

HOLDE UT I
KRISER

MIH
PLAN

APP

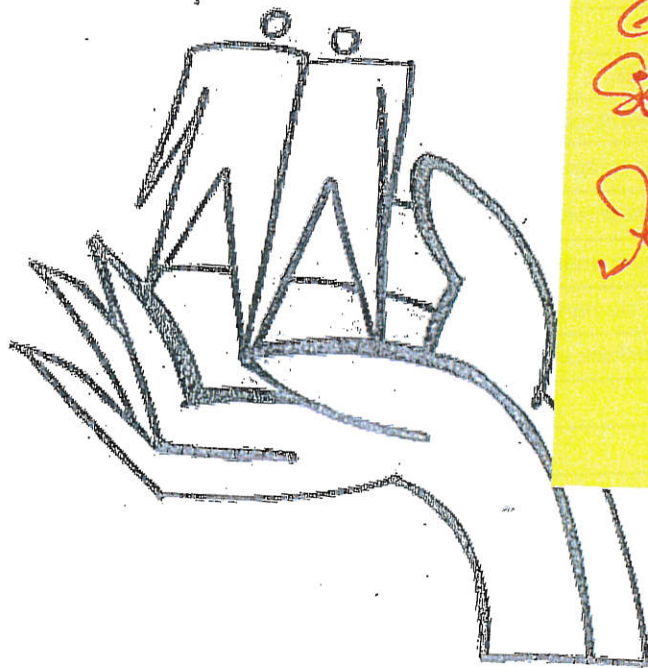
PSYKISK HELSE

Kriseplan

Varselsignal

Halde ut i kriser

1. Kriseplan - papir
2. → App (Held)
3. STOP ferdighet
4. Andre App
5. Nerver i uveit
6. Grounding
7. DBT-ferdighets trening
- Absentere fiks. Trøst
8. Roe seg ned
Gjenta: Ro, Ro, Ro
Ser: Jeg er trygg
Jeg er rolig
Jeg er helt avslappet



Varselsignaler for tilbakefall

		Sjelden	Bare før jeg ble syk	Ofte	Ikke aktuelt
1	Føler du deg anspent eller nervøs?				
2	Føler du deg deprimert?				
3	Har du problemer med å sove?				
4	Føler du deg rastløs?				
5	Har du vanskelig for å konsentrere deg?				
6	Har du dårlig appetitt?				
7	Har du problemer med å huske ting?				
8	Føler du deg forfulgt?				
9	Ser du mindre til dine venner?				
10	Mangler du interesse for ting rundt deg?				
11	Grubler du over religiøse problemer?				
12	Føler du deg mer oppstemt enn vanlig?				
13	Har du vonde drømmer?				
14	Er du mer aggressiv enn vanlig?				
15	Bli du lett irritert over småting?				
16	Har du tanker om å skade deg selv?				
17	Har du tanker om å skade / drepe andre?				
18	Har du ofte smerter eller plager?				
19	Synes du omgivelsene forandrer seg?				
20	Synes du deler av kroppen forandrer seg?				
21	Går du opp / ned i vekt?				
22	Føler du at andre vil deg vondt?				
23	Opplever tankene dine som fremmede / ikke dine?				
24	Tror du at ting i TV, radio eller aviser handler om deg?				
25	Synes du lyder, farger eller lukter forandrer seg?				
26	Hører du lyder / ser skygger som andre ikke gjør?				
27	Drikker du alkohol eller bruker du narkotika?				
28	Føler du at tankene dine går raskere enn vanlig?				
29	Føler du deg mindreverdige?				
30	Kommer du lett i krangel?				
31	Isolerer du deg i forhold til familie og venner?				
32	Andre varselsignaler:				

Mine varselsignaler

Et varselsignal kan være et tidlig tegn på at en psykisk forverring er på gang.

Dette kan sammenlignes med kløe i halsen, eller det å føle seg uvel, som kan være et tidlig varselsignal på at en forkjølelse er på gang.

