

61 Spørgsmål til udfordring af ruminationer

Udfordring af rumination i en specifik situation

Introduktion: Jeg vil starte med at bede dig om at tænke på en nylig situation, hvor du oplevede, at du grublede meget over et bestemt tema og over, hvor dårligt du havde det.

- Hvad var det, der udløste dine grublerier? Hvilken negativ tanke havde du indledningsvis?
- Hvad tænkte du derefter? Og hvad var den næste tanke? Hvor længe fortsatte du med at gruble?
- Hvad skete der med dine følelser undervejs? Hvad skete der med din depressive tilstand? Hvad var din konklusion? Hvordan påvirkede det din adfærd?

Udfordring af ruminationstendens

- Hvor megen tid bruger du på at gruble? Hvornår på dagen fylder grublerierne mest?
- Hvad kan udløse grublerierne? Hvad kan få dem til at standse?
- Er der nogen fordele ved at gruble? Hvilke?
- Er der nogen ulemper ved at gruble? Hvilke?
- Oplever du, at du har nogen kontrol over grublerierne? Hvor ukontrollable er de på en skala fra 0-100?