

Sårbarhets- faktorer

Jag såv dåligt.
Jag åt dåligt.

Utlösande händelser

Jag ramlade i
trappan.

Känslor

Stark smärta
Ångest
Besvikelse
Känsla att
misslyckas

Tankar

Jag är en dålig
människa.
Jag är misslyckad.

Impulser

Jag vill vara ensam
och isolera mig.
Jag vill inte se
någon eller göra
någonting.

Beteende

Jag stannade hela
kvällen ensam
hemma.

Konsekvenser

Ännu sämre,
besvärligare och
mer ängslig.

Alternativ beteende

Jag ringer till
syster, pysslar med
hamapärlor eller
tittar på något
program.