



Övning: Hur agerar jag i en kris?

Varför?

Med hjälp av den här övningen kan du fundera på hur du vanligtvis agerar i en svår livssituation. Du kan utvärdera hur detta påverkar ditt välbefinnande.

Hur?

Fundera på hur du agerar i en kris med hjälp av frågorna.

Möjliga tillvägagångssätt:

- jag letar efter information om ämnet
- jag pratar med andra om ämnet
- jag håller mig sysselsatt
- jag använder alkohol eller andra rusmedel
- jag försöker tänka på något annat
- jag tänker att jag har klarat av det här tidigare

Hur brukar du agera när du stöter på svårigheter? Du kan tänka på nuvarande eller tidigare kriser och svåra livssituationer.

Vilka är fördelarna med ditt tillvägagångssätt?



Finns det några nackdelar med ditt sätt att gå tillväga?

Hur har ditt agerande påverkat ditt välbefinnande?

Kommer du på sätt som stöder ditt välbefinnande?

Vad skulle du säga till din vän om hen var i din situation?