ANALYS AV ETT BETEENDE- FÄRDIGA ALTERNATIV

Sårbarhet

SÅRBARHET:

- [ ] för lite/för mycket sömn
- [ ] akut kroppslig sjukdom
- [ ] kronisk smärta är stark
- [ ] PMS-besvär
- [ ] har druckit alkohol
- [ ] har tagit droger
- [ ] har överdoserat tabletter
- [ ] ätit för mycket/för lite
- [ ] har druckit för lite vatten
- [ ] starka känslor innan
- [ ] svåra minnen /flashbacks
- [ ] konflikter/bråk innan
- [ ] hög stressnivå
- [ ] hög konsumtion av saker som kan ”få igång” kroppen t.ex kaffe, cola, red bull eller rökning

Situation/ utlösande händelse

VAD HÄNDE?

SITUATION SOM LEDDE FRAM TILL KÄNSLA OCH BETEENDET?

- [ ] hemma / ensam
- [ ] i skolan
- [ ] ska göra något svårt
- [ ] är med kompisar
- [ ] får kritik av någon
- [ ] får inget svar på fråga
- [ ] någon tjatar
- [ ] blir frestad
- [ ] andra viskar
- [ ] Åt något jag inte ville
- [ ] återfall av något
- [ ] blir sårad/kränkt
- [ ] kan inte somna
- [ ] får dåligt på prov
- [ ] blir uppretad
- [ ] blir lämnad
- [ ] tillsammans med någon speciell
- [ ] blir ifrågasatt av ngn
- [ ] blir inte medbjuden
- [ ] Annat

Tankar, känslor, fysiologi

MIN REAKTION?

Vad tänkte jag?

- [ ] vågar inte/kan inte
- [ ] kommer aldrig att klara av
- [ ] kommer råka illa ut
- [ ] kommer alltid att vara ensam
- [ ] andra hatar mig/ingen gillar mig
- [ ] alla missförstår mig/är idioter
- [ ] jag ger upp, ingen idé
- [ ] jag misslyckas alltid
- [ ] försöker imorgon istället
- [ ] vill också känna gemenskap
- [ ] alla andra mår bra
- [ ] annat

Vad kände jag kroppsligt?

- [ ] hjärtat slår hårt
- [ ] svårt att andas
- [ ] pirrar/spänner/bultar i kroppen
- [ ] ont i magen
- [ ] annat

Vilka känslor reagerade jag med?

- [ ] nedstämd
- [ ] rädd
- [ ] skam
- [ ] skuld
- [ ] ensamhet
- [ ] maktlöshet
- [ ] kränk
- [ ] äckel
- [ ] tomhet
- [ ] stressad
- [ ] en känsla av att vara ”osedd”
- [ ] annat
- [ ] arg
- [ ] svartsjuk
- [ ] avundsjuk
- [ ] glad, stolt
- [ ] nyfiken
- [ ] interesse
- [ ] ångest
- [ ] ”upprymd”
- [ ] överraskad
- [ ] besvikelse

Impuls/beteende

MITT BETEENDE?

Vad gjorde jag
Fick impuls att fly/undvika eller slåss.
Kan inte stå emot, följde impulsen genom att;

- [ ] gå ifrån skolan
- [ ] skrika
- [ ] stanna hemma
- [ ] skjuta upp
- [ ] hota någon
- [ ] ha sönder
- [ ] utbrott
- [ ] kasta något
- [ ] vägra delta
- [ ] Åt något jag inte ville
- [ ] alkohol
- [ ] kränker någon
- [ ] tabletter
- [ ] kräktes
- [ ] tomhet
- [ ] hetsäta
- [ ] rökte
- [ ] använde droger
- [ ] gjorde mig själv illa
- [ ] Annat

Konsekvenser

KORTSIKTIGA KONSEKVENSER

- [ ] känns bra genast
- [ ] slipper oro/ångest
- [ ] slipper inre smärta
- [ ] Känner mig mindre ensam
- [ ] får ur mig ilska
- [ ] får hämnas känns bra genast
- [ ] mindre rädd
- [ ] slipper obehag
- [ ] gott- känns bra
- [ ] slipper tänka
- [ ] Annat

LÅNGSIKTIGA KONSEKVENSER

- [ ] konflikten ökar
- [ ] når inte mina mål
- [ ] ännu värre nästa gång
- [ ] andra arga o besvikna
- [ ] arg o besviken på mig själv
- [ ] ökad oro/ångest på längre sikt
- [ ] beroende/missbruk
- [ ] dåliga relationer
- [ ] förlorar vänner/mer ensam
- [ ] missar skola/jobb
- [ ] mår sämre a
- [ ] Annat