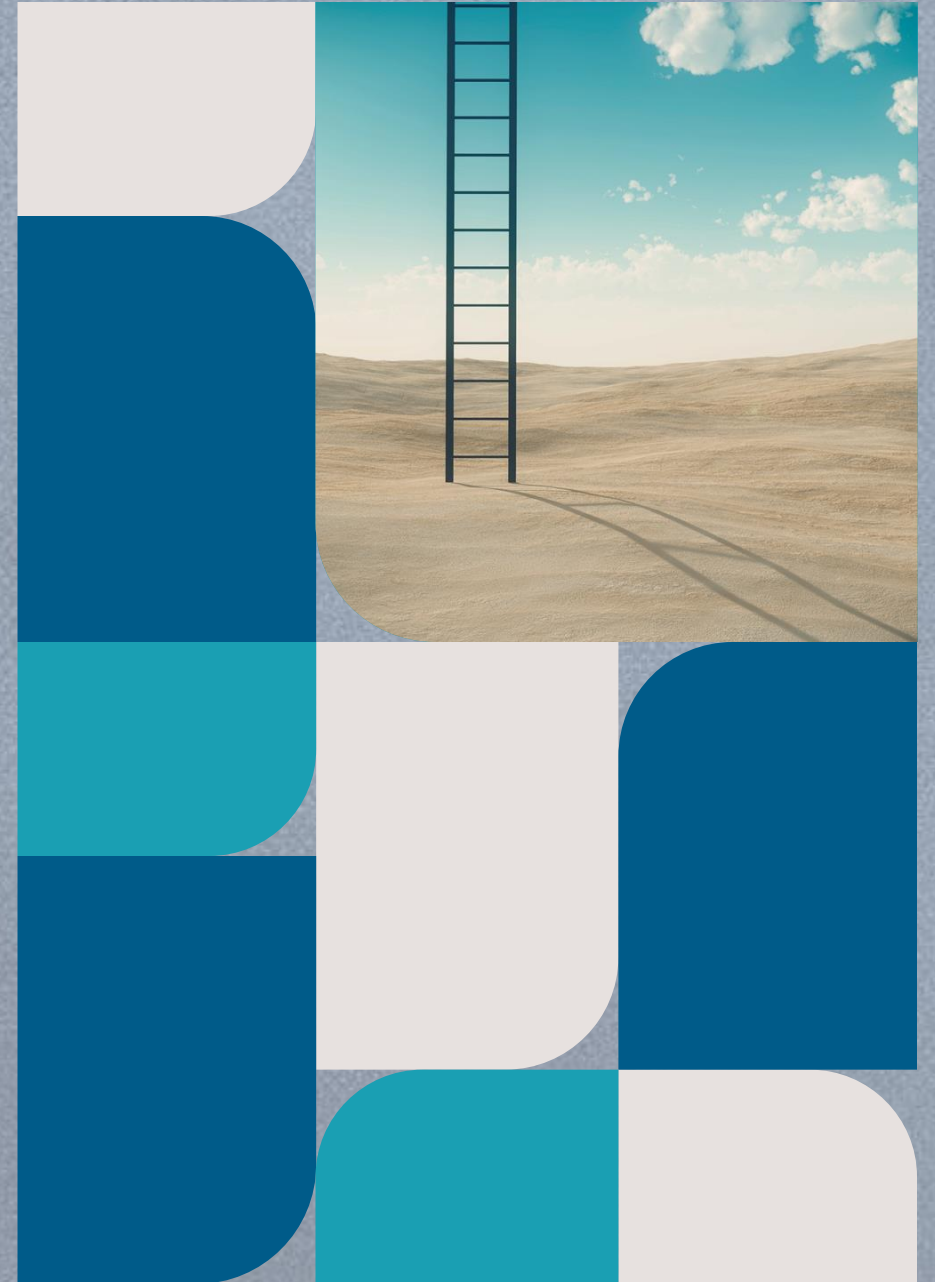


Hur hantera ångest och depression

