Hvis-så-plan

Når trangen kommer, er det vanskelig å tenke klart. Bestem en rolig dag hva du skal gjøre da. Heller kort og gjennomført enn langt og avbrutt.

Hvis jeg vil _____ , venter jeg _____ minutter og

_____

Hvis jeg vil _____ , venter jeg _____ minutter og

_____

Hvis jeg vil _____ , venter jeg _____ minutter og

_____

Hva jeg kan gjøre mens jeg venter

f.eks. fortsette med det jeg holder på med · hente et glass vann · gå en tur ut · høre på musikk

Hvem jeg kan si fra til

Setningen min til meg selv

f.eks. «Trangen er her. Jeg følger den ikke akkurat nå. Jeg bestemmer meg på nytt senere.»

Å la det passere gjelder aldri ved nødsituasjoner: ring da 113. Flere numre: pausewave.app/no/krisehjelp
Dette arbeidsarket erstatter ikke en legeundersøkelse eller psykoterapi. Nye eller vedvarende plager hører hjemme hos lege.