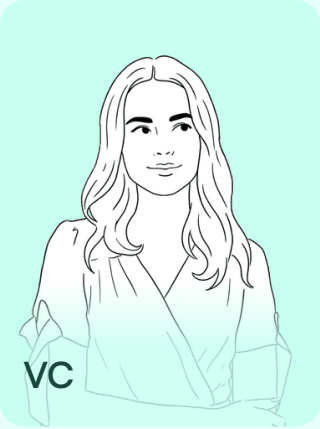


Ond cirkel

Det här verktyget skapar ett diagram över patientens onda cirkel. Det vägleder patienten genom fem frågor om situationen, tankarna, känslorna, beteendet och konsekvenserna. Med hjälp av svaren kan patienten och terapeuten visuellt kartlägga samspelet mellan dessa olika delar, vilket hjälper till att identifiera och förändra problematiska tanke- och beteendemönster.

Antal frågor	5 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Cercle vicieux

Förhandsgranskning av de 5 frågorna

Situation

Beskriv den situation som oroar dig eller som har väckt negativa känslor.

Var så konkret som möjligt när du beskriver omständigheterna, de personer som var inblandade och allt annat som är av betydelse.

Tankar

Identifiera de tankar som dyker upp när du tänker på den här situationen.

Tankar är de idéer eller föreställningar som dyker upp som en reaktion på situationen. De kan vara positiva, negativa eller neutrala. Om du till exempel har blivit osams med en vän kan dina tankar vara ”Det är mitt fel”, ”Min vän tycker inte om mig” eller ”Jag är en dålig vän”.

Känslor

Identifiera de känslor du upplever i samband med den här situationen.

Försök beskriva dina känslor så precist som möjligt. Om du till exempel har blivit osams med en vän kan du känna ilska, ledsenhet, frustration, skuldkänslor eller till och med rädsla.

Beteende

Beskriv vad du gjorde och hur du reagerade i den här situationen.

Det kan handla om konkreta handlingar, som att prata med någon eller undvika en situation, men också om känslomässiga reaktioner, som att gråta, skrika eller dra dig undan.

Konsekvenser

Identifiera vilka konsekvenser din reaktion på den här situationen fick.

Det kan handla om hur ditt humör, dina relationer eller din självkänsla påverkades, eller om någon annan direkt eller indirekt konsekvens. Om du till exempel undviker en social situation på grund av en negativ tanke kan konsekvensen bli en känsla av ensamhet eller isolering.

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Exempel på poängsättning
Poängsättning

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online