GRATIS MALL · OROSDAGBOK

Min korta orosdagbok

Sortera en fråga och välj ett rimligt nästa steg

Beskriv en situation, skilj det påverkbara från det ovissa och avsluta sedan. Mallen är ett samtalsunderlag, inte behandling.

Så använder du arbetsbladet

1. Välj en enda vardagssituation. Skriv kort och låt osäkra svar vara öppna.
2. Beskriv vad du vet, vad du förväntar dig och vilket stöd du behöver.
3. Avsluta registreringen. Använd underlaget i ett samtal, inte som ett krav på att må perfekt.

Ett påhittat exempel

Illustration, inte en berättelse om en verklig användare eller ett behandlingsresultat.

Situation	Ett möte bokas utan dagordning
Tanke	Jag är rädd att inte kunna svara
Min vanliga respons	Jag läser mejlet flera gånger
Handling	Fråga vad jag behöver förbereda
Varför det är viktigt	Få tillbaka en vanlig kväll

Om arbetet gör dig mer upptagen av kontroll eller självkritik: pausa, förenkla och ta upp det med vården.

Skriv med dina egna ord

Datum: _____ Situation: _____

Vad satte igång oron?

Vilken framtidsfråga fastnade jag i?

Vad gjorde jag för att få säkerhet?

Vad kan jag göra eller behöver få stöd med?

Vad vill jag återvända till efter anteckningen?

Du behöver inte fylla i allt. Detta arbetsblad är ingen bedömning och ger inga individuella behandlingsinstruktioner.

FÖLJ UPP VARSAMT

Vad vill du ta med vidare?

Välj en kort stund för återblick. Beskriv konkreta händelser och behov, utan att betygsätta ditt värde eller granska varje känsla.

Vilka frågor återkom?

Vilken handling var tillräcklig?

När behöver jag be om hjälp?

Inför ett samtal med vården

Ta med ett exempel på hur vardagen påverkas och de frågor du har. Berätta även om övningar eller registreringar gör besvären större. Be om hjälp att välja en lämplig nästa handling.

Stöd när du behöver det

Artikeln och dagboken ersätter inte professionell hjälp. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning. Vid omedelbar fara eller självmordsplaner: ring 112 eller kontakta psykiatrisk akutmottagning. Vid självmordstankar finns också Mind Självmordslinjen på 90101.

Kontaktuppgifter kontrollerade mot 1177, 9 oktober 2026. Sök vård vid nya eller svåra kroppsliga symtom.

ETT ARBETSBLAD · EN STÖRRE STRUKTUR

Vill du samla din fortsatta praktik?

Ångestdagbok är ett KBT-baserat program för vuxna med dagliga reflektioner, övningar och uppföljning under 12 veckor.

12 veckor | 97 skrivfrågor | Print + digital

Det här är bara ett litet smakprov

Det gratis arbetsbladet är omformulerat för den här artikeln. I det kompletta programmet finns dagliga registreringar, verktyg och veckoreflektioner som ger en sammanhängande struktur.

Printversionen omfattar 156 sidor och den digitala versionen 155 sidor. Välj det format som passar din vardag och dina förutsättningar.

Du behöver inte skriva mycket för att börja. Ett kort exempel och en fråga att ta vidare kan vara en meningsfull start.

Se hela Ångestdagbok →

Programmet är ett stöd för självreflektion och vardagspraktik. Det ställer inga diagnoser, ersätter inte vård och lovar inte ett visst resultat. Använd det gärna som komplement till stöd från en professionell.