

CRA FUNKTIONEL ANALYSE AF 'IKKE-DRIKKENDE' ADFÆRD (_____)

(adfærd/aktivitet)

┌────────── Triggere ─────────┐

Eksterne	Interne	Adfærd	Kortsigtede Negative Konsekvenser	Langsigtede Positive Konsekvenser
<p>1. <u>Hvem</u> er du som regel sammen med når du _____? (adfærd/aktivitet)</p> <p>2. <u>Hvor</u> _____ du som regel?</p>	<p>1. hvad <u>tænker</u> du som regel på lige inden du _____? (adfærd/aktivitet)</p> <p>2. Hvordan <u>har du det fysisk</u> lige inden du _____?</p>	<p>1. <u>Hvad</u> er den 'ikke-drikkende' adfærd/aktivitet?</p> <p>2. <u>Hvor ofte</u> _____ du som regel?</p>	<p>1. Hvad kan du ikke lide ved _____ (adfærd/aktivitet) med _____? (hvem)</p> <p>2. Hvad kan du ikke lide ved _____ _____ (hvor)</p> <p>3. Hvad kan du ikke lide ved _____ _____ (hvornår)</p>	<p>1. Hvad er de positive resultater af din nye adfærd/aktivitet på hvert af disse områder:</p> <p>a) Medmenneskelige:</p> <p>b) Fysiske:</p> <p>c) Følelsesmæssige:</p>

<p>3. <u>Hvornår</u> _____ du som regel?</p>	<p>3. Hvordan <u>har du det</u> <u>følelsesmæssigt</u> lige før du _____ ?</p>	<p>3. <u>Hvor længe varer</u> _____ typisk?</p>	<p>4. Hvad er nogle af dine <u>ubehagelig tanker</u> som regel, når du _____ ?</p> <p>5. Hvad er nogle af dine <u>ubehagelige fysiske</u> <u>fornemmelser</u>, når du _____ ?</p>	<p>d) Juridiske:</p> <p>e) Arbejds-mæssige:</p> <p>f) Økonomiske:</p>

			6. Hvad er nogle af dine <u>ubehagelige følelser</u> , når du _____?	g) Andre:
--	--	--	--	-----------