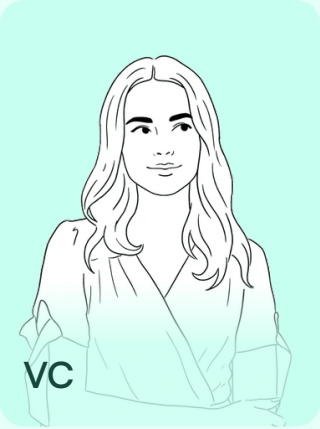


Ond sirkel

Dette verktøyet lager et diagram over en ond sirkel for pasienten. Det leder pasienten gjennom fem spørsmål om situasjon, tanker, følelser, atferd og konsekvenser. Ut fra svarene kan pasienten og terapeuten visuelt kartlegge samspillet mellom disse elementene, noe som hjelper med å identifisere og endre problematiske tanke- og atferdsmønstre.

Antall spørsmål	5 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Cercle vicieux

Forhåndsvisning av de 5 spørsmålene

Situasjon

Beskriv situasjonen som bekymrer deg eller som har utløst negative følelser.

Vær så konkret som mulig når du beskriver omstendighetene, personene som var involvert, og alt annet som er av betydning.

Tanker

Finn frem til tankene som dukker opp når du tenker på denne situasjonen.

Tanker er de ideene eller oppfatningene som dukker opp som en reaksjon på situasjonen. De kan være positive, negative eller nøytrale. Hvis du for eksempel har kranglet med en venn, kan tankene dine være «Det er min feil», «Vennen min liker meg ikke» eller «Jeg er en dårlig venn».

Følelser

Finn frem til følelsene du kjenner på i forbindelse med denne situasjonen.

Prøv å beskrive følelsene dine så presist som mulig. Hvis du for eksempel har kranglet med en venn, kan du kjenne på sinne, tristhet, frustrasjon, skyld eller til og med frykt.

Atferd

Beskriv hva du gjorde og hvordan du reagerte i denne situasjonen.

Det kan handle om konkrete handlinger, som å snakke med noen eller unngå en situasjon, men også om følelsesmessige reaksjoner, som å gråte, rope eller trekke deg unna.

Konsekvenser

Finn frem til konsekvensene av reaksjonen din i denne situasjonen.

Det kan handle om hvordan humøret ditt, relasjonene dine eller selvfølelsen din ble påvirket, eller om andre direkte eller indirekte konsekvenser. Hvis du for eksempel unngår en sosial situasjon på grunn av en negativ tanke, kan konsekvensen bli en følelse av ensomhet eller isolasjon.

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Eksempel på skåring
Skåring

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

Ingrid M. - KAT-psykolog