

7 STRATEGIER FOR Å HÅNDTERE VONDE OG SLITSOMME TANKER:

Avledning

- Å gjøre på noe for å fokusere på noe annet enn tankene.
- Man får andre impulser som holder tankene på avstand en stund.

Fysisk aktivitet

- Å bevege kroppen og få opp pust og puls hjelper hjernen å prosessere bedre.
- Mange gode signalstoffer blir skilt ut og gjør at vi føler oss bedre og tankene jobber bedre.

Være sammen med andre

- Når vi er sammen med venner, familie eller dyr fokuserer vi utover mer enn innover. Det kan gi pause fra tanker, ny energi og følelse av å høre til.

Undersøk tankene

- det finnes mange teknikker/verktøy for å vurdere om tanker har rett, forstå hvorfor de kommer og hva de prøver å hjelpe med og teknikker for å lage nye tanker.
- Når man bruker slike teknikker lar man ikke tankene bare holde på som de vil, men hjelper dem å bli mer hjelpsomme.

Beroligende teknikker

- Å registrere at tankene er der, godta at det er sånn det er, og likevel la være å tenke på dem ved å fokuser på pusten eller ulike sanseinntrykk.
- Kroppen og følelser blir roligere og dermed får tankene hjelp til å dempe seg.

Snakke

- Når vi setter ord på tankene våre til noen som lytter, støtter og prøver å forstå, blir tankene våre utfordret. Det rydder opp litt, gir andre perspektiver og virker klargjørende. Da forstår vi oss sjøl bedre og kan oppleve mer kontroll.

Vaner

- Å la kroppen få nok søvn, aktivitet og sunn mat gir tankene hjelp til å fungere godt.
- Gode vaner i hverdagen hjelper både kropp og hjerne!