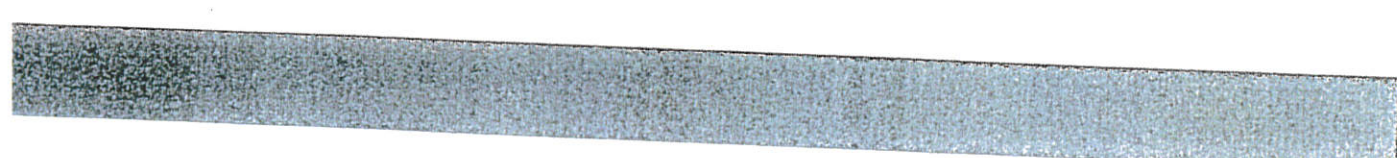
For å finne mine varselsignaler har jeg gått gjennom listen "varselsignaler for tilbakefall" og kommet fram til følgende:

1.....

2.....

3.....

4.....



Kriseplan

1. Mine varselsignaler er:

- A.....
- B.....
- C.....
- D.....

2. Dette gjør jeg hvis jeg får varselsignal:

-
-
-

3. Hvis ikke dette hjelper, ta kontakt med din kontaktperson som sammen med deg vurderer hva du kan gjøre.

Kontaktperson

Telefon

4. Dersom dette ikke hjelper, eller din kontaktperson ikke er tilgjengelig. Ta kontakt med din behandler.

Behandler

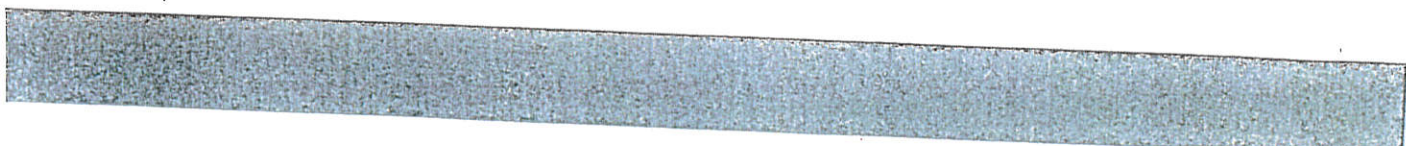
Telefon

5. Hvis ikke behandler er tilgjengelig, kontakt legevakta.

Telefon

.....
Kontaktperson

.....
pasient



STOPP Ferdighet

Stopp. Ikke bare reager. Stoppe! Fryse! Ikke bevege en muskel! Følelsene dine kan prøve å få deg til å handle uten å tenke. Hold deg i kontroll!




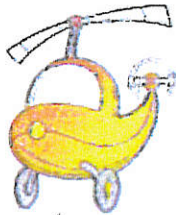

Ta et skritt tilbake. Ta et skritt tilbake fra situasjonen. Ta en pause. Gi slipp. Pust dypt inn. Ikke la følelsene dine få deg til å handle impulsivt.

Vær oppmerksom på hva som skjer i og utenfor deg. Hva er situasjonen? Hva er tankene og følelsene dine? Hva sier andre eller gjør andre?

Fortsett forsiktig. Handle med bevissthet. Når du bestemmer hva du skal gjøre, bør du vurdere tankene og følelsene dine, situasjonen og andre menneskers tanker og følelser. Tenk på din mål.

Spør Wise Mind: Hvilke handlinger vil gjøre det bedre eller verre?

STOPP Worksheet

<p>Notice the intrusive or distressing thought, image, memory, trigger...</p>	<p><i>Write your reactions and alternative, healthier responses in this column. What works for you? What will help? What can you tell yourself? What do you need to remember at those times?</i></p>
<p>STOPP!</p> 	
<p>Take a breath</p> 	
<p>Observe - describe the feelings, images, thoughts, body sensations, triggers.</p> 	
<p>Pull back / Put in some Perspective. What's the bigger picture? Take the helicopter view. Is this fact or opinion? How would someone else see this? Is there another way of looking at this?</p> 	
<p>Practice what works. What is the best thing to do right now - for me, for others, for the situation.</p> 	

