

Krisfärdigheter

- vad du själv kan göra för att uppleva trygghet när det är extra jobbigt

Vad menas med krisfärdigheter?

- Den här färdigheten handlar om att i stunden stå ut och distrahera känslan när det är som värst.
- Det parasympatiska nervsystemet kan du stimulera med dina sinnen som i sin tur kan hjälpa dig att slappna av.
- Viktigt att veta är att krisfärdigheter inte kommer ta bort din ångest men öka dina förutsättningar att stå ut med den.

Vi är alla olika

- Hur vi upplever känslor är olika från person till person.
- Sättet vi hanterar känslor på är individuellt.
- För att hitta de krisfärdigheter som fungerar för dig behöver du prova dig fram.
- Våga prova – även det som känns ovant!

Kyla

- Kan avleda den jobbiga känslan utan att skada huden
 - Isbitar
 - Kylmask
 - Kylklampar
 - Kallt vatten

TIPP-färdighet

(ej för personer med hjärt och kärlsjukdomar eller anorexi)

- Med hjälp av den här färdigheten stimuleras receptorer som aktiverar det parasympatiska nervsystemet (lugn- och ro-systemet) genom att sänka blodtrycket.
- luras kroppen att tro att den befinner sig under vatten.
- Hjärtat börjar slå lite långsammare och blodet omfördelas i kroppen för att spara syre och energi.
- Fyll handfatet eller en stor bunke med iskallt vatten och luta dig lätt framåt, håll ansiktet i vattnet samtidigt som du håller andan. Försök att hålla andan i 30 sekunder. Upprepa flera gånger om påslaget inte har avtagit.

Värme

- Med hjälp av värme kan du aktivera ”må bra hormonet” oxytocin.
 - Varm dusch
 - Värmedyna
 - Vetekudde
 - Värmefilt

Beröring

- Beröring kan aktivera ”må bra hormonet” oxytocin som hjälper dig att slappna av.
 - Taktilmassage
 - Spikmatta/spikkudde
 - Massagbollar
 - Tyngdtäcke eller tyngdväst
 - Gosa med djur

Hörsel

- Olika ljud kan öka välbefinnandet och hjälpa dig skifta fokus från den jobbiga känslan.
 - Ljud från naturen
 - Radio, roliga poddar
 - Glad musik
 - Ljudböcker

Syner

- När du tittar på fotografier eller bilder i mobilen så kan du öka känslan av att du finns i ett sammanhang. Det är viktigt för vårt välbefinnande.
- Att tänka på och visualisera en plats i ditt inre som betyder trygghet, kan ge ett lugn.
- TV kan distrahera de jobbiga känslorna. Titta på någon rolig serie eller rolig film.

Lukt

- Luktsinnet är starkt kopplat till minne och känsla.
- Luktnerven kopplar direkt till både amygdala (centrum för känslor) och till hippocampus (där nya minnen lagras)
- Använd dig av dofter som för dig representerar trygghet som exempelvis en vårdnadshavare, barn, partner, blomma eller mat.
 - Tigerbalsam
 - Doftljor
 - Dofter i naturen
 - Kryddor

Smak

- Med hjälp av olika smaker kan du distrahera den jobbiga känslan.
- Pröva smaker som du gillar men också smaker som du inte gillar.
- Smaker som stannar kvar i munnen kan ge en liten ”chockeffekt”.
 - Chili, Wasabi, Sambal oelek, Tabasco eller Citron
 - Kaffe (pulver eller bönor)
 - Vitamin brustablett (lägg en brustablett på tungan)
 - Stark mat

Fysisk aktivitet

- När vi rör på oss minskar stresshormonerna samtidigt som de lugnande hormonerna frigörs.
- Fysisk aktivitet kan förbättra vår motståndskraft mot stress både långt och kortsiktigt.
- Om känslan som du vill avleda är väldigt påfrestande krävs det högre intensitet av fysiska träning.
 - Promenader, tabata, jumping jacks, cykling eller simning
 - Träningsprogram kan du hitta på youtube eller på svt "hemmagympa med Sofia"

