

Biopsykosocial förklaringsmodell med compassion

1) Ofta när vi mår sämre på olika sätt beror det på en kombination av olika faktorer, där både yttre omständigheter och egna beteenden kan ha betydelse. Det här arbetsbladet syftar till att hjälpa dig att kartlägga hur dessa faktorer spelar roll för just ditt mående och dina symtom. Börja med att punkta upp din upplevelse av ditt mående just nu i kolumn 4, längst till höger. Gå därefter vidare till kolumn 1, 2 och 3, skriv gärna i punktform.

1) Yttre omständigheter och händelser i livssituationen	2) Personlighet, vanor, inre & yttre beteenden	3) Biologiskt (ex sömn, kost, fysisk aktivitet, sjukdomar, ärftlighet)	4) Mående & symtom i dagsläget

2) När du fyllt i de punkter som du upplever påverkar ditt mående, kika på det du fyllt i och fundera kring:

- Bidrar kombinationen av det du beskrivit i kolumn 1,2 & 3 till en ökad förståelse för kolumn 4/ditt mående i dagsläget? Vad tänker du när du ser "helheten" på detta sätt?
- Om det som beskrivs ovan vore någon annans situation,beteende och mående vad skulle du önska den personen? Om du visade förståelse, värme och omtanke om den personen, vad skulle du vilja säga till den personen? Skulle du rekommendera den personen något särskilt framåt?