



# Övning: Avled uppmärksamheten

---

## Varför?

Du lär dig att avleda uppmärksamheten i en svår situation och på så sätt må bättre.

## Hur?

**1. Fundera på och skriv ner hur du i en krissituation kan förflytta din uppmärksamhet från det starka känslomässiga tillstånd du då upplever.**

Skriv ner sätten på förhand, när du känner dig lugn.

Aktiviteterna du väljer kan vara relaterade till att ändra kroppens temperatur och fysikaliska tillstånd. Du kan även välja sådana aktiviteter som du klarar av att göra trots att du upplever väldigt starka känslor.

Utöver de vanor du redan är bekant med ska du även ta med nya sätt som du vill prova på.

**2. Prova på något av sätten när du befinner dig i en svår situation som du inte kan kontrollera för tillfället eller där du inte kan ge utlopp för dina känslor.**

Utför den aktivitet du valt i minst 10 minuter så att du hinner märka av en effekt och att känslan avtar.

## Exempel:

- håll isbitar eller snö i händerna
- gå ut på en löprunda
- ordna skorna i tamburen
- läs en tidning.

---

## Mina metoder

T.ex. "Matlagning, att lägga händerna i kallt vatten."