**Krismodulen**

Hur använda kallt vatten, steg för steg

Översikt över krisfärdigheter för att ta sig igenom kriser

När används krisfärdigheter?

* Temperatur (kallt vatten)
* Intensiv träning för att lugna ner kroppen
* Paced breathing (andas kontinuerligt)
* Paired muscle relaxation (muskelavslappning)
* STOP-färdighet
* För-och nackdelar
* TIP-färdigheter, reducera intensiva känslor
* Distraktionsfärdigheter
* Lindra med sinnesintryck
  + Kroppsscanning
* Förbättra nuet
  + Medvetenhet om sensationer

**Mål med Krismodulen:**

**Strategier för att överleva kriser**

Utan att göra det värre

Hur gå till väga Paired muscle relaxation (muskelavslappning), steg för steg

Hindrande faktorer

Radikal acceptans steg för steg

* Radikal acceptans
* Turning the mind (första steget till acceptans, att välja acceptans)
* Villighet
* Småle och willing hands (öppna händer)
* Tillåta sinnet: medveten närvaro om aktuella tankar

**Acceptera att det är som det är (verkligheten)**

Ersätt lidande med smärta och möjligheter att komma vidare

* Observera och beskriv tankar
* Var nyfiken
* Kom ihåg att du är inte dina tankar
* Blockera och förträng inte tankarna
* Dialektisk abstinens
* Clear mind och arbeta med förstärkare
* Bränn gamla broar och bygg nya
* Välj ”alternativ rebell”
* Adaptiv/anpassningsbar förnekelse

**Bli fri, när krisen är beroende**

Från att ständigt känna dig tvungen att tillfredsställa dina begär/önskemål, impulser och intensiva känslor