Stockholms läns sjukvårdsområde
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Min vidmakthållandeplan

För att vidmakthålla mina nya färdigheter och utvecklas vidare under de närmaste månaderna ska jag jobba med följande:

Jag ska jobba med detta genom att:

Risksituationer för mig är:
(Risksituationer är sådana situationer då du vet att det finns en hög risk för din stress att ”triggas” och för dig att hamna i gamla beteendemönster. Exempel kan vara att komma till en ny arbetsplats, att få ett nytt uppdrag, att en familjemedlem blir sjuk eller att du planerar för en flytt eller annan förändring i livet)

Tidiga symtom eller beteenden som är tecken på att jag håller på att falla tillbaks i gamla mönster är:
(här kan det vara hjälpsamt att fundera över vad någon närstående eventuellt skulle se som varningssignaler på att du har för hög stress. Kanske höjer du rösten oftare? Drar dig undan? Slutar motionera? Stannar kvar senare på jobbet? Går upp tidigare på morgonen? Kanske lägger du själv märke till att du har svårt att fokusera, glömmer saker, är mer lättirriterad?)

Om jag märker att jag hamnar i gamla beteendemönster och får varningssignaler om för hög stress ska jag göra följande:

Förslag på steg som kan vara bra att ta är:

1) *Se över hur de senaste dagarna varit. Använd daglig aktivitetsregistrering.*
2) *Plocka fram materialet från behandlingen. Se över mina värderingar och konkreta steg som är viktiga för mig.*
3) *Prata med någon närstående om vad jag ser*
4) *Planera in återhämtning (och miniavslappningar) samt roliga aktiviteter*
5) *Jobba med exponering och gör situationsanalyser för att utvärdera konsekvenserna*

Datum:_____ Underskrift: _____