



Övning: Krisfärdigheter

Mål

Du lär dig att ta dig igenom den svåraste känslan utan att skada dig.

Anvisning

Prova följande metoder som förstahjälpen, om du märker att du börjar må outhärdligt dåligt och inte vet vad du ska göra. En del av övningarna är fysiska till sin natur, eftersom förmågan att tänka försvagas i ett outhärdligt känslotillstånd. Dessa övningar syftar till att fästa uppmärksamheten på något annat och lugna kroppen

Fysiska övningar

- Doppa händerna i kallt vatten en stund, ta en kort, kall dusch eller lägg en påse med fryst innehåll på ansiktet eller nacken en stund. Om du under kylexponeringen håller andan i 30 sekunder ökar den fysiologiska verkan, och övningens effekt blir starkare.
- Prova på någon form av intensiv motion en stund. Spring till exempel runt kvarteret eller upp- och nerför en trappa tills du blir ordentligt andfådd.
- Sätt dig på en stol. Andas in lugnt och spänn sedan musklerna i den övre delen av kroppen. Du kan knyta nävarna och spänna armarna mot bröstet. Håll andan en stund. Andas sedan ut och låt musklerna slappna av. Upprepa några gånger.

Att lämna situationen och flytta uppmärksamheten

- Lämna den svåra situationen för en stund. Du kan till exempel gå till ett annat rum eller ut.
 - Gör något som effektivt fångar din uppmärksamhet. Det kan till exempel vara att prata med en vän, spela ett videospel eller göra något annat som du gillar.
 - Skapa för dig själv en imaginär trygg plats som du kan återvända till i dina tankar.
-