



SORK - Att identifiera tankar, känslor och beteenden i samband med utbrott, aggression och olika former våld

1. Sårbarhet	2. Situation/sammanhang	3. Organism	4. Respons	5. Konsekvenser
Humör, stress, blodsocker, trötthet, alkohol etc.	Beskriv situationen du befann dig i så pass tydligt att det känns som att du var där nu. Vad hände i detalj?	1) Fysiska reaktioner -kropp (0-10) 2) Känslor (0-10) 3) Tankar	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen? Beskriv i detalj!	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?
		Fysiologiska reaktioner		
		Känslor		
		Tankar		



SORK - Att identifiera tankar, känslor och beteenden i samband med utbrott, aggression och olika former våld

1. Sårbarhet	2. Situation/sammanhang	3. Organism	4. Respons	5. Konsekvenser
Humör, stress, blodsocker, trötthet, alkohol etc.	Beskriv situationen du befann dig i så pass tydligt att det känns som att du var där nu. Vad hände i detalj?	1) Fysiska reaktioner (0-10) 2) Känslor (0-10) 3) Tankar	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen? Beskriv i detalj!	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?

Instruktioner

Detta formulär syftar till att hjälpa dig att identifiera och analysera dina negativa automatiska **tankar**, dvs. de spontana och ofrivilliga tankar som framkallar **känslor** (t.ex. ilska, ångest och nedstämdhet) och ökar risken för problematiska **beteenden** (t.ex. hot och våldsbeteenden). Formuläret finns i två versioner, varav detta är det första.

Kolumn 1: Sårbarhet

Försök att dra dig till minnes hur du mådde precis innan den aktuella situationen inträffade. Hur var ditt humör? Var du stressad? Var du nedstämd? Var du irriterad på förhand? Hade du sovit och/eller ätit dåligt? Hade du druckit alkohol?

Kolumn 2: Situation

Beskriv den aktuella situationen så pass tydligt att det känns som att du var där nu. Var så detaljerad som möjligt.

Kolumn 3: Organism

Fysiska reaktioner. Försök att beskriva de sensationer du kände i kroppen (t.ex. hjärtklappning, tryck över bröstet, yrsel, magont, hetta i ansiktet, anspänning osv.) Skatta även hur störande/jobbiga dessa upplevelser var på en skala från 0 (inte jobbiga alls) – 10 (extremt jobbiga)

Känslor: I allmänhet kan känslor beskrivas med ett ord (t.ex. arg, irriterad, ledsen, sorgsen, ångestfylld, rädd, panikslagen, skamsen, besviken, skuld fylld, äcklad, glad, generad, intresserad, sårad osv.). Om du beskriver dina känslor med en hel mening kan det vara så att du istället beskriver en tanke! Det kan behövas viss träning för att lära sig särskilja mellan tankar och känslor. Kom dock ihåg att man kan uppleva flera känslor vid ett och samma tillfälle. (Vid svartsjuka kan man t. ex. känna ångest, ilska, ledsnad och skam.) När man känner ilska kan det ofta finnas andra mjukare känslor där, som ligger ”under” ilskan, t. ex. sorg, skam eller skuld, rädd, orolig. Dessa är särskilt viktiga att lägga märke till. Gör även en uppskattning av hur pass jobbiga känslorna var för dig, genom att skatta hur *jobbiga* de var på en skala från 0 till 10 (0 = inte jobbig alls; 10 = extremt jobbig känsla).

Tankar: Här skriver du ner de automatiska (spontana) tankar som föregick känslan. Tankar kan vara både i form av *ord* (t. ex. ”Hon är bara ute efter att jävlas”, ”Hon vill bara bråka”, ”Hon vill inte lyssna på mig”, ”Jag klarar ingenting”, ”Jag är värdelös” eller ”Ingen uppskattar mig” etc.), *inre bilder* (t.ex. att se en inre bild av sig själv som kränkt, bortstött, nedvärderad etc.), eller *minnen* (t.ex. minnen av att ha blivit kritiserad eller bortgjord etc).

För att fånga starka tankar som uppstår i konflikt- och våldssituationer i nära relationer, försök att komma fram till vilka avsikter eller intentioner du *antar* att din partner hade med sitt beteende. Uppmärksamma också om det finns några dolda förväntningar med i bilden. Tankar som för dig tillbaka till gamla konflikter där du känt dig kränkt kan också öka din ilska. Färdigställ följande meningar för att identifiera dessa tankar:

”Hon gjorde så därför att hon.....”

”Hon vill få mig att känna mig.....”

”Hon borde ha.....”

”Jag kommer ihåg när hon.....”

Med ”heta” tankar menas de tankar som är mest knutna till känslan. Dessa tankar är därför viktiga att lära sig att identifiera. Ringa gärna in de tankar som du upplever som ”heta”. Ibland kan det vara svårt att uppmärksamma sina automatiska tankar– just därför att de är så ”automatiska” och flyktiga. Känslor, som upplevs som obehagliga, passerar däremot sällan obemärkta. Ett tips kan därför vara att observera när du får en förändring i ditt stämningsläge/humör, och då stanna upp och ställa sig frågan ”Vad för igenom mitt huvud precis nu?”

Kolumn 4: Respons

I denna kolumn skriver du ned vad du faktiskt gjorde till följd av tankarna och känslorna (t.ex. fysisk-, psykiskt-, sexuellt-, latent-, materiellt-, ekonomiskt våld, undvek situationen genom att gå därifrån etc). Beskriv det hela så detaljerat som möjligt!

Kolumn 5: Konsekvenser

Skriv ned vilka konsekvenser detta beteende får på kort sikt (kanske slipper jobbiga känslor, får min vilja igenom, blir av med ett inre tryck, vinner konflikten etc.) och på lång sikt (Vad gör detta beteende med trygghet, tillit och kärlek i min relation?).