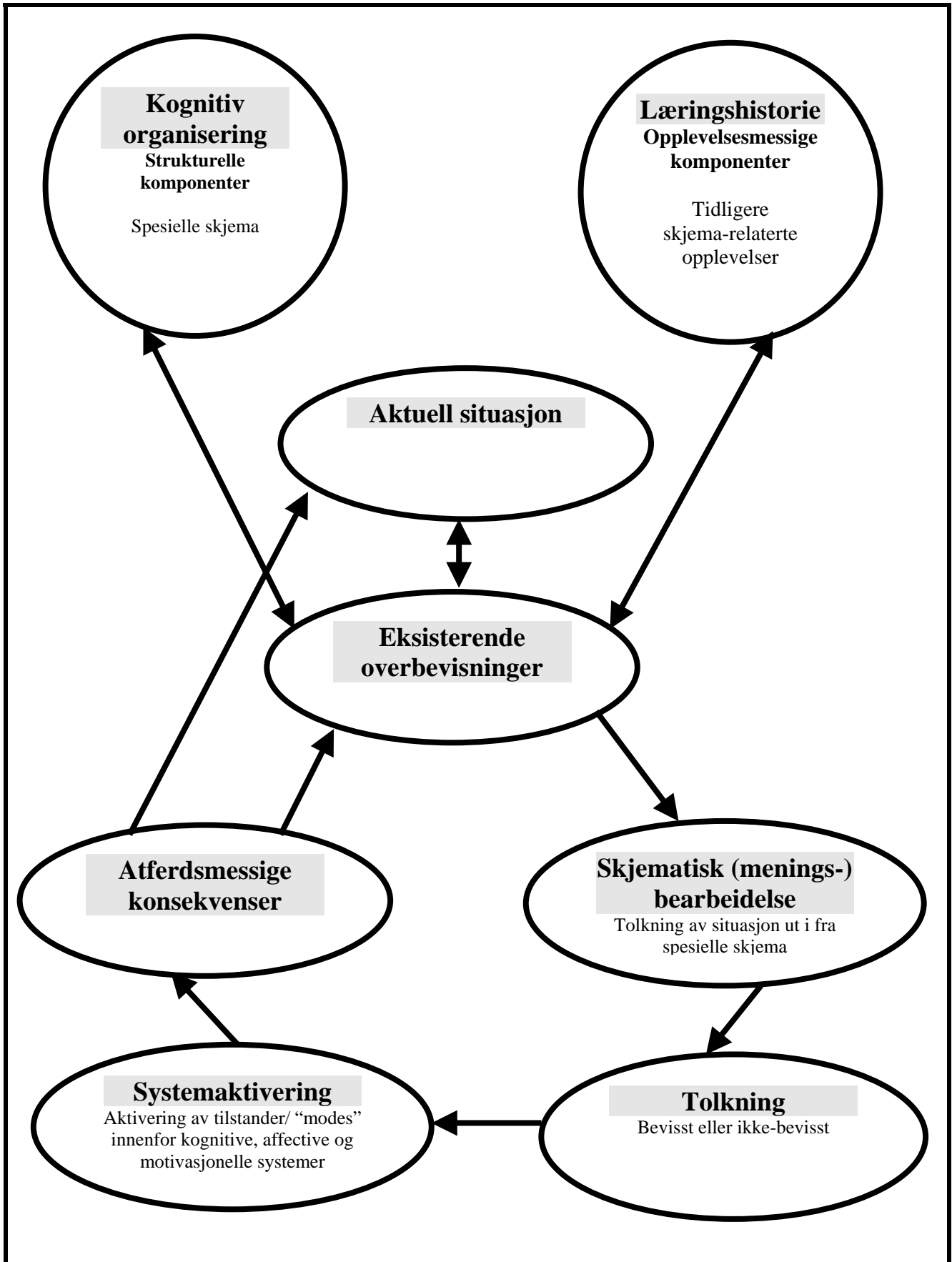
