

# Funktionell analys SARK

Att kartlägga stressande händelser kan vara en hjälp till att förstå och kanske förändra hur du möter dessa situationer. **SARK** står för **Situation – Automatisk reaktion – Respons – Konsekvens**. Fyll gärna i SARK nära inpå händelsen, eller så kan du gå tillbaka i minnet och spela upp händelsen för dig själv för att få fatt i detaljer.

## Situation (S)

Kort beskrivning av situation. Plats? Vad hände? Ensam eller i sällskap, med vem? Tid på dygnet?

## Automatisk reaktion (A)

- *Kroppslig reaktion:* Hur kändes det i din kropp? Kändes det i huvudet? Magen? Bröstat? Fick du någon speciell känsla, till exempel oro, irritation, rädsla, nervositet, ilska?
- *Tankar:* Vilka "automatiska" tankar dök upp i ditt huvud? De kommer blixtnabbt och är inte genomtänkta. Försök att fånga hur det faktiskt lät i ditt huvud.
- *Impuls:* Impulsen är det som du omedelbart känner att du skulle vilja göra i stunden. I en stressande situation är det vad kamp- och flyktreaktionen, eller spela död reaktionen, säger dig att göra. Vill du springa därifrån? Skrika? Sjunka genom jorden?

## Respons (R)

Vad du faktiskt gjorde. Det kan vara observerbart för alla och/eller en inre respons som att du försökte tänka eller känna på ett speciellt sätt, "tänka positivt", "problemlösa" eller "stänga av känslomässigt". Ibland är responsen densamma som impulsen.

## Konsekvens (K)

- *I stunden:* Vilka blev de omedelbara konsekvenserna av ditt handlade? Beskriv både positiva och negativa. Hur kändes det i kroppen? Tankar? Vilken respons fick du från omgivningen?  
*På lite längre sikt:* Fundera sedan på hur du hanterade situationen och vad det kan leda till på lite längre sikt, vilka möjliga konsekvenser det kan få för dig och din omgivning.

Situation	Automatisk reaktion	Respons	Konsekvens
	<i>Kroppslig reaktion</i>		<i>I stunden</i>
	<i>Tankar</i>		<i>På lite längre sikt</i>
	<i>Impuls</i>		

## Funktionell analys SARK

Situation	Automatisk reaktion	Respons	Konsekvens
	<i>Kroppslig reaktion</i>		<i>I stunden</i>
	<i>Tankar</i>		<i>På lite längre sikt</i>
	<i>Impuls</i>		

Situation	Automatisk reaktion	Respons	Konsekvens
	<i>Kroppslig reaktion</i>		<i>I stunden</i>
	<i>Tankar</i>		<i>På lite längre sikt</i>
	<i>Impuls</i>		