



## UMEÅ UNIVERSITET

# Beteendeanalys

Ett sätt att börja förstå vad som orsakar ångest och hitta nya sätt att hantera den är att göra en beteendeanalys. Det kan hjälpa dig att lättare få syn på hur beteenden som är problematiska för dig uppstår och vilka konsekvenser de får för dig på kort och lång sikt. Här är ett exempel som kan hjälpa dig på traven. På nästa sida hittar du ett exempel på ett alternativt val av beteende. På sista sidan finns en tom mall som du kan använda för att göra din egen beteendeanalys.

## Situation eller händelse som utlöser ångest eller obehag:

”En kursare frågar om jag vill följa med på stan och ta en fika med några andra efter föreläsningen.”

<p><b>Automatiska reaktioner</b></p> <p><b>Tankar:</b> De kommer att tycka att jag är tråkig. Jag kommer inte att ha något att säga. Jag kommer att göra bort mig.</p> <p><b>Känslor:</b> Rädsla, skam.</p> <p><b>Kroppsliga reaktioner:</b> Klump i magen, spänd, våg av kyla eller värme.</p>	<p><b>Beteende du gör för att hantera ångesten, alternativ 1</b></p> <p>Tackar nej och säger att jag måste plugga.</p>	<p><b>Konsekvenser av beteendet</b></p> <p><b>Kortsiktiga konsekvenser:</b> Jag slipper riskera att göra bort mig. De obehagliga känslorna, tankarna och kroppsupplevelserna minskar tillfälligt i samma sekund som jag säger nej.</p> <p><b>Långsiktiga konsekvenser:</b> Jag tänker självkritiska tankar. Blir besviken och arg på mig själv, vilket gör att obehaget ökar. Det blir svårare att göra på ett annat sätt nästa gång eftersom obehaget minskade på kort sikt i situationen. Jag missar möjligheten att fördjupa relationer till mina kursare. Riskerar att inte bli tillfrågad igen och att uppfattas som avvisande mot andra. Jag blir mer ensam.</p>
---	--	--



## UMEÅ UNIVERSITET

<p><b>Automatiska reaktioner</b></p> <p><b>Tankar:</b> De kommer att tycka att jag är tråkig. Jag kommer inte att ha något att säga. Jag kommer att göra bort mig.</p> <p><b>Känslor:</b> Rädsla, skam.</p> <p><b>Kroppsliga reaktioner:</b> Klump i magen, spänd, våg av kyla eller värme.</p>	<p><b>Beteende du gör för att hantera ångesten, alternativ 2</b></p> <p>Tackar ja och följer med.</p>	<p><b>Konsekvenser av beteendet</b></p> <p><b>Kortsiktiga konsekvenser:</b> Jag tar risken att göra bort mig eller verka tråkig. De obehagliga känslorna, tankarna och kroppsupplevelserna ökar inledningsvis.</p> <p><b>Långsiktiga konsekvenser:</b> Självkritiska och skrämmande tankar minskar. Jag blir inte arg och besviken på mig själv, vilket gör att obehaget minskar. Jag märker att jag klarar en svår situation och kan bli stolt och glad. Det blir lite lättare att utmana mig själv och säga ja för varje gång jag gör det. Jag kan lättare delta i aktiviteter med kursare utanför universitetet om jag vill det. Jag blir mindre ensam.</p>
---	---	--



## UMEÅ UNIVERSITET

Situation eller händelse som utlöser ångest eller obehag:

<p><b>Automatiska reaktioner</b></p> <p><b>Tankar:</b></p>          <p><b>Känslor:</b></p>          <p><b>Kroppsliga reaktioner:</b></p>	<p><b>Beteende du gör för att hantera ångesten</b></p>	<p><b>Konsekvenser av beteendet</b></p> <p><b>Kortsiktiga konsekvenser:</b></p>          <p><b>Långsiktiga konsekvenser:</b></p>
--	--	--