

Sjekkliste for psykisk beredskap



1. Ta kontroll på tankekjøret

Krisemaksimerer du? Skift spor – ring noen eller gjør noe praktisk.



2. Hold på minst én rutine

Frokost, dusj, leggetider. Rutiner gir fotfeste.



3. Oppsøk andre

Vis at du er der – og at du ikke vil stå alene.



4. Hold kroppen i gang

Aktivitet hjelper både hodet og humøret – all bevegelse teller.



5. Gi hodet pause

Ta ti minutter uten å gjøre noe som helst. Det gjør en forskjell.



6. Gjør det som gir deg driv

Jobb, hobby, frivillighet – du vet best hva som gir mening for deg.



7. Si nei før det sier stopp

Sett grenser og bruk kreftene dine klokt.



8. Snakk om det før det blir krise

«Jeg sliter litt» kan være nok å si.



9. Le litt – hver dag

Latter gir lettelse, selv når alt føles tungt.



10. Bruk det som har hjulpet deg før

Dine egne erfaringer er ditt viktigste verktøy.

