

Frågeformuläret om automatiska tankar

Här nedan återger vi olika slags tankar som kan dyka upp. Läs igenom listan och lägg märke till vad som händer i dig när du gör det.

Känner du igen dig i några av dem? Vilka tankar känns mest välbekanta för dig?

När du känner dig riktigt nere, hur ofta dyker det upp sådana här tankar? Och hur mycket tror du på dem? Hur övertygande känns de?

Och hur är det när du mår bra? Hur ofta dyker de här tankarna upp då? Och hur mycket tror du på dem? Hur övertygande känns de då?

1. Det känns som om jag har hela världen emot mig.
2. Jag duger ingenting till.
3. Varför kan jag aldrig lyckas med något?
4. Ingen förstår mig.
5. Jag har svikit andra människor.
6. Jag tror inte jag orkar mer nu.
7. Jag önskar att jag var en bättre människa.
8. Jag är så svag.
9. Mitt liv går inte som jag vill.
10. Jag är så besviken på mig själv.
11. Ingenting känns bra längre.
12. Jag står inte ut med det här längre.
13. Jag kan inte komma igång.
14. Vad är det för fel på mig?
15. Jag önskar att jag var någon annanstans.
16. Jag får inte ordning på mitt liv.
17. Jag hatar mig själv.
18. Jag är värdelös.
19. Jag önskar att jag bara kunde försvinna.
20. Vad är det med mig?
21. Jag är en förlorare.

(forts.)

Anpassad med tillstånd från Hollon & Kendall.⁸⁸ Copyright 1980 av Steven D. Hollon och Philip C. Kendall. Omtryckt i Segal, Williams & Teasdale (Guilford Press, 2013; Natur & Kultur, 2014). De som har köpt den här boken ges tillstånd att fotokopiera detta formulär endast för personligt bruk (se copyright-sidan för mer information).

Frågeformuläret om automatiska tankar (sida 2 av 2)

22. Mitt liv är bara en enda röra.
23. Jag är misslyckad.
24. Jag kommer aldrig att lyckas med något.
25. Jag känner mig så hjälplös.
26. Någonting måste förändras.
27. Det måste vara något fel på mig.
28. Min framtid är bara mörk och dyster.
29. Det är helt enkelt inte värt det.
30. Jag lyckas aldrig avsluta någonting.

När vi känner oss nere känns den här sortens tankar ofta som "sanningen" om oss. Men i själva verket är de symptom på depression – precis som feber är ett symptom på influensa. Att med hjälp av mindfulness bli medveten om att det bara är "depressionens röst som talar" ger oss möjlighet att ta ett steg tillbaka från tankarna och börja välja om vi ska ta dem på allvar eller inte. Kanske kan vi i själva verket lära oss att helt enkelt lägga märke till deras närvaro och sedan släppa taget om dem.

Anpassad med tillstånd från Hollon & Kendall.⁸⁸ Copyright 1980 av Steven D. Hollon och Philip C. Kendall. Omtryckt i Segal, Williams & Teasdale (Guilford Press, 2013; Natur & Kultur, 2014). De som har köpt den här boken ges tillstånd att fotokopiera detta formulär endast för personligt bruk (se copyright-sidan för mer information).