Hvis-så-plan

Når trangen kommer, er det svært at tænke klart. Beslut en rolig dag, hvad du så vil gøre.
Hellere kort og gennemført end langt og afbrudt.

Hvis jeg vil _____ , venter jeg _____ minutter og

_____

Hvis jeg vil _____ , venter jeg _____ minutter og

_____

Hvis jeg vil _____ , venter jeg _____ minutter og

_____

Hvad jeg kan gøre, mens jeg venter

f.eks. fortsætte med det, jeg er i gang med · hente et glas vand · gå en tur udenfor · høre musik

Hvem jeg kan sige det til

Min sætning til mig selv

f.eks. »Trangen er her. Jeg følger den ikke lige nu. Jeg beslutter igen senere.«

At lade det passere gælder aldrig i nødsituationer: ring da 112. Flere numre: pausewave.app/da/krisehjaelp
Dette arbejdsark erstatter ikke en lægeundersøgelse eller psykoterapi. Nye eller vedvarende gener hører hjemme hos en læge.