Å ankre opp

Også med denne enkle øvelsen kan du sentrere deg og etablere kontakt med omgivelsene. Den kan gjøres når som helst i løpet av dagen, særlig når du opplever at du blir hektet opp i tanker og følelser:

1. Sett føttene flatt mot gulvet.
2. Press føttene nedover – legg merke til gulvet under deg, hvordan det bærer deg.
3. Legg merke til muskelspenningene i beina når du presser føttene mot gulvet.
4. Legg merke til hele kroppen – og følelsen av tyngdekraften som virker nedover gjennom hodet ditt, gjennom ryggsøylen og beina og ned i føttene.
5. Se deg nå omkring og legg merke til hva du kan se og høre omkring deg. Legg merke til hvor du er, og hva du gjør.

Legg merke til fem ting

Her er en tredje enkel øvelse som du kan bruke for å sentrere deg og etablere kontakt med omgivelsene. Den kan gjøres når som helst i løpet av dagen, særlig når du opplever at du blir hektet opp i tanker og følelser:

1. Stopp opp et øyeblikk.
2. Se deg omkring og legg merke til fem ting som du kan se.
3. Lytt nøye og legg merke til fem ting som du kan høre.
4. Legg merke til fem ting som du kjenner er i kontakt med kroppen din (for eksempel armbåndsuret mot håndleddet, buksene mot beina, luften mot ansiktet, føttene dine mot gulvet, ryggen din mot stolryggen).
5. Avslutt med å gjøre alle punktene over samtidig.

Enkle måter å oppnå nærvær i nået på

Trekk pusten ti ganger

Med denne øvelsen kan du sentrere deg og etablere kontakt med omgivelsene. Den kan gjøres når som helst i løpet av dagen, særlig når du opplever at du blir hektet opp i tanker og følelser:

1. Pust langsomt og dypt ut og inn ti ganger. Fokuser på å puste ut så langsomt som mulig, helt til lungene er helt tomme – og la dem så fylles igjen av seg selv.
2. Legg merke til følelsen av lungene som tømmer seg. Legg merke til at de fylles igjen. Legg merke til hvordan brystkassen utvider seg og trekker seg sammen. Legg merke til hvordan skuldrene hever og senker seg litt.
3. Prøv om du kan la tankene komme og gå som om de bare er biler som passerer huset ditt.
4. Utvid oppmerksomheten: Legg merke til både pusten og kroppen samtidig. Se deg så omkring i rommet og legg merke til hva du kan se, høre, lukte, ta på og føle.

Ground Yourself

Sometimes distress checks us out of the moment. If you start feeling unreal or are drifting out of the moment, try some of the following **Grounding** skills:

1. Observe and describe who and what is around you now. The more detail, no matter how small, the better.
2. Work your senses: Name what you see, hear, smell, and touch right here and now.
3. Breathe slowly and deeply, saying the word "here" to yourself as you breathe in and the word "now" as you breathe out.
4. Get up and move your body mindfully, noticing the connection between your movement and the physical environment.

Step Two to Wise Mind

In step two, *what* you do is participate and *how* you do that is effectively.

Based on what you observed in step one, choose what you want to participate in and do it fully, immersing yourself in the experience 100%. Make your choice about what to participate in based on what will work or what will be effective.

Once you are participating effectively, you are now in Wise Mind. Participate effectively in this moment, and notice what Wise Mind feels like.

Let Go of Judgments

We all have judgments. When you notice a judgment, do not let it stick, but imagine it to be a cloud drifting through your awareness. Judgments are only weather patterns, so allow them to come and go.

Use this imagery whenever a judgment storm rolls in, and remember it's only passing weather.

Distress Tolerance Guidelines

A few guidelines will greatly improve your use of distress tolerance skills:

1. Practice these skills every day, even when you're not in distress. Fortunately, these skills tend to be enjoyable to do, so it doesn't feel like work!
2. Continue to diversify your skills. Try every skill more than once; you never know what will "click" for you with practice.
3. Create an organized distress tolerance plan for when crises arise and choose to follow it. The plan will keep you focused and on track. This plan can be as simple as an index card with your coping behaviors and support people listed.

