

## Beteendeloggbok

Poängen med beteendeloggboken är att kartlägga dina hälsoångestbeteenden, alltså saker som du gör när du gör för att minska/hantera din oro för hälsan, eller minska/hantera kroppsliga symtom eller risken för sjukdom. Försök alltså att hålla utkik efter kontrollbeteenden, förebyggande beteenden, försäkrande beteenden och undvikanden.

Med andra ord: skriv ner det som du gör för att ha koll på dina symtom, söka information om symtom eller sjukdomar, minska din oro eller risken för att bli sjuk. Det kan vara lagom att fylla i loggboken ett par-tre gånger varje dag. Ibland kan det hända att man har något beteende som man gör väldigt ofta. Då räcker det att du gör en översiktlig anteckning, t.ex. "kontrollerade mitt märke på handen säkert 100 gånger i timmen". Om du inte kommer på något hälsoångestbeteende så är det ingen fara.

Tillfälle <i>När hände det?</i>	Situation <i>Var, i vilket sammanhang?</i>	Tanke <i>Vad tänkte du?</i>	Beteende <i>Vad gjorde du?</i>

## Beteendeloggbok: exempel

Tillfälle	Situation	Tanke	Beteende
När?	Var, i vilket sammanhang?	Vad tänkte du?	Vad gjorde du?
4/5 2019 kl 11	Jag skulle hälsa på min granne och såg att det stod en käpp vid dörren.	Tänk om min granne har MS! Det här kanske är ett tecken på att jag har MS?	Kollade mina ögon i spegeln när jag kom in. Testade handstyrka typ 20 gånger när vi fikade.
kl 20	Kom hem, tyckte att jag sluddrade när jag talade med min sambo	Är det MS som spökar nu? Tänkte på att jag skulle tappa talet helt	Testade tungans funktion, frågade min sambo om det är normalt att man sluddrar som jag gjorde
kl 20.30 och sedan lite hela kvällen	Hemma på kvällen	Tänker att jag kanske har MS och måste utesluta risken	Sökte om MS och symtom på MS på internet, jämförde olika hemsidor, skrev listor över symtom
23	Fortfarande hemma, sitter i soffan och tittar på TV-serier, känner ryckning i bröstet	Nej, är det kärlekskramp!?	Tar pulsen några gånger, "masserar" vid hjärtat
5/5	I affären och storhandlar, känner att det börjar göra ont i armen	Svag i armen, kanske kan vara hjärtinfarkt eller MS?	Vrider på armen och försöker förstå vad det är som gör ont. Ringer min sambo, frågar om armen.
6/5 kl 10 ungefär	Sitter på jobbet, märker att det börjar rycka i handen, tycker att jag ser suddigt	Nej det är MS!	Går in på toaletten och gråter, undersöker handen och sedan ögonen i spegeln