

Tips

VID AKUT JOBBIGA KÄNSLOR

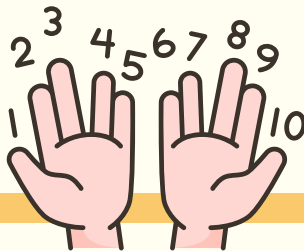
1. ANDAS



Ta några djupa andetag.
Andas hela vägen ner i magen.
Andas in 1, 2, 3, håll andan 1,
2 och andas ut 1, 2, 3, 4.

3. RÄKNA

För att komma ifrån dina tankar
hjälp det att göra något här
och nu. Räkna fungerar väldigt
bra. Räkna dina fingrar. Räkna
färger i rummet.



5. PRATA MED NÅGON

Det är viktigt att du inte känner
dig ensam med dina känslor.
Ring en kompis, prata med
någon du litar på eller ta hjälp
av ett stödchatt.

2. KÄNN PÅ NÅGOT



Hitta något som känns skönt
som du kan röra i din hand. En
sten kanske eller något som
känns "satisfying". Fokusera
helt på hur föremålet känns i
din hand.

4. RÖR PÅ DIG

Skaka dig, studsa, spring eller
helt klart bäst: Ta en promenad
i naturen. Rörelse hjälper
hjärnan att slappna av och
släppa jobbiga tankar.

