

Andra förväntningar

Förväntansångest är ofta det som är mest begränsande för den som har panikångest.

Arbeta med att förändra dina förväntningar.

Beskriv en konkret situation då du fick panikångest.

Vilka automatiska tankar fick du?

Vilka alternativa tankar är möjliga?

Vilka alternativa handlingar skulle det ge?

Situation	Automatisk tanke	Alternativ tanke	Alternativ handling

Övning 91

Möt i fantasin

Förbered dig för situationer som ger dig panikattacker genom att gå igenom dem i fantasin. Slut ögonen och tänk igenom alla moment, t.ex. att du går till busshållplatsen, du väntar på bussen, du stiger på, du betalar, du åker en hållplats och stiger sedan av.