

## KARTLÄGG DINA HÄLSOÅNGESTBETEENDEN

Nedan följer några vanliga grupper av beteenden som alla människor utför i större eller mindre utsträckning. Dessa beteenden kan upplevas mycket hjälpsamma i stunden men kan bli problematiska på längre sikt. Det är inte så konstigt att vi människor agerar i syfte att bli av med eller slippa uppleva obehag så enkelt som möjligt men när vi tar sådana "genvägar", genom att till exempel undvika eller försäkra oss, så lär vi oss aldrig vad som skulle hända om vi inte hade gjort det och obehaget kommer med stor sannolikhet uppstå igen. Vi upplever lindring på kort sikt men vidmakthåller problematiken långsiktigt.

För att kunna göra någon förändring i våra beteenden behöver vi först insikt i vad vi gör och varför vi gör på det sättet. Att börja kartlägga dina beteenden kopplade till din hälsoångest är det första steget. Utöver att identifiera vilka beteenden vi utför behöver vi även reflektera kring vad syftet med dessa beteenden är och hurvida dessa är hjälpsamma för oss eller inte. Vissa av de beteenden du utför kanske är funktionella för dig i din situation och de beteendena behöver du då inte nödvändigtvis jobba på att förändra.

Undvikandebeteenden	Säkerhetsbeteenden
<i>T.ex. låta bli pulshöjande aktiviteter, ej söka vård.</i>	<i>T.ex. besöka läkare regelbundet, kolla av pulsen.</i>
Försäkrande beteenden	Förebyggande beteenden
<i>T.ex. googla symtom, ringa 1177.</i>	<i>T.ex. äta kosttillskott, leva överdrivet hälsosamt.</i>