IMPROVE: Meaning

Viktor Frankl, a founder of existential therapy, once said that "If there is a why, then a person can figure out the how."

List and contemplate your "whys" for working on any issue in your life.

Why stay safe?

Why practice your skills plan?

Why work on your self-care?

Meaning motivates; your whys will motivate your action.

States of Mind

We have three states of mind:

- Emotion Mind
- Reason Mind
- Wise Mind

Wise Mind is the balance between emotions and reason. In Wise Mind we can acknowledge and validate our feelings and still use reason to problem-solve, think about consequences, and choose effective behaviors.

In Wise Mind, we act in ways that reflect our goals, values, and who we want to be as people.

In any moment ask yourself, "What is my Wise Mind telling me?" Then act from your Wise Mind.

Step One to Wise Mind

There are two steps to get yourself into Wise Mind. In step one, *what* you do is observe and describe and *how* you do that is nonjudgmentally and one-mindfully.

To observe means to notice as things are, without adding or subtracting. To describe means putting words on your observations like you are a reporter. When you observe and describe, do so nonjudgmentally and stay focused one-mindfully.

Practice this process right now by observing and describing your surroundings, thoughts, feelings, or anything you choose.

Radical Acceptance

Philosopher and psychologist William James once said, "The first step in overcoming any misfortune is to allow it to be."

Acceptance is not saying what happened is okay, and acceptance is not giving up or giving in. Acceptance is acknowledging reality so you can marshal your psychological and emotional resources to move forward and heal.

Learning to accept reality, and then using your skills to be as effective as possible, is the path forward and the way to end suffering.

Spend the next few minutes contemplating the role of acceptance in your life.

Everyday Acceptance

We often get needlessly upset at everyday inconveniences, hassles, and minor problems. Each of these situations provides an opportunity to practice an attitude of **Acceptance**.

The next time you face an unwanted situation, take a deep breath and say to yourself, "This is what life is like."

Cultivate acceptance every day, and notice the difference it makes in your life.

IMPROVE: One Thing, or Moment, at a Time

Do only **One Thing in This Moment**. When we open up too many applications (or do too many activities), we slow down or crash just like our electronics. Pick the application you want, and do that one activity.

As a variation, **Take One Moment at a Time**. Maybe you don't know how to make it through the day, but you can make it through the next hour, or the next five minutes. Focus on manageable periods of time, re-upping your commitment to cope in healthy ways.

Willingness

Most of the time life does not follow our preferences. To be **Willing**, you must practice openness and flexibility. You must be creative, and you must put your ego and self-righteousness aside. Where there is a willingness, there are many ways.

Today, practice approaching life and situations with a willing attitude.

Marker med et kryss hver dag du har brukt en bestemt ferdighet.

Startdato:

Navn:

Være oppmerksomt nærværende	man	tir	on	tor	fre	lør	søn
1. Visshet							
2. Observere							
3. Delta							
4. Ikke dømme							
5. Ta én ting om gangen							
6. Gjøre det som fungerer							

Skape/bevare gode relasjoner	man	tir	on	tor	fre	lør	søn
7. Målfokus							
9. Gode relasjoner							
10. Selvrespekt							

Regulere følelser	man	tir	on	tor	fre	lør	søn
11. Redusere sårbarheten							
12. Føle seg kompetent							
13. Samle på positive erfaringer							
14. Handle i strid med følelsen							

<u>Holde ut i krise</u> : ANKRE OPP!	man	tir	on	tor	fre	lør	søn
15. Distrahere							
16. Trøste seg selv : Det går over...							
17. Forbedre nået :							
18. Liste opp fordeler og ulemper							
19. Akseptere ting akkurat som de er HER/NÅ							
20. Lage sitronsaft av sitroner							
21. Puste, slappe av							
22. Smile							

Annen ferdighet:

man

tir

on

tor

fre

lør

søn