GRATIS MALL · RÄDSLA FÖR FÖRÄNDRING

Mitt nästa steg i förändringen

Det jag vet, behöver och ännu inte vet

Välj en del av övergången. Du behöver inte lösa hela framtiden.

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	Påhittat exempel: börja på ett nytt arbete.
Tanke	Oron måste betyda att jag valde fel.
Handling	Fråga om introduktionen och ge plats åt saknaden.
Observation	En praktisk fråga fick svar; andra känslor fanns kvar.

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

DITT EGET UNDERLAG · EN SITUATION RÄCKER

Skriv med dina egna ord

Datum: _____ Situation: _____

Vad förändras just nu?

Vad är redan bestämt?

Vilken fråga kan någon besvara?

Vad vill jag behålla eller få stöd med?

Vilket nästa steg är möjligt?

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.

Vad vet jag nu?

Vad behöver fortsatt stöd?

När vill jag följa upp?

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: kontakta akutsjukvården eller psykiatrisk akutmottagning.

Sök lokal vård för råd om rätt stöd. 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.