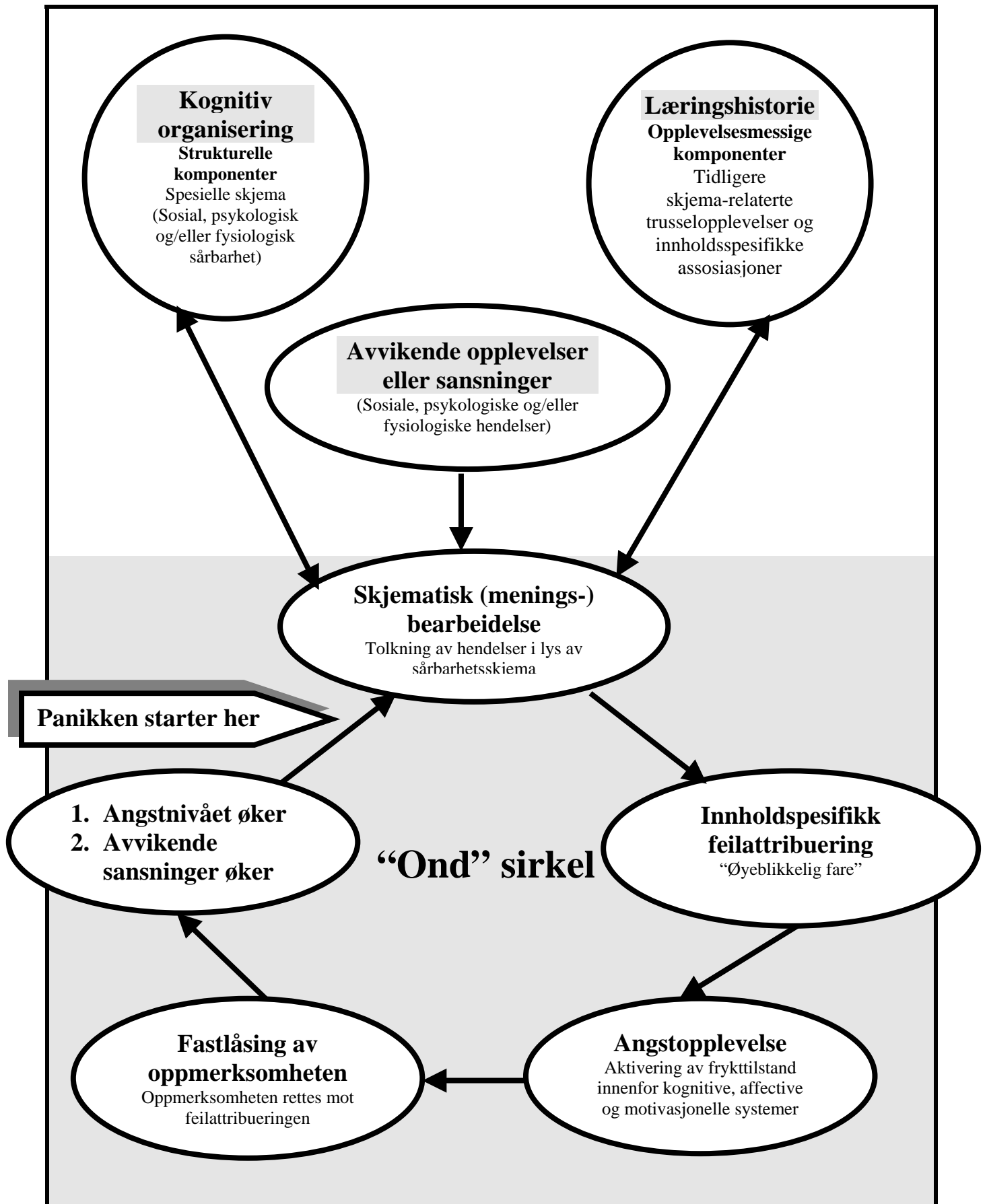


