

OROSDAGBOK

Att föra orosdagbok syftar till att lära känna din oro, ju mer du kan om din oro desto lättare kommer det blir att hantera den. Uppgiften går ut på att registrera din oro vid tre, förutbestämda, tidpunkter per dag. Anteckna vad oron handlar om, hur påfrestande du upplever oron (på en skala från 1-10) samt om det rör sig om verklig eller hypotetisk oro. Om du inte oroar dig för någonting i samband med förutbestämd tidpunkt så skriver du "ingen oro".

Verklig oro: Verkliga problem som går att lösa (även om det är svårt). *T.ex. fått punktering på cykeln, grälat med en vän.*

Hypotetisk oro: Hypotetiska problem, oro för sådant som kan ha skett eller kan ske. Kallas även för "tänk om-oro". *T.ex. "tänk om han tyckte jag var konstig", "tänk om jag misslyckas med uppgiften".*

För orosdagbok varje dag under minst en vecka. Ställ gärna larm på mobilen eller hitta annat sätt för att påminna dig om att registrera eventuell pågående oro vid förutbestämda klockslag.

Datum:

Tidpunkt	Vad oroar jag mig för?	Grad av oro	Verklig/hypotetisk oro

Datum:

Tidpunkt	Vad oroar jag mig för?	Grad av oro	Verklig/hypotetisk oro

Datum:

Tidpunkt	Vad oroar jag mig för?	Grad av oro	Verklig/hypotetisk oro

Datum:

Tidpunkt	Vad oroar jag mig för?	Grad av oro	Verklig/hypotetisk oro

Datum:

Tidpunkt	Vad oroar jag mig för?	Grad av oro	Verklig/hypotetisk oro

Datum:

Tidpunkt	Vad oroar jag mig för?	Grad av oro	Verklig/hypotetisk oro

Datum:

Tidpunkt	Vad oroar jag mig för?	Grad av oro	Verklig/hypotetisk oro

Gå igenom din orosdagbok och fundera kring följande frågor:

- Kan du urskilja några mönster i när och var du oroar dig?
- Kan du urskilja några återkommande orosteman? Är det viss oro som återkommer?
- Oroar du dig främst över verkliga problem eller hypotetiska problem? Eller lika mycket av båda?
- Vad har du lärt dig av att föra orosdagbok?