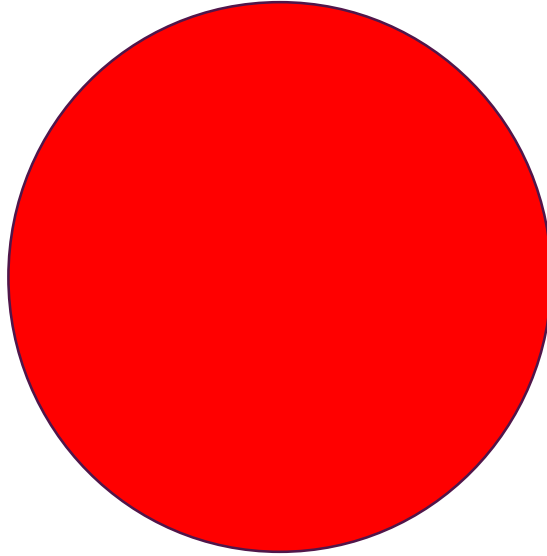


# KRISEPLAN

## Advarselstegn:

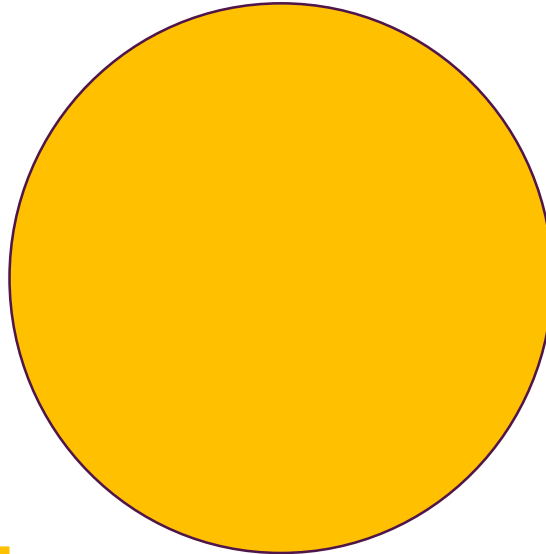
- Jeg føler jeg er en belastning for min familie
- Jeg føler verden er et bedre sted uden mig
- Jeg er aggressiv
- Jeg skader mig selv
- Jeg har lyst til at dulme tanker og følelser med stoffer
- Selvmord føles som den eneste udvej
- Jeg har mistet håbet



## Hvad skal jeg gøre:

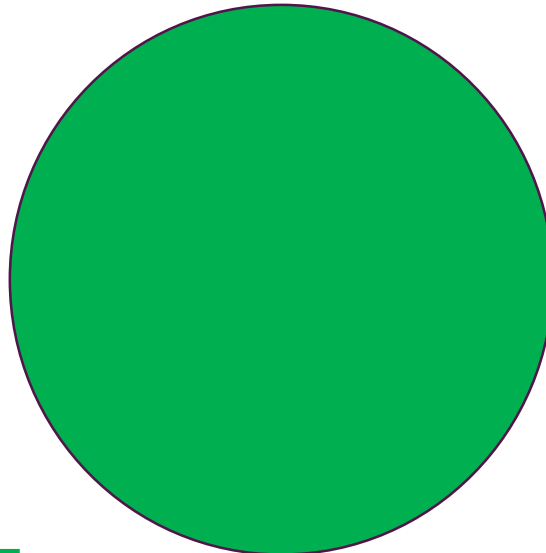
- Række ud til en ven eller familie jeg stoler på
- Kontakte en hjælpelinje
- Kontakte min behandler
- Distrahere mig selv med TV eller musik
- Give mig selv lov til at græde
- Lave vejrtrækningsøvelse
- Skrive mine tanker ned
- Tage et koldt bad

- Føler mig deprimeret
- Har ikke lyst til at foretage mig noget
- Trækker mig fra sociale arrangementer
- Spiser ikke fornuftigt
- Sover dårligt
- Mareridt forfølger mig gennem dagen
- Føler intet jeg gør, er godt nok
- Er trist lige fra jeg vågner



- Række ud til en ven eller familie jeg stoler på
- Lave plan over sovetider
- Tillade dig selv at tage en lur
- Lave en madplan og prøve at overholde den
- Lave mindfulness øvelser
- Skrive positiv-dagbog
- Lytte til opmuntrende musik

- Jeg er tilfreds med mig selv
- Føler mig i balance
- Jeg deltager i sociale ting
- Jeg kan håndtere hvis jeg bliver sur eller ked af det.
- Jeg er mødestabil på arbejdet
- Jeg nyder når solen skinner
- Jeg udfordrer mig selv til at prøve nye ting
- Jeg udviser selvomsorg



- Skriv ned hvad der gør mig glad
- Lav liste med opmuntrende musik
- Bevæge mig i naturen
- Dyrke mine venskaber
- Skrive liste med positive ting om mig selv
- Øve nye mindfulness øvelser
- Lave selvforkælelses dage