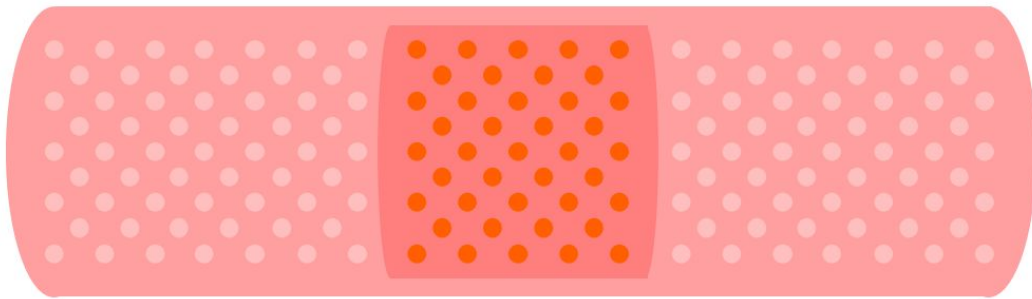


# ATT STÅ UT NÄR DET ÄR SVÅRT

ATT TA SIG IGENOM EN SVÅR SITUATION  
UTAN ATT FÖRVÄRRAS DEN!



# ATT STÅ UT NÄR DET ÄR SVÅRT

VARFÖR  
HANTERA SVÅRA KÄNSLOR OCH IMPULSER ATT AGERA?

DÄRFÖR ATT...

- smärta och obehag hör livet till och kan inte alltid undvikas,
- om du inte står ut när det känns svårt, kanske du handlar impulsivt,
- om du agerar impulsivt kanske det slutar med att du gör dig själv eller andra illa och att du inte får det du önskar eller når dit du egentligen vill.

# ATT STÅ UT NÄR DET ÄR SVÅRT

## KRISFÄRDIGHETER

Färdigheter som hjälper dig att *stå ut* i svåra eller smärtsamma lägen, då du inte kan göra något åt saken med en gång men inte heller vill göra det värre:

### DISTRAHERA DIG

- Aktiviteter
- Ge till andra
- Jämföra
- Känslor
- Skjuta undan/tränga bort
- Tankar
- Sensationer/sinnesintryck

### LUGNA/TRÖSTA DIG MED DINA SEX SINNEN

- Synen
- Hörseln
- Lukten
- Smaken
- Känslan
- Rörelse

### FÖR-OCH NACKDELAR

# ATT STÅ UT NÄR DET ÄR SVÅRT

KRISFÄRDIGHETER forts...

DISTRAHERA DIG MED...

## AKTIVITETER

*Gör något!* Ring, sänd e-mail eller hälsa på någon. Titta på en favoritvideo eller på TV. Sporta/motionera. Spela tv-eller videospel. Skriv något. Städa. Tvätta håret. Promenera.

## GE TILL ANDRA

*Gör något positivt för någon annan!* Hjälp en kompis eller familjemedlem med något. Överraska någon med en gåva eller ett ömhetsbevis av något slag. Gör något av omtanke för någon.

## JÄMFÖRELSE

*Jämför dig med den/dem som har det svårare än du.* Jämför hur du känner nu med ett tillfälle då du kände dig annorlunda, bättre. Tänk på andra som kämpar lika hårt som du gör och på dem som kanske inte gör det lika bra som du gör.

## KÄNSLOR

Framkalla andra slags känslor! Titta på ett roligt TV-program. Hyr en spännande film. Lyssna på musik. Läs serie-mode-hobby-eller musiktidningar. Då du är ledsen, aktivera dig. Sänk tempot då du är uppe i varv.

## TRÄNGA BORT

Skjut tillfälligt undan det jobbiga! Förflytta dig mentalt ur den svåra situationen med hjälp av dina tankar och genom att styra din uppmärksamhet. Bygg i fantasin en mur mellan dig själv och den svåra situationen. Blockera den jobbiga upplevelsen från ditt medvetande. Erinra dig om att inte tänka på den. Lägg i fantasin smärtan och den situation som den är förknippad med i en ask, på en hylla, i en låda, ett skåp och låt den vara där.

## TANKAR

Byt ut tankarna du har på den svåra situationen mot andra tankar! Läs. Bygg pussel. Räkna till tio. Upptäck och notera alla färgerna i en tavla eller på en affisch. Gå i minnet igenom texten i en sång. Gå till ditt förnuft och var kvar där en stund.

## SENSATIONER

Väck andra upplevelser! Håll en isbit i handen eller stoppa en isbit i munnen. Lyssna på hög musik. Ta en kall dusch. Krama en boll hårt i handen. Spring fort.