

7 STRATEGIAR FOR Å HANDTERE VONDE OG SLITSAME TANKAR:

Avleiing

- Å gjere på noko for å fokusere på noko anna enn tankane.
- Ein får andre impulsar som held tankane på avstand ei stund.

Fysisk aktivitet

- Å bevege kroppen og få opp pust og puls hjelper hjernen å prosessere betre.
- Mange gode signalstoff blir skilde ut og gjer at vi føler oss betre og tankane jobbar betre.

Vere saman med andre

- Når vi er saman med vener, familie eller dyr fokuserer vi meir utover enn innover. Det kan gi pause frå tankar, ny energi og kjensle av å høyre til.

Undersøke tankane

- Det finst mange teknikkar/verktøy for å vurdere om tankar har rett, forstå kvifor dei kjem og kva dei prøver å hjelpe med, og teknikkar for å lage nye tankar.
- Når ein brukar slike teknikkar, let ein ikkje tankane berre halde på som dei vil, men hjelper dei å bli meir hjelpsame.

Roande teknikkar

- Å registrere at tankane er der, godta at det er slik det er, og likevel la vere å tenkje på dei ved å fokusere på pusten eller ulike sanseinntrykk.
- Kroppen og følelsar blir rolegare og dermed får tankane hjelp til å dempe seg.

Snakke

- Når vi set ord på tankane våre til nokon som lyttar, støttar og prøver å forstå, blir tankane våre utfordra. Det ryddar opp litt, gir andre perspektiv og verkar klargjerande. Då forstår vi oss sjølve betre og kan oppleve meir kontroll.

Vanar

- Å la kroppen få nok søvn, aktivitet og sunn mat gir tankane hjelp til å fungere godt.
- Gode vanar i kvardagen hjelper kropp og hjerne!