Impulslogg

Skriv under en vecka ner en rad varje gång impulsen att kolla kommer. Det finns inget rätt eller fel, inga poäng och ingen utvärdering. ”Ja, jag kollade” är lika värdefullt som ”nej”.

Vad ville du göra? G = googla · AI = fråga en AI · K = känna på eller titta på kroppen · M = mäta · L = boka tid hos läkare · F = fråga någon · A = något annat

Datum, tid	Vad ville du göra?	Ångest före (0–10)	Hur länge väntade du?	Kollade du? (ja/nej)	Ångest efter (0–10)	Anteckning

Att låta det passera gäller aldrig vid nödsituationer: ring då 112. Fler nummer: pausewave.app/sv/krisstod
Det här arbetsbladet ersätter inte en läkarundersökning eller psykoterapi. Nya eller ihållande besvär ska bedömas av en läkare.

Impulslogg, fortsättning

Datum, tid	Vad ville du göra?	Ångest före (0–10)	Hur länge väntade du?	Kollade du? (ja/nej)	Ångest efter (0–10)	Anteckning

> Efter en vecka: Vilken form kom oftast? Vid vilken tid på dygnet? Vad hände när du väntade?

Att låta det passera gäller aldrig vid nödsituationer: ring då 112. Fler nummer: pausewave.app/sv/krisstod
Det här arbetsbladet ersätter inte en läkarundersökning eller psykoterapi. Nya eller ihållande besvär ska bedömas av en läkare.