Tillfälle 2



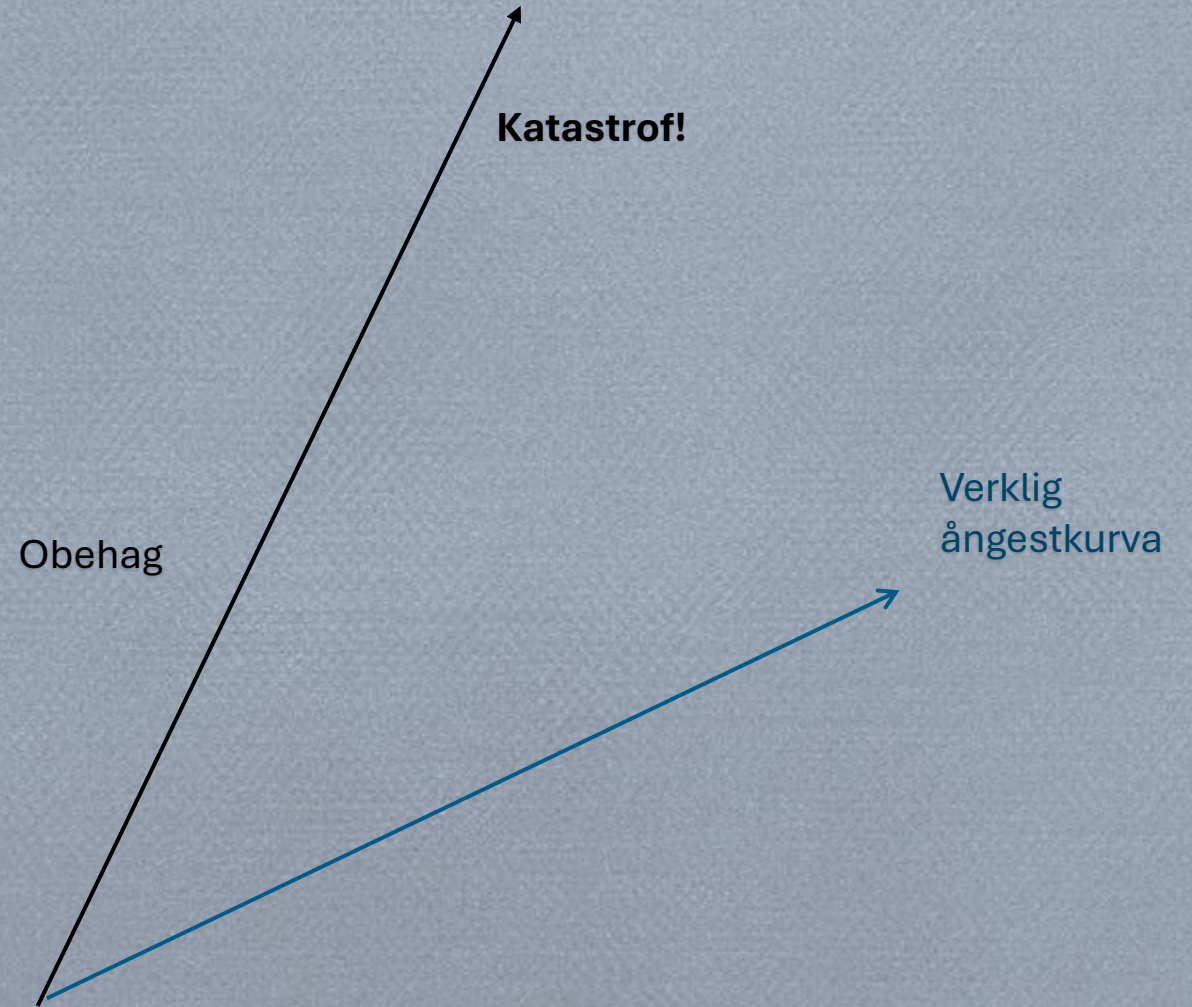
Ångest:

