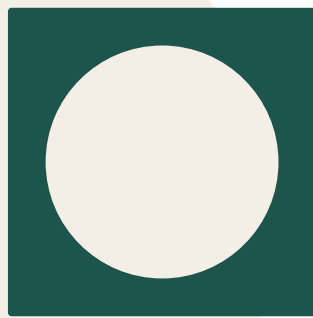




NEURO ACT



Övningshäfte



Mina stressande situationer

Här nedanför är situationer som kan upplevas som **stressande**.

(1) Ringa in de som **du** upplever som stressande.

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

- Inte få göra färdigt
- Göra fel
- Att allt inte är perfekt
- Inte veta vad jag ska göra
- Inte få göra som jag brukar

- Träffa nya människor
- Förlora
- Vara bland mycket människor
- Att jag måste göra något
- Bli avbruten i det jag gör

- Ha kritiska tankar om mig själv
- Prata i en grupp med människor
- Få kritik
- Vänta på något
- Fråga om hjälp

- Ha mina saker i oordning
- Förändringar när jag inte är beredd
- Störande ljud eller ljus
- Människor som pratar
- Lukter eller kläder som sitter åt

Övrigt



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 fikat på jobbet
- Undviker sociala situationer

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

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

Övrigt



Allt är perfekt som det är

I rutan nedanför skriver du meningen '**Allt är perfekt som det är**' så många gånger du vill med **vänster** hand (*höger* om du är vänsterhänt) i 3 minuter.

Lägg märke till om du får **värderande tankar** under övningen.



Mina tankar

I huvudet nedanför skriver du ned de **tankar** som du får under tre minuter.

Lägg märke till om du får **värderande** eller **jämförande tankar**.





Det som är viktigt

Här nedanför finns **livsvärden** som kan vara viktiga för människor.

(1) Ringa in de livsvärden som är viktiga för **dig**.

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

- Ta ansvar
- Vara ärlig
- Vara självständig
- Ha kontakt med andra
- Vara pålitlig

- Det jag gör känns meningsfullt
- Ha saker på samma sätt som vanligt
- Ha roligt
- Vara i god fysisk form
- Ha god psykisk hälsa

- Ha kärleksfulla relationer
- Vara vänlig
- Utvecklas som person
- Vara äventyrlig
- Vara kreativ

- Vara modig
- Ha kunskap
- Respektera mig själv
- Respektera andra
- Ha det fint hemma

Övrigt



Piltavlan

Det finns fyra viktiga **livsområden**.

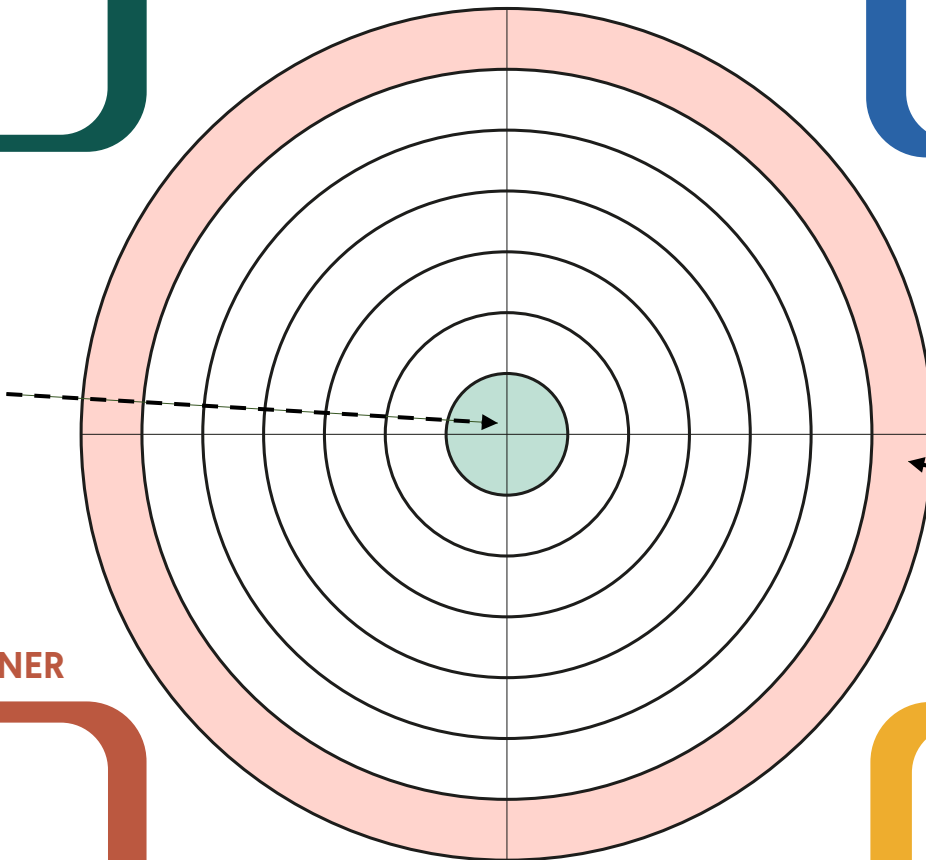
(1) Skriv ned vad som **är viktigt** för dig inom varje livsområde. Använd arbetsbladet Det som är viktigt som hjälp.

