

Sjekkliste for psykisk beredskap



1. Stopp katastrofetankane

Når tankane går i loop – gå ut, ring nokon eller gjer noko praktisk.



2. Hald på minst éi rutine

Frukost, dusj, leggetider. Rutinar gjev fotfeste.



3. Søk kontakt med andre

Vis at du er der – og at du ikkje vil stå åleine.



4. Hald kroppen i gang

Bevegelse hjelper både hovudet og humøret – all aktivitet tel.



5. Gi hovudet pause

Ta ti minutt utan å gjere noko som helst. Det gjer ein forskjell.



6. Gjer det som gjev deg driv

Jobb, hobby, frivillig arbeid – du veit best kva som gjev meaning for deg.



7. Sei nei før det seier stopp

Set grenser og bruk kreftene dine klokt.



8. Snakk om det før det blir krise

«Eg slit litt» kan vere nok å seie.



9. Le litt – kvar dag

Latter gir lette, sjølv når alt kjennes tungt.



10. Bruk det som har hjelpt deg før

Dine egne erfaringar er ditt viktigaste verktøy.

