

Mina undvikanden

Här nedanför är vanliga undvikandebeteenden som man kan göra när man är stressad. Ringa in de som **du** brukar göra.

- Undviker att gå ut bland folk.
- Undviker att möta någons blick.
- Försöker tänka på något annat.
- Blir tyst.
- Pratar mer.

- Tittar bort.
- Distraherar mig.
- Försöker att tänka på annat.
- Säger till mig själv att jag *borde* kunna lugna ner mig.
- Försöker att *inte känna* så mycket.

- Låter bli att öppna brev.
- Svarar inte i telefonen.
- Undviker att fråga om hjälp.
- Låter bli att åka buss eller tunnelbana.
- Försöker göra saker perfekt.

- Stänger in mig på toaletten.
- Låter bli att ringa till en kompis.
- Undviker att gå till affären för att handla
- Är inte med på fikat på jobbet.

Övriga:.....
.....
.....
.....