(2) Sätt ett kryss (X) inom varje livsområde som stämmer med hur **nöjd** du är.

HÄLSA

ARBETE/AKTIVITET

HELT NÖJD



INTE NÖJD
ALLS

RELATIONER

FRITID



Viktiga beteenden

Här nedanför finns **beteenden** som kan vara viktiga för människor att göra.

(1) Ringa in de beteenden som är viktiga för **dig**.

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

- Komma i tid
- Hålla det jag lovat
- Svara på sms
- Ringa en kompis
- Hålla ordning på mina saker

- Motionera regelbundet
- Göra saker i en viss ordning
- Lyssna på musik
- Åka buss
- Göra klart det jag håller på med

- Göra saker noggrant
- Läsa om mitt favoritämne
- Känna på visst material
- Måla
- Förbereda mig

- Duscha
- Prata om något som intresserar mig
- Spela instrument
- Resa
- Städa hemmet

Övrigt



Vad jag vill göra

Det finns fyra viktiga **livsområden**.

(1) Skriv ned vad du vill **göra** som är viktigt för dig inom varje livsområde. Använd arbetsbladet Piltavlan som hjälp.

(2) Sätt ett kryss (X) inom varje livsområde som stämmer med hur **mycket** du gör.

HÄLSA

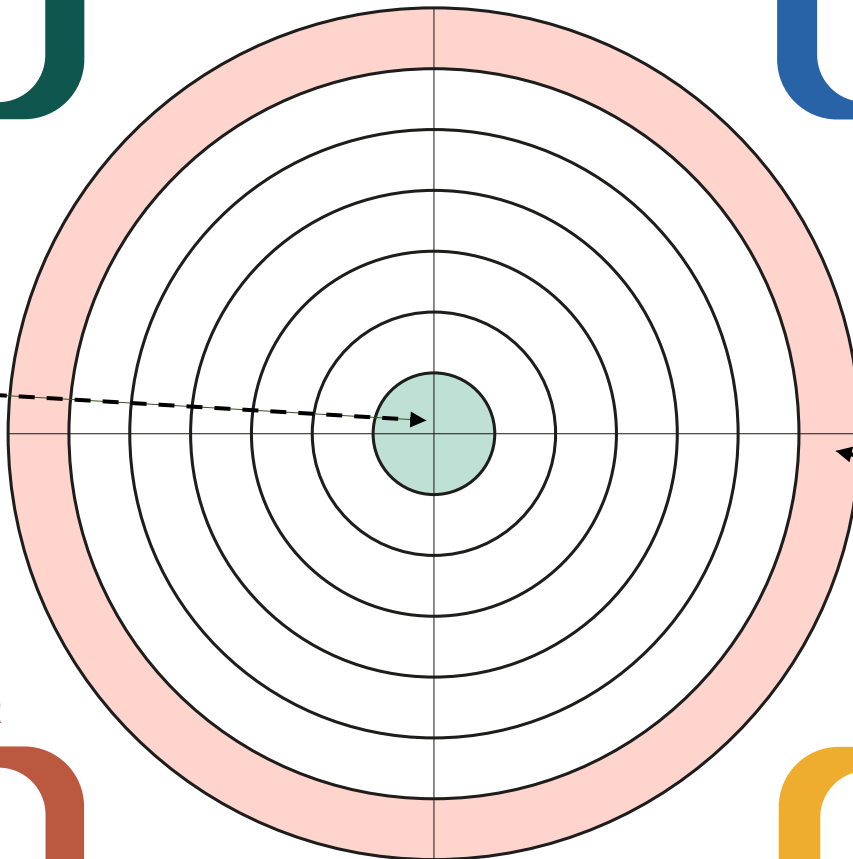
ARBETE/AKTIVITET

GÖR VÄLDIGT
MYCKET

GÖR INGET ALLS

RELATIONER

FRITID





Hantera känslor

Nedan finns olika **känslor**.