SKJEMATISK INFORMASJONSPROSESSERING

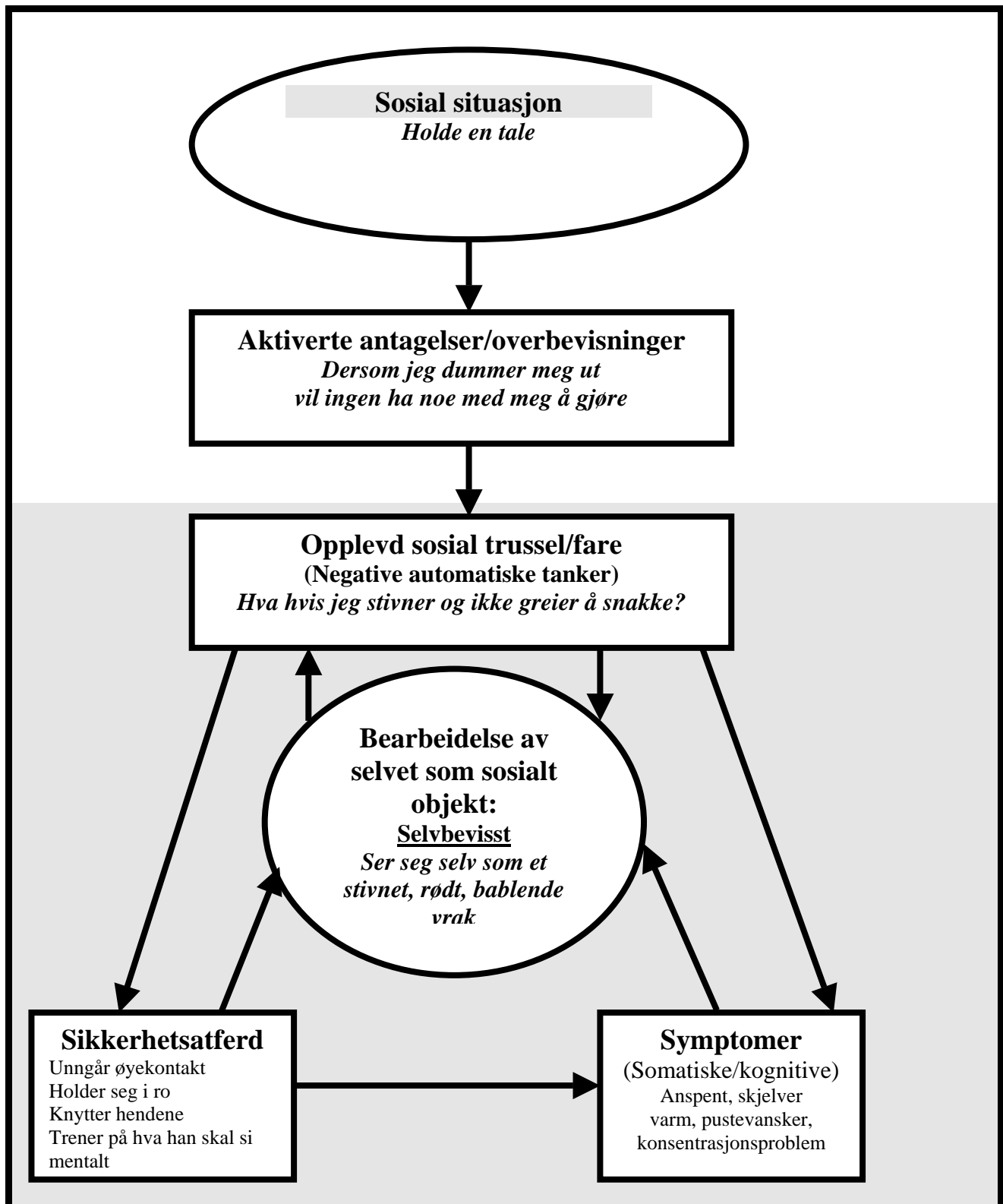
(Bearbeidd etter Alford & Beck, ©1997 av Ole Johan Hovland, 2000)



FORSTÅELSE AV PANIKKANGST



FORSTÅELSE AV SOSIAL ANGST



Bearbeidd etter Clark & Wells, ©1995
av Ole Johan Hovland, 2000

FORSTÅELSE AV GENERALISERT ANGSTLIDELSE

Utløser

(Ser for seg samboeren/ektemannen i en ulykke)

**Aktivering av positive
meta-overbevisninger:**
(valg av mestringsstrategi)
*Jeg må bekymre meg
for å mestre dette problemet*

Type 1 bekymringer:
*Bekymringer over mulige
katastrofale konsekvenser av en eventuell ulykke*

**Aktivering av negative
meta-overbevisninger:**
*Dersom jeg ikke kontrollerer
tankene mine vil de kontrollere meg*

Type 2 bekymringer:
(Meta-bekymringer)
*Jeg mister kontrollen.
Jeg er i ferd med å bli gal*

Atferd

Unngår nyheter
Passer på hvor mannen er
Unngår å diskutere mannens
arbeid (kjøring)

Tankekontroll

Distraherer seg selv
Tenker positivt
"Stopper tankene"

Emosjonelle reaksjoner

Engstelig,
Anspent, rastløs, kvalm med
konsentrasjonsproblem