

KONCEPTUALISERING AV GAD

Tidiga erfarenheter (*tidigt ansvar för andra, omvänt föräldraskap, avsaknad av emotionell bekräftelse, mm*):

Grundantaganden/hotbilder om mig/andra/omvärlden (*Jag är sårbar/Jag klarar mig inte. Andra bryr sig inte/kommer att överge mig. En katastrof kan hända när som helst, sjukdom, död, olycka, naturkatastrof, ekonomisk kollaps, brott*).

Värderingar som hjälpte mig att hantera svårigheter (*särskilt hantera negativa känslor och ovisshet: Om jag oroar mig/ eliminerar ovisshet så är jag beredd på negativa händelser i framtiden. Känslor är farliga och måste kontrolleras*)

Utlösande händelser och känslor (*som aktiverar gamla hotbilder och värderingar*):

Tänk om ...

Tankar om tankar (*positiva och negativa*)

Känslor (*oftast "oro" som ett uttryck för rädsla*)

Kroppsliga sensationer (*oftast spänd*)

Säkerhetsbeteenden och konsekvenser (*oro, undvikande av känslor, överdriven planering, sökande av försäkrar ,mm, på bekostnad av problemlösning eller acceptans*)