som er forbundet med problemet? Hvilke tanker holder dig tilbage, skubber rundt med dig eller gør dig nedtrykt?</p>	<p>Handlinger der skader dig og dit liv Hvad gør du for tiden, som ikke er godt for dig og dit liv i det lange løb: fastholder dig; spilder din tid eller penge; dræner energi; begrænser dit liv; har en negativ effekt på dit helbred, forhold til andre og arbejde; vedligeholder eller forværrer de problemer, du har?</p>
<p>Kamp med følelser og kropslige fornemmelser Hvilke følelser, impulser, trang eller kropslige fornemmelser (knyttet til problemet) kæmper du med, søger at undgå, holder nede, forsøger at komme af med eller på andre måder er i kamp med?</p>	<p>Undgåelse af udfordrende situationer Hvilke situationer, aktiviteter, mennesker eller steder undgår du eller holder du dig væk fra? Hvad er du ophørt med, trukket dig tilbage fra, droppet ud af? Hvad bliver du ved med "at udsætte" til senere?</p>