Balans

- När man rubbar kroppens naturliga balans väljer kroppen att bibehålla balansen framför ångesten eller känslan
 - Stå på ett ben
 - Stå på huvudet
 - Balansbräda
 - Pilatesboll

Aktivera hjärnan

- Att ge sig hän och uppslukas av något kan distrahera den jobbiga känslan.
 - Läsa tyst, eller högt för sig själv
 - Om du har husdjur läs gärna för dem
 - Korsord och Sudoku
 - Spela spel och lägga pussel
 - Skriva av en sida ur en bok
 - Räkna baklänges från 1000 i sjusteg

Kreativa övningar

- Att ge sig hän och uppslukas av något kan distrahera den jobbiga känslan
 - Rita eller måla och färglägga
 - Lägga pärlplattor
 - Spela något instrument
 - Skriva dikt, berättelser eller brev
 - Diamantmålning

Sociala kontakter

- Ring vänner eller familjen
- Umgås med familjen eller vänner
- Engagera dig i frivilliga organisationer där du får hjälpa andra
- Gå med i patientföreningar exempelvis RSMH (Riksförbundet för Social Mental Hälsa), Attention (Riksförbundet för Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) eller SHEDO (Nationella självskadeprojektet)

Djupandas med magen

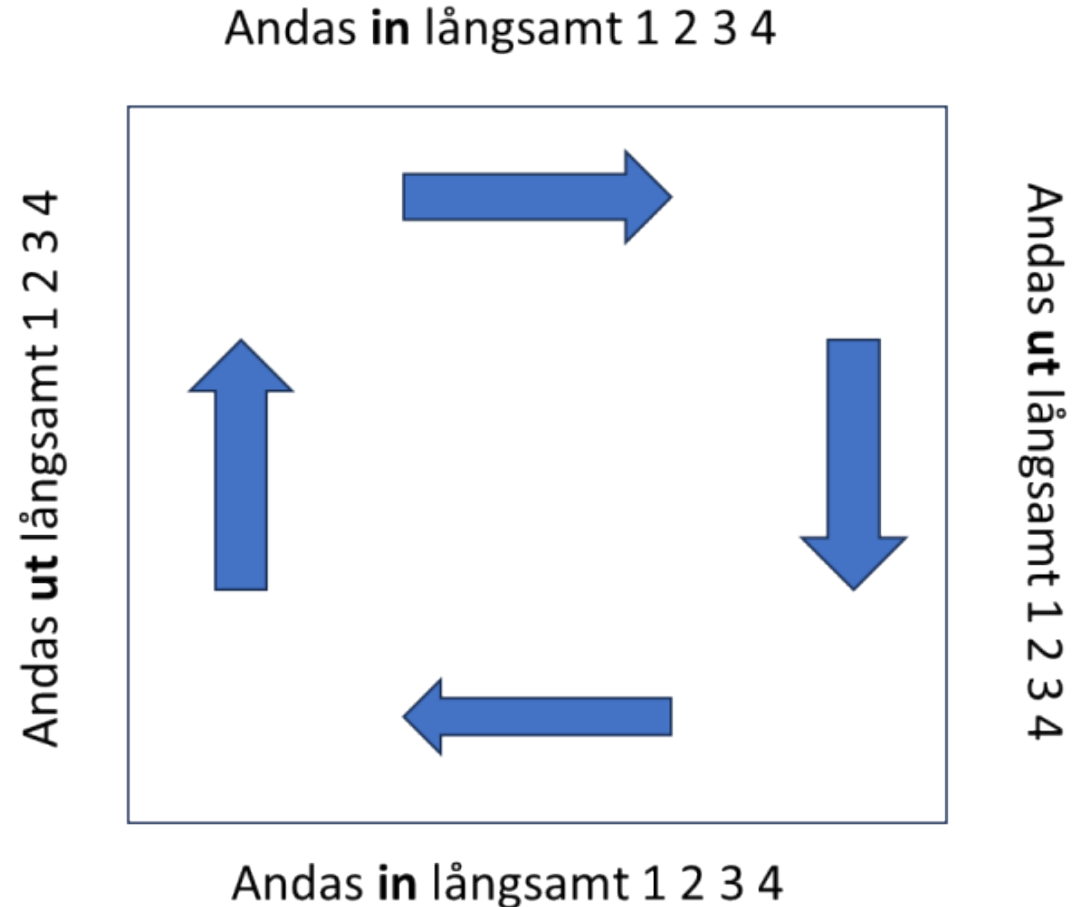
- Vid ångest blir andningen ytlig och man kan börja hyperventilera. Då kan kamp & flykt-systemet aktiveras.
- Det kan bland annat leda till hjärklappning, illamående och yrsel.
- En regelbunden och lugn andning skickar signaler till hjärnan att situationen är ofarlig, vilket gör det lättare att slappna av.
- Med hjälp av djupandning kan du normalisera balansen mellan syre och koldioxid och aktivera lugn- och ro systemet.

Forts. Djupandas med magen

- Med hjälp av djupandning kan du normalisera balansen mellan syre och koldioxid och aktivera lugn- och ro systemet.
 - Sitt eller ligg ner
 - Andas lugnt in genom näsan och håll andan i tre sekunder, andas lugnt ut genom munnen och håll andan tre sekunder.
 - Repetera
 - Lägg en hand på magen och med hjälp av andningen ska handen höjas och sänkas.

Andas i fyrkant

Andas in genom näsan och
ut genom munnen



Exempel på krislista

Skriv en krislista på saker som du kan göra när känslorna blir för jobbiga

- Lyssna på musik
- Promenera
- Läsa
- Lyssna på podd
- Ringa en kompis
- Träna
- Balansövningar
- Fantisera om drömresa
- Baka
- Måla
- Titta på TV
- Spela Tv-spel
- TIPP-färdighet
- Klappa djur
- Lukta på eteriska oljor
- Skriv av dig
- Äta något gott
- Dansa
- Åka inlines
- Bjuda hem familj/vänner
- odla
- Tvätta bilen
- Städa
- Titta på gamla fotografier

Hanterbar ångest	Ökad ångest	Panikångest
Åtgärder för att bevara ångesten hanterbar:	Symtom/Tecken:	Symtom/Tecken:
	Hjälpsamma åtgärder:	Hjälpsamma åtgärder:

Tips på böcker & webbsidor

- Vem är det som bestämmer i ditt liv?- Att leva ett liv, inte vinna ett krig.
Av: Åsa Nilsonne & Anna Kåver
- Hjärnstark- hur motion och träning stärker din hjärna. Av: Anders Hansen
- Känslor som kraft eller hinder. Av: Hanna Sahlin & Elisabeth Malmquist
- <https://www.shedo.se/fardighetslista/>
- Youtube: Tip the temperature: TIP DBT Skill
- <https://www.hanterakanslor.se/>

Referenslista

1. Hantera känslor. (u.å). Att hantera kriser. *Stå ut. TIPP-färdigheter*.
<https://www.hanterakanslor.se/tipp>
2. Kåver, A., & Nilsonne, Å.(2002) *Dialektisk beteendeterapi vid emotionell instabil personlighetsstörning*. Natur och Kultur
3. Linehan, M. (2000). *Dialektisk beteendeterapi färdighetsträningsmanual* (1 uppl.). Natur & Kultur
4. Linehan, M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2 uppl.). Guilford Press
5. Linehan, M. (2016). *Dialektisk Beteendeterapi Arbetsblad för färdighetsträning* (2 uppl.). Natur & Kultur
6. Allmänpsykiatriska avdelning 19, Region Halland. (Utbildningsmaterial)



Region Jönköpings län

www.rjl.se



**Region
Jönköpings län**