(1) Ringa in de känslor du **vill ha** med **en ring**.

(2) Ringa in de känslor du **helst vill slippa** med **två ringar**.

Intresse	Upphetsning	Attraktion
Glädje	Belåtenhet	Välbehag
Förvåning	Överraskning	Förundran
Rädsla	Skräck	Oro
Sorg	Ledsenhet	Förtvivlan
Ilcka	Vrede	Irritation
Skam	Förödmjukande	Genans
Äckel	Avsmak	Avsky



Hantera kroppen

Nedan finns olika **kroppsreaktioner**.

(1) Ringa in de kroppsreaktioner du **vill ha** med **en ring**.

(2) Ringa in de kroppsreaktioner du **helst vill slippa** med **två ringar**.

Hjärtat slår fort	Yr	Torr i munnen
Törstig	Ont i huvudet	Pirrar i magen
Tryck över bröstet	Spänd i musklerna	Kliar
Mätt	Varm i huden	Svettas
Spänner i magen	Pulserar i tinningen	Tryck mot fötterna
Trött	Uppvarvad	Energisk
Nervös	Kall i huden	Lugn
Hjärtat slår långsamt	Illamående	Svindel



Min återhämtning

Vad som är återhämtande är olika för personer. Några exempel kan vara: lyssna på musik, motionera, ligga på soffan eller läsa en bok.

Skriv ned vad som är återhämtande för *dig*.



Livskartan

För att fortsätta hjälpa dig själv kan du ställa dig **fyra frågor**.

Du ställer frågorna inom varje **livsområde**:

Hälsa, **Arbete/aktivitet**, **Relationer** och **Fritid**.

Hälsa

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Arbete

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Relationer

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Fritid

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Vad är viktigt?

Livsvärden och motivation

Vad vill jag göra?

Målbeteenden

Vad hindrar mig?

Tankar, känslor, kroppsreaktioner, bristande färdigheter, dåligt anpassad miljö, otillräckliga hjälpmedel m. m.

Hur hantera hindren?

Fokusträning, perspektiv, acceptans, livsvärden, målbeteenden, anpassa miljön, använda hjälpmedel, be om hjälp, socialt stöd m. m.

Fråga 1

Vad är viktigt?



Skriv vad som är **viktigt** för dig inom de fyra livsområdena. Använd frågorna nedan som hjälp.

- Vad tycker jag är **viktigt**?
- Vad har jag gjort **förut** som varit viktigt?
- Vad tycker jag **om**?

Hälsa

Arbete/
aktivitet

Relationer

Fritid



Fråga 2

Vad vill jag göra?



Skriv vad du vill **göra** som är viktigt för dig inom de fyra livsområdena. Använd frågorna nedan som hjälp.

- Vad vill jag **göra** som är viktigt för mig?
- Vad har jag gjort **förut** som varit viktigt?
- Vad tycker jag **om** att göra?

Hälsa

Arbete/
aktivitet

Relationer

Fritid

Fråga 3

Vad hindrar mig?



Skriv vad som **hindrar** dig inom de fyra livsområdena.
Använd frågorna nedan som hjälp.

- Vilka **undvikanden** har jag?
- Hindrande **tankar**, **känslor** eller **kroppsreaktioner**?
- Dåligt anpassad **miljö**?
- Otillräckliga **hjälpmedel**?

Hälsa

Arbete/
aktivitet

Relationer

Fritid



Fråga 4

Hur hantera hindren?



Skriv hur du kan **hantera** hindren inom de fyra livs-områdena. Du kan använda frågorna nedan som hjälp.

- Vilka **strategier** kan jag använda? Exempel: fokusträning, perspektiv, acceptans, livsvärden och målbeteenden
- **Övriga** strategier? Exempel: Be om hjälp, använda mobilen
- Hur kan jag anpassa **miljön**?
- Vilka **hjälpmedel** kan jag använda?

Hälsa

Arbete/
aktivitet

Relationer

Fritid



Livskartan

Hälsa

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Arbete

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Relationer

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Fritid

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?