



# 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. (ha förslag på vem/vilka)

---

---

Distrahera med starka sinnesintryck. (hög musik, äts chilifrukt, citron, spikmatta, duscha iskallt mm.(ha tydliga exempel i din krisplan.)

---

---

Göra saker som man brukar tycka om, eller som brukar göra en 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 favorit kakan, (ha tydliga exempel i din krisplan)

---

---

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

---

---

Avslappningsövningar, mindfulness och självröst. (se krisfärdigheter/krislistan)

---

---

Göra saker som fungerat vid tidigare tillfälle då jag mått dåligt.

---

---

## Problemlösning

Träna på att använda problemlösningsmodellen, se "problem utan synlig lösning" och prova problemlösning spelet på [Snorkel.se](http://Snorkel.se)

