

# UP case-formulering

Navn: \_\_\_\_\_

Aktuelle problemer:

Stærke ubehagelige følelser:

Negative reaktioner:

Undgåelse (situationer, diskret undgåelse, kognitiv undgåelse og sikkerhedsadfærd):

**Situationer:**

**Diskret undgåelse:**

**Kognitiv undgåelse:**

**Sikkerhedssignaler:**

Behandlingsplan (fokus i kernemoduler):

**Modul 3 Mindful opmærksomhed:**

**Modul 4 Kognitiv fleksibilitet:**

**Modul 5 Alternativ adfærd:**

**Modul 6 Tolerance for kropslige fornemmelser:**

**Modul 7 Følelsesmæssig eksponering:**