



Meðferðarþáttur 1: Bakgrunnur og þróun sambanda

Vinnublað 1.1. Ranghugmyndir

| Spurning | Svar | Styrkur sannfæringar (0-100%) | |
|--|------------|-------------------------------|----|
| | | Áður | Nú |
| Hvaða sérstöku hugmyndir ert þú með? | | | |
| Hvað/hver stendur á bakvið þetta? Hver heldurðu að orsökina sé? | | | |
| Hvernig meta aðrir þessar aðstæður? Eru aðrar skýringar? | | | |
| Í hversu langan tíma á dag ertu með hugann við þessar hugmyndir? | (Klst/mín) | | |

| Vinsamlegast merktu við einn valmöguleika | | Mikið | Nokkuð | Lítið | Ekkert |
|--|------|-------|--------|-------|--------|
| Hversu mikið truflar það daglegt líf hjá þér að vera með hugann við þessar hugmyndir? | Áður | | | | |
| | Nú | | | | |
| Hversu sterkur er ótti þinn eða óþægilegar tilfinningar sem tengjast þessum hugmyndum? | Áður | | | | |
| | Nú | | | | |



Meðferðarþáttur 1: Bakgrunnur og þróun sambanda

Vinnublað 1.2. Að heyra raddir

| Spurning | Svar | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Hvernig hljóma/hljómuðu raddirnar (t.d. háværar eða lágværar? Skýrar eða óskýrar?) | | | | | |
| Hverra raddir eru þetta? (t.d. karlkyns, kvenkyns, einhvers sem þú þekkir?) | | | | | |
| Hvar og hvenær eru/voru þessar raddir sérstaklega áberandi? | | | | | |
| Hvað segja/sögðu raddirnar? | | | | | |
| Telur þú að raddirnar komi utan frá eða eru þetta þínar eigin hugsanir? | | | | | |
| Hversu viss ertu/varstu um að raddirnar komi utan frá? (0-100%): áður _____ % nú _____ % | | | | | |
| Hvað telur þú að hafi verið kveikjan að röddunum? Hver eru orsökinn? | | | | | |
| Hvernig meta aðrir raddirnar? Eru aðrar útskýringar? | | | | | |
| Hversu langan tíma á dag ertu upptekinn af þessum röddum? | áður _____ (klukkutímar/mínútur) nú _____ (klukkutímar/mínútur) | | | | |
| Hefur þú reynt að gera eitthvað til að losna við þessar raddir? Hvað gerðirðu og hvernig virkaði það? | | | | | |
| Vinsamlegast merktu í viðeigandi reit | | | | | |
| Hversu mikið trufla raddirnar þig í daglegu lífi? | Áður | | | | |
| | Nú | | | | |
| Hversu sterkur er ótti þinn eða óþægilegar tilfinningar vegna raddana? | Áður | | | | |
| | Nú | | | | |

