

# TA HAND OM DIG SJÄLV

**VAR UPPMÄRKSAM** på ditt fysiska och psykiska mående:

- Äter du tillräckligt?
- Sover du tillräckligt?
- Vad behöver du nu?
- Vilka tankar eller känslor håller sig kvar i dig?



**HITTA EN VENTIL** för att bearbeta händelser eller känslor:

- Checka ut tillsammans med kollegor när varje arbetspass är slut.
- Hitta någon eller några du kan prata öppet med.
- Skriv dagbok.

**ÅTERHÄMTA DIG** när du är ledig:

- För att du ska få ordentlig återhämtning är det viktigt att du är ledig när du är ledig. Så, försök att lämna jobbet på jobbet.
- Begränsa ditt intag av information och nyheter.
- Ägna din lediga tid åt sådant som ger dig energi.
- Rör på dig – fysisk aktivitet är viktig för ditt välmående.
- Praktisera gärna medveten avslappning – hitta en metod som passar dig.



**HANTERA DINA KÄNSLOR** genom följande tankesteg:

- S** Stanna upp.
- T** Ta ett andetag.
- O** Observera dina tankar och känslor.
- P** Perspektiv: vilken är den stora bilden av situationen?
- P** Praktisera det som fungerar för dig. Vad är det bästa att göra för dig just nu?

# TA HAND OM VARANDRA

**VAR UPPMÄRKSAM** på hur dina kollegor mår. Genom att ni ser varandra kan ni också ge varandra ett gott stöd i vardagen:

- Fråga varandra "hur mår du?" på ett sätt som öppnar för ett uppriktigt svar.
- Uppmuntra och bekräfta varandra.
- Lägg märke till om någon börjar tappa humöret, eller är starkt känslomässigt påverkad och hjälp personen att ta en paus.
- Kan du inte själv stötta din kollega, vänd dig till din närmaste chef och berätta det du ser.

---

**STÖD TILL EN KOLLEGA** som är känslomässigt påverkad av en tuff situation eller händelse, kan förstärkas om du:

- Lyssnar aktivt.
- Ställer öppna frågor.
- Håller fokus på din kollegas upplevelse utan att börja prata om dig själv.



**BEHÖVER DU HJÄLP** att bearbeta situationen eller en enskild händelse?

- 1 Prata i första hand med din närmaste chef.
- 2 Behöver du mer hjälp vet din chef var du kan få ytterligare stöd.