GRATIS MALL · UNDVIKANDEBETEENDE

Ett litet steg i min vardag

Kartlägg undvikandet utan att döma dig själv

Välj en trygg vardagssituation som betyder något för dig. Beskriv vad du brukar skjuta upp och vilket stöd som behövs innan en hanterbar handling. Vid stora begränsningar: använd bladet i ett vårdsamtal.

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.

Aktivitet	Svara en vän om en träff
Förutsägelse	Jag tror att vännen är irriterad efter mitt dröjsmål
Min vanliga respons	Jag väntar på en perfekt förklaring
Behov av stöd	Ett kort, konkret svar om en tid som passar
Varför det är viktigt	Att få tillbaka vanlig kontakt

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 vill jag kunna göra?

Vilken förutsägelse får mig att vänta?

Vad gör jag i stället, och vad kostar det senare?

Vilket rimligt skydd eller stöd behövs?

En liten handling att planera eller diskutera

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 gjorde jag faktiskt?

Vad blev möjligt och vad är ännu osäkert?

Hur kan nästa plan bli mer hanterbar?

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, 6 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.