



Krislista

Exempel på hur man kan lindra, få annat att tänka på eller vad man kan göra för att minska starka obehagskänslor, rädsla eller ångest. För att kunna ”stå ut” då situationen inte går att förändra just nu, så att känslan eller impuls kan lägga sig lite.

Rabbla alfabetet för dig själv baklänges.

Ring en vän och prata om något annat, du kan t.ex. be honom eller henne berätta om sin dag.

Rita av något i detalj.

Vandra eller spring i skogen.

Ta ett bad eller en dusch.

Lek och kela med ett husdjur om du har något, annars läs t.ex om olika hundraser på Internet.

Spela glad, tokig musik, eller t.ex. en barnskiva som du inte lyssnar på annars.

Välj ett föremål i rummet. Undersök det noga och gör en så detaljerad beskrivning du kan, inklusive vikt, storlek, form, färg, och olika användningsområden.

Fantisera om att träffa någon du beundrar eller om din drömresa.

Kom på så många namn du kan på en viss bokstav, förnamn, städer, blommor etc.

Skriv ett brev till någon och säg något du velat säga, utan att sedan skicka det.

Översätt och skriv ner musiktexten på en låt du gillar.

Fotografera eller sortera gamla kort från förr.

Måla, brodera, spela instrument, snickra, om du inte kan så prova att följa en instruktion.

Leta fram ett favoritfoto på dig själv eller någon annan, som du bara inte kan låta bli att skratta åt.

Öva att vissla en melodi.

Läs en bok, tidning eller se på en film eller din favoritserie.

Fokusera på dina andetag, känn dem, andas i olika hastigheter, djupt, ytligt, långa andetag och korta, räkna dina andetag.

Träna andning, avslappning och medveten närvaro.