- Upplevelsen kan skrämma
- Reaktionen
- Begränsar och hindrar



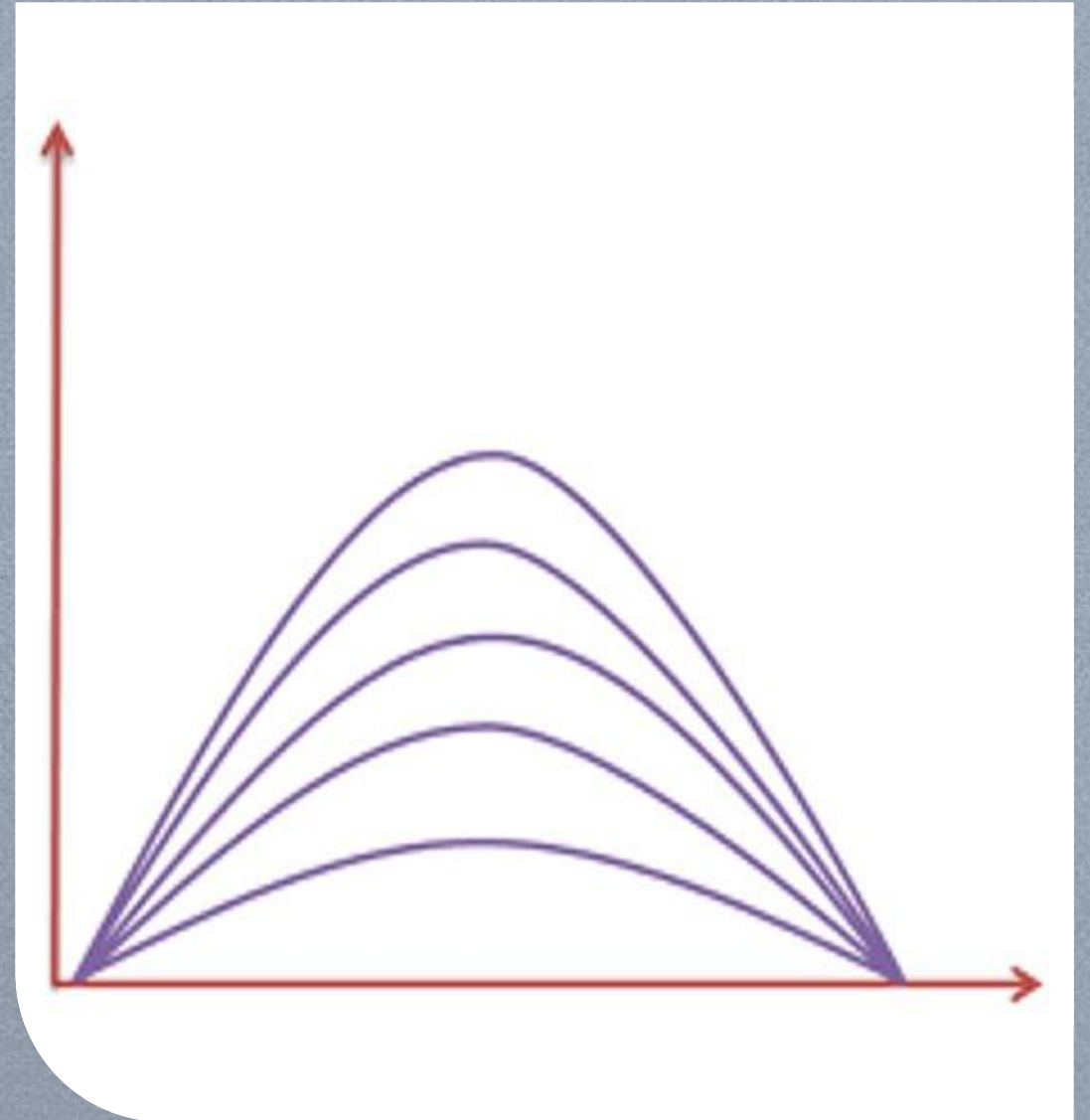
Ångestkurvan:

Vad händer med ångesten?



