

## Information om Negativa Automatiska Tankar

**Negativa automatiska tankar** är den typen av tankar som vi inte har bestämt oss för att tänka på. De har en tendens att fastna i en "loop" i hjärnan och kan liknas vid en radio som står påslagen i huvudet.

Ibland kan dessa tankar vara hjälpsamma för oss och leda till ett konstruktivt beteende.

Exempelvis kan en negativ automatisk tanke i en farlig situation leda till att vi känner en stark rädsla och vidtar åtgärder som skyddar oss. MEN oftast ställer de till det för oss och leder till negativa känslor och beteenden som inte är i linje med våra mål.

Sådana tankar precis som alla andra påverkar hur vi känner oss och beter oss i en viss situation.

### EXEMPEL

Tidpunkt och situation	Negativa automatiska tankar	Känslor	Beteende	Konsekvenser
Vaknar på morgonen. Ser att diskhon är full med disk	Det kommer ta en evighet att diska klart.  Typiskt mig att vänta tills jag inte har några muggar kvar att använda.  Sådant händer bara för att jag är en slarvig person!  Jag kommer aldrig lyckas ta itu med disken varje dag.  Jag kommer säkert tappa några tallrikar i golvet.	Hopplöshet, oro  Frustration  Besvikelse, skam  Hopplöshet, nedstämdhet  Nedstämdhet	Undviker att diska, skjuter upp  Börjar scrolla i mobilen	<b>I STUNDEN</b> känns det skönt att distrahera sig från negativa tankar och känslor.  <b>MEN PÅ LÅNG SIKT</b> känner man ångest över att inte ha kommit igång med disken. Tankar om att vara dålig och inkompetent <b>BEKRÄFTAS</b> och <b>UPPREPAS</b> .

Alla negativa automatiska tankar från exemplet ovan leder till att man undviker att påbörja en uppgift.

Undvikandet skyddar oss från negativa tankar och känslor på kort sikt, men på lång sikt är det snarare tvärtom. Negativa tankar och känslor ökar både i sin frekvens och styrka. Att jag inte har tagit itu med disken ännu en gång bekräftar mina tankar om att jag är en slarvig, klumpig och misslyckad person.

Oftast betraktar vi automatiska tankar som någonting som kommer av sig självt och inte går att påverka. Många gånger är vi inte ens medvetna om att negativa automatiska tankar föregår våra undvikande beteenden.

**Det positiva är att man faktiskt kan påverka sina negativa automatiska tankar!** Man kan lära sig både att identifiera tankarna och stanna upp när de uppstår samt lära sig strategier för att minska deras påverkan på våra känslor och beteenden.