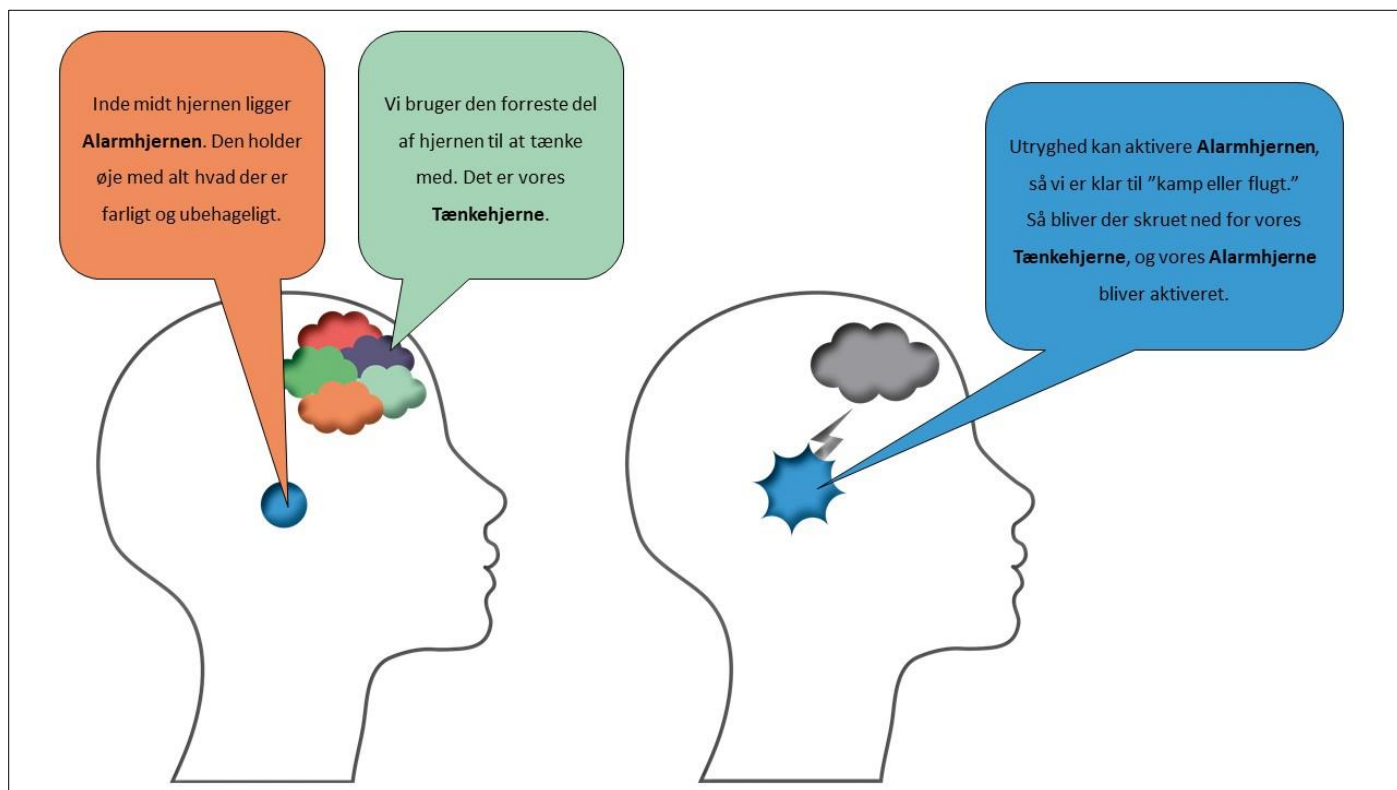


Tænkehjernen og Alarmhjernen

Hjælp til problemløsning



- Aktiv Alarmhjerne handler om *overlevelse* (fysisk, følelsesmæssig eller social)
 - Kamp (slå, skælde ud, skænderi osv.)
 - Flugt (løbe væk, selvbeprejelse, selvbedrag, bedøvelse af rusmidler).
- Det er vigtigt, at Alarmhjernen aktiveres – på rette tid og sted.
- Aktiv Alarmhjerne kan være smitsom.
- Alarmhjernen kan blive overfølsom, hvis man har oplevet noget ubehageligt. Vi mennesker kan blive bange for stort set hvad som helst i verden.
- Kronisk aktiv Alarmhjerne kan påvirke læring og hukommelse. Man kan blive bange, vred, trist eller kroppen kan få det dårligt.
- For store udfordringer kan aktivere Alarmhjernen.
- Alarmhjernen opfatter overbeskyttelse som flugt = et faresignal.

Problemer løses nemmet, når Tænkehjernen er vågen, og man har styr på Alarmhjernen.

Hvad kan du gøre?

Det kan du gøre

Små sikre skridt = succes
Ros. Tålmodighed. Øve, øve øve..

**1. Beskyt dig selv mod overvældende situationer og undgå overbeskyttelse.
Begge dele aktiverer Alarmhjernen.**

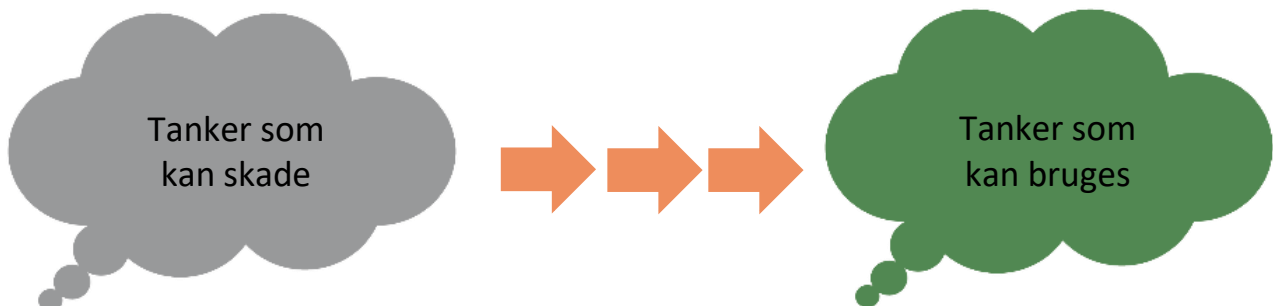
- Når Tænehjernen og Alarmhjernen får passende udfordringer – hverken for store eller for små, så kan Tænehjernen kontrollere Alarmhjernen, så den ikke aktiveres uden grund. Når man har klaret en svær situation, giver Tænehjernen nemlig besked til Alarmhjernen: "Det var ikke så farligt endda" -hvilket betyder, at man kan møde lignende situationer med større ro i sindet og er klar til næste skridt.

2. Brug kroppen til at berolige Alarmhjernen

- Øv dig i dyb vejrtrækning – det er den mest effektive metode til at berolige Alarmhjernen i akutte situationer.
- Vær fysisk aktiv (motion og frisk luft) – det sætter gang i kroppens apotek og laver velværestoffer, som holder Tænehjernen vågen.

3. Øv dig i Mental Fitness

- Snak med mennesker, du er tryk ved om dine tanker