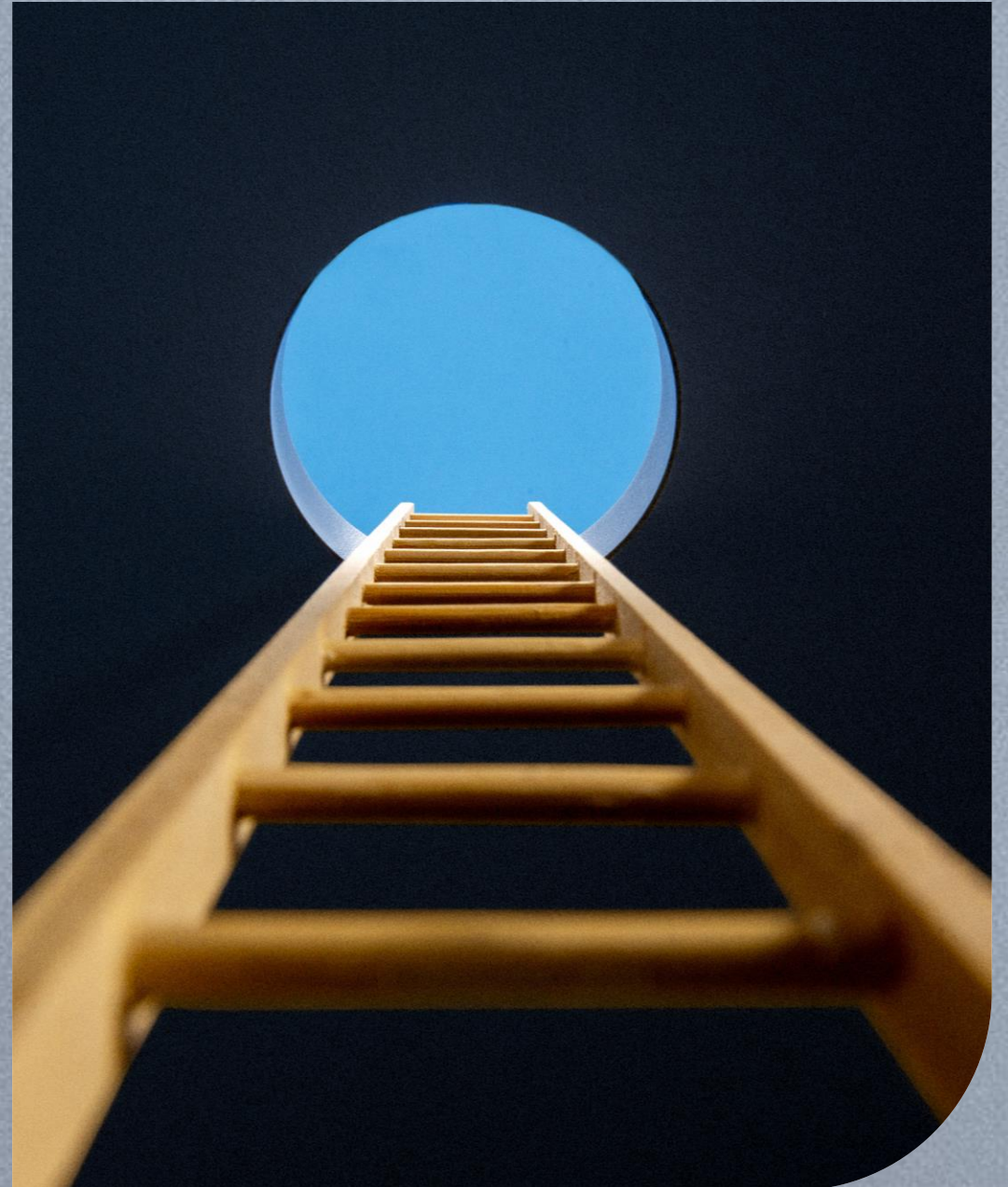
Exponering

- Utsätt dig
- Stå ut
- Upprepa



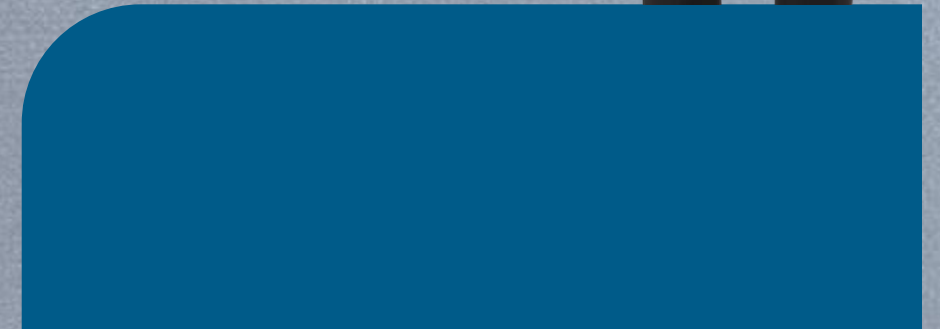
Exponering

1. Möta det jobbiga
2. Gradvis exponering
3. Upprepa övningen
4. Långsam stegring
5. Belöna dig



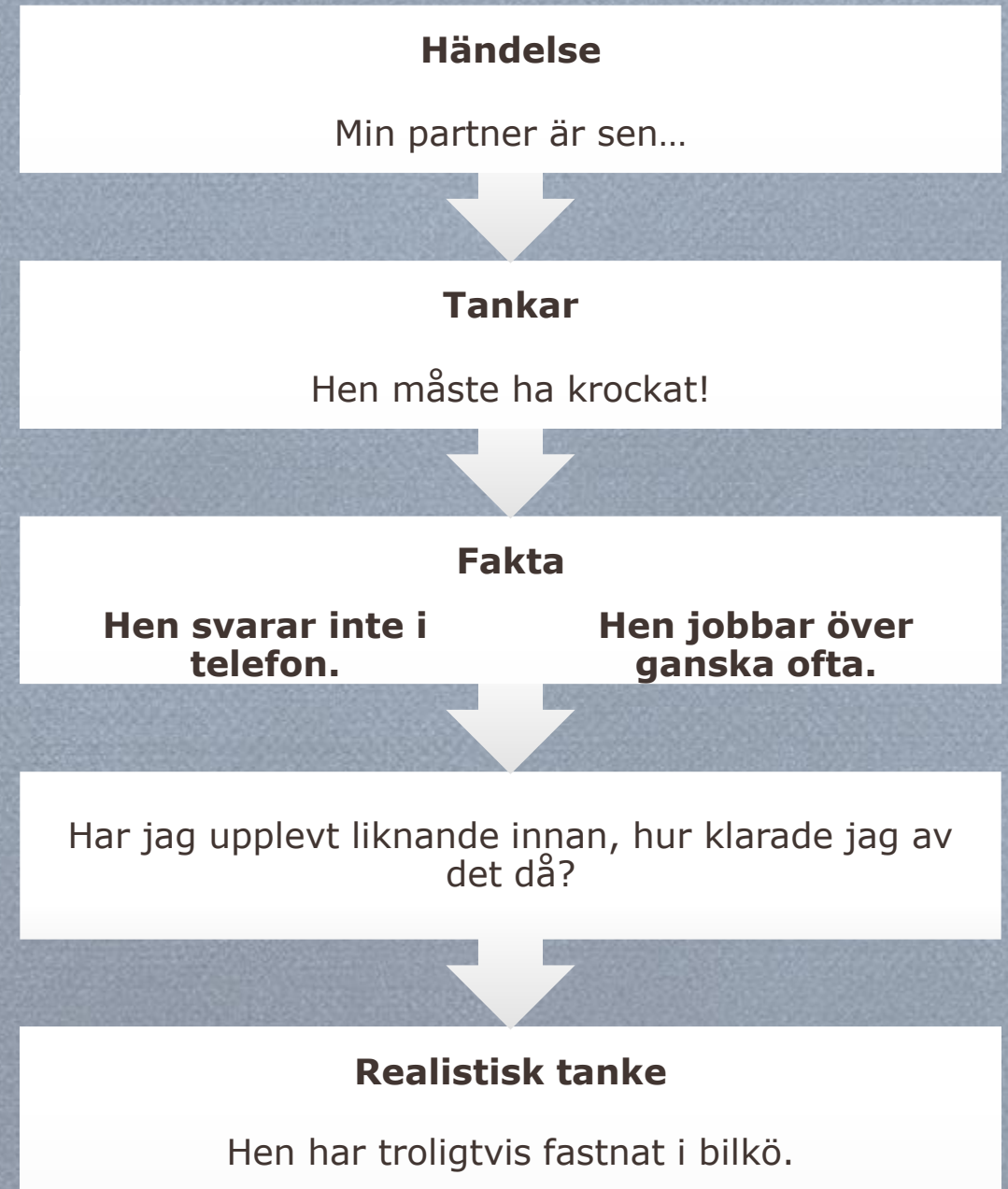
Skynda långsamt

- Skapa en hierarki
- Misslyckanden
- Rätt problem?



Att tänka som en detektiv

1. Händelse som väcker oro
2. Identifiera tanken bakom känslan
3. Leta efter fakta
4. Om det hemska inte händer – vad händer då?
5. Ta fram en realistisk tanke



Lyssna inte på din
deprimerade hjärna



Vad kan jag göra?

- Andning
- Avslappning
- Avledning
- Utåt-fokusering
- Medveten närvaro



Hälsosamma rutiner: Mat

Ät tillsammans

Ät efter klockan

Påminnelser i mobilen

Hitta alternativ till tröstätning

Ta mellanmål



Hälsosamma rutiner: Sömn

Sov inte på dagen

Svalt och mörkt i rummet

Varva ner

Lägg dig samma tid varje kväll

Sömnmedicin?



Hälsosamma rutiner: Aktivitet

Börja i små steg

Hitta tillbaka till något du gjorde tidigare

Enkelt att utföra

Vardagsmotion

Tillsammans med en vän



TACK för idag!

