



Oro och katastrof till handlingsplan

Nyttan med att skapa en handlingsplan

Att hantera oro och katastroftankar är en viktig del av att upprätthålla mental hälsa och välbefinnande. Genom att omvandla dessa tankar till en konkret handlingsplan kan vi minska deras negativa inverkan och skapa en mer positiv och produktiv livsstil.

En konkret handlingsplan hjälper till att bryta ner oöverskådliga tankar i hanterbara steg. Det ger en tydlig riktning och strategi för att hantera oro och katastroftankar. Genom att fokusera på en handlingsplan kan vi minska känslan av maktlöshet och istället kännas oss mer kontrollerade och effektiva.

Fördelar med en handlingsplan

- **Minskad stress:** Genom att ha en plan kan vi känna oss mindre stressade och mer organiserade.
- **Klarhet:** En tydlig plan ger oss insikt och förståelse för våra känslor och tankemönster.
- **Ökad produktivitet:** Med en plan kan vi fokusera på det som är viktigt och göra framsteg.
- **Självförtroende:** Att ha en strategi för att hantera oro ökar vår självkänsla och trygghet i att vi kan möta utmaningar.

Hur man använder en Konkret Handlingsplan

1. Identifiera dina tankar: Börja med att skriva ner de oroliga eller katastroftankar som du ofta upplever. Var specifik och noggrann.

2. Utvärdera realismen: Granska varje tanke och fråga dig själv hur realistisk den är. Finns det bevis som stödjer eller motbevisar denna tanke? Använd gärna en skala för att bedöma hur realistiska de är

0 -----25-----50-----75-----100



3. Utveckla en handlingsplan: För varje tanke, skapa en plan som inkluderar konkreta steg för att hantera situationen. Detta kan inkludera att söka fakta, prata med någon du litar på, eller planera hur du skulle hantera det värsta scenariot.

Övning: Skapa till handlingsplan

Steg 1: Identifiera en aktuell situation eller problem

Skriv kortfattat om situationen du står inför:

Steg 2: Dela upp i kontroll och icke-kontroll

- **Det jag kan kontrollera:**

- **Det jag inte kan kontrollera:**

Steg 3: Fokusera på vad du kan kontrollera

Vilken åtgärd kan du vidta för att påverka situationen?

Steg 4: Reflektion

Hur känner du dig nu när du ser vad du kan kontrollera och vad du inte kan kontrollera?

Avslutande reflektion



Helande Liv center

2026-05

Arbetsblad
Ångest / Oro / Stress

Att skapa och använda en konkret handlingsplan för att hantera oro och katastroftankar är ett kraftfullt verktyg för personlig tillväxt och utveckling. Genom att systematiskt identifiera, utvärdera och agera på våra tankar kan vi minska deras grepp om vårt liv och skapa en mer balanserad och positiv framtid.

Ta en stund att reflektera över hur dessa tekniker kan integreras i din dagliga rutin och vilka förändringar du kan märka när du använder dem.