

Registreringsskjema for rustrang

Ha alltid med deg dette skjemaet. Hver gang du opplever rustrang, noterer du:

- dato og klokkeslett
- situasjonen (hvor du er, hva du gjør, hvem du er sammen med, etc.)
- ytre eller indre triggere
- angi styrken på trangen (10 er det sterkeste du noensinne har opplevd)
- skriv ned hva du gjorde.

Eksempel på utfylling:

Dato/tid: 19. mai kl 20

Situasjon: Møtte en gammel kjenning som ville ha meg med på pub.

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): 7

Hva jeg gjorde: Så klart og tydelig at jeg ikke kunne, men det fristet vel dig å bli med. Jeg følte meg som en dårlig venn da jeg gikk min vei.

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger:

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Registreringskjema for episoder med rustrang

Denne registreringen hjelper deg å bli mer klar over episoder med rustrang og å få kontroll over dem. Dette er en meget viktig oppgave. Det er samtidig arbeidskrevende. Følg instruksjonene som viser hvordan du skal bruke skjemaet hver dag. Du kan registrere opptil tre episoder med rustrang per dag. Hvis du har flere enn dette, kan du notere på neste side.

Dato/tid: _____
Situasjon: _____
Trigger: _____
 Ytre Indre Begge
Styrke (0-10): _____
Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____
Situasjon: _____
Trigger: _____
 Ytre Indre Begge
Styrke (0-10): _____
Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____
Situasjon: _____

Trigger: _____
 Ytre Indre Begge
Styrke (0-10): _____
Hva jeg gjorde: _____

Etter å ha brukt dette skjemaet – hva er dine viktigste erfaringer?
Hva gjorde du som var nyttig?

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger: _____

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger: _____

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger: _____

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____

Dato/tid: _____

Situasjon: _____

Trigger: _____

Ytre Indre Begge

Styrke (0-10): _____

Hva jeg gjorde: _____

Dato/tid: _____