



Mina undvikanden

Här nedanför är vanliga undvikanden som man kan göra när man är **stressad**.

(1) Ringa in de som **du** brukar göra

(2) Om du har andra undvikanden, skriv dessa under **Övrigt**.

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

- Stänger in mig på toaletten
- Låter bli att ringa till en kompis
- Undviker att gå till affären
- Är inte med på fikar på jobbet
- Undviker sociala situationer

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

- Tittar bort
- Distraherar mig
- Försöker att inte tänka
- Försöker att *inte känna* så mycket
- Säger till mig själv att inte oroa mig

Övrigt