Min Krisplan riskbruk

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

Exempel på saker i en krisplan
Inte vara ensam, man kan försöka ha sällskap av någon eller ringa, prata/chatta med någon. (ha förslag på vem/vilka du kan kontakta)

Distrahera med starka sinnesintryck. (hög musik, äta chilifrukt, citron, spikmatta, duscha iskallt mm. (ha tydliga exempel i din krisplan och förbered var det finns)

Ökad fysisk aktivitet (armhävningar, "heta stolen", springträna, styrketräna) ----------
---

Avslappningsövningar, mindfulness och självtröst från krislistan. (välj övningar och ha dem tillgängliga)

Göra saker som man brukar tycka om, eller som brukar göra dig glad i vanliga fall. (ha tydliga exempel i din krisplan) även om det inte känns lockande i stunden.

Göra något som man brukar lyckas med t.ex baka favorit kakan, lösa mattetal (ha tydliga exempel i din krisplan)

Göra saker som fungerat vid tidigare tillfälle då jag varit i kris.

Problemlösning och beteendeanalys
Träna på att använda problemlösningsmodellen, se "problem utan synlig lösning" och prova problemlösningspelet och beteendeanalys på Snorkel.se