

Min krisplan

Saker man kan göra tills det starkaste obehaget lägger sig. Det viktigaste är att det är en ganska enkel plan som man kan följa även om man mår dåligt.

Exempel på saker i en krisplan

Inte vara ensam – man kan försöka ha sällskap av någon eller ringa, prata/chatta med någon.
Skriv förslag på vem/vilka

Distrahera med starka sinnestryck – hög musik, äta chilifrukt, citron, spikmatta, duscha iskallt mm.
Skriv tydliga exempel i din krisplan

Göra saker som man brukar tycka om, eller som brukar göra en glad i vanliga fall
Skriv tydliga exempel i din krisplan – även om det inte känns lockande i stunden.

Göra något som man brukar lyckas med – till exempel favoritkakan
Skriv tydliga exempel i din krisplan

Ökad fysisk aktivitet – armhävningar, "heta stolen", springträna

Avslappningsövningar, mindfulness och självtröst
Se krisfärdigheter/krislistan

Göra saker som fungerat vid tidigare tillfälle då man mått dåligt

Problemlösning

Träna på att använda problemlösningssmodellen, se "problem utan synlig lösning" och prova problemlösningsspelet på snorkel.se