Pröva farhågan

Pröva en förutsägelse som ångesten gör och som du kan observera i vardagen: att stå ut, att missa något, att inte kunna koncentrera dig, att avbryta väntetiden.

> Inte för farhågor om sjukdomar: om du är sjuk kan du inte pröva på det här sättet. Till det finns en läkarundersökning.

Idag

Vad exakt är jag rädd ska hända?
Så konkret att jag senare kan säga om det hände.

När kan jag se om det hände?
Datum

Hur sannolikt känns det just nu?
0 till 100 procent

Om det händer: hur skulle jag klara det?
0 = inte alls, 10 = bra

På dagen

Blev det så?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Annorlunda än jag trodde

Vad lade jag märke till?

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.