

Introduktion till Situationsanalys/SARK

Ofta kan en stressreaktion slå till så snabbt att man inte alls hinner lägga märke till några speciella tankar eller känslor. ”Det bara händer” och plötsligt har man gjort som man alltid brukar göra. För att förstå och få möjlighet att påverka utlösande händelser och dina automatiska reaktioner är det därför hjälpsamt att stanna upp och identifiera de olika delarna i din stressreaktion.

Det bästa är om du, så nära som möjligt in på en stressande händelse, har möjlighet att skriva en SARK (Situation, Automatisk reaktion, Respons, Konsekvens). Om det dröjer, försök att tänka tillbaks på händelsen som om den ägde rum igen, just nu.

Situation (S)

Beskriv situationen kortfattat. Vilken typ av situation är det, t ex ”kaotisk middagssituation”, ”stort möte”? Vad händer? Var är du? Vilka är där? När inträffar händelsen (morgon, lunch, kväll)?

Exempel: Eftermiddag, tittar på TV själv i soffan. Telefonen ringer.

Automatiska reaktioner (A)

Kroppslig reaktion: Försök att identifiera vad som händer i din kropp i just den här situationen. Hur känns det i bröstet? I magen? I huvudet? Får du någon speciell känsla, t ex ilska, glädje, nervositet, irritation?

Exempel: Starkt tryck över bröstet. Lite illamående. Spänd i hela kroppen, alert.

Tankar: Vilka automatiska tankar dyker upp i ditt huvud precis i den här situationen? Eftersom automatiska tankar är just automatiska och blixtsnabba är de inte så ”genomtänkta”. Försök att identifiera hur det faktiskt låter i ditt huvud i situationen.

Exempel: *Det kanske är jobbet som ringer! Jag klarar inte av att prata med dem, jag vet att de tycker jag är en idiot!*

Impuls: Kan du identifiera någon impuls att agera på ett visst sätt? Impulsen är det som du känner att du omedelbart skulle vilja göra just i stunden. Ofta handlar det om en impuls att så fort som möjligt slippa den jobbiga situationen eller i alla fall minska obehaget, t ex ”lämna rummet”, ”sjunka genom golvet”, ”skrika högt” eller ”kasta glaset i väggen”. Impulsen är ofta en form av kamp-/flyktreaktion som beskrivits ovan.

Exempel: *Inte svara i telefonen.*

Respons (R)

Till skillnad från impuls är respons det du *faktiskt* gör precis när du får din automatiska reaktion. Exempel kan vara ”sitter tyst och tittar ner i golvet”, ”skriker till mina barn”, ”smäller i dörren” eller ”lägger mig på sängen”. Din respons kan också vara av ”inre” slag, dvs att du kanske aktivt börjar tänka på ett visst sätt (t ex ”försöker tänka på en massa positiva saker”, ”börjar tänka igenom allt som jag ska göra imorgon” eller ”stänger av känslomässig”). Inte helt sällan beter vi oss så som impulsen säger, och då är responsen samma som impulsen.

Exempel: *Svarar inte i telefonen. Sätter på ljudlöst.*

Konsekvenser (K)

Under denna rubrik ska du försöka beskriva vad som blir den omedelbara konsekvensen av din respons när det gäller hur den påverkade dina automatiska reaktioner. Vad händer med dina fysiologiska reaktioner och automatiska tankar? Blev det mer eller mindre obehag eller förblev känslorna desamma?

Och vad tror du att konsekvenserna på lite längre sikt blir av ditt beteende? Hur påverkas dina relationer, din självbild, dina symtom på sikt? Lyckas du lösa dina problem?

Exempel 1.

Situation	Automatisk reaktion	Respons	Konsekvens
Någon frågar på föräldramötet vilka som kan ställa upp och föräldravandra i helgen	<p><i>Kroppslig reaktion</i> Hjärtat slår snabbt, känner oro i magen, torr i munnen, spänd över bröstet, svårt att tänka.</p> <p><i>Tankar</i> ”jag borde ställa upp annars är jag en dålig förälder” ”Alla förväntar sig att jag ska ställa upp...”</p> <p><i>Impuls</i> Vill att den jobbiga tystnaden och osäkerheten ska upphöra!</p>	Säger ja till att föräldravandra trots att jag inte vill eller hinner.	<p><i>I stunden</i> Får uppskattning av andra föräldrar, känner mig ansvarsfull</p> <p><i>På lite längre sikt</i> Känner mig stressad över hur jag ska hinna med både detta och gäster. Får ont i magen och vill inte tänka på det... blir arg på mig själv, snäser åt min man efter mötet.</p>

Exempel 2.

Situation	Automatisk reaktion	Respons	Konsekvens
Min bror frågar om jag vill äta lunch i helgen	<p><i>Kroppslig reaktion</i> Tryck över bröstet, svårt att tänka, tung i huvudet, obehag i magen.</p> <p><i>Tankar</i> ”tänk om jag skulle träffa någon jag känner...” ”jag kommer bli så trött efteråt, skönare att vara hemma”</p> <p><i>Impuls</i> Flykt, vill dra mig undan</p>	Säger att jag har lite feber och att jag måste vila.	<p><i>I stunden</i> Uppliver lättnad, min bror är vänlig och förstående, känns skönt.</p> <p><i>På lite längre sikt</i> Blir arg på mig själv för att jag ljög. Känner mig ensam och mer nedstämd. Får mer tid att grubbla över min situation.</p>