Om-så-plan

När impulsen kommer är det svårt att tänka klart. Bestäm en lugn dag vad du ska göra då.
Hellre kort och genomfört än långt och avbrutet.

Om jag vill _____ , så väntar jag _____ minuter och

_____

Om jag vill _____ , så väntar jag _____ minuter och

_____

Om jag vill _____ , så väntar jag _____ minuter och

_____

Vad jag kan göra medan jag väntar

t.ex. fortsätta med det jag håller på med · hämta ett glas vatten · gå ut en stund · lyssna på musik

Vem jag kan berätta för

Min mening till mig själv

t.ex. ”Impulsen finns här. Jag följer den inte just nu. Jag bestämmer på nytt senare.”

Att låta det passera gäller aldrig vid nödsituationer: ring då 112. Fler nummer: pausewave.app/sv/krisstod
Det här arbetsbladet ersätter inte en läkarundersökning eller psykoterapi. Nya eller ihållande besvär ska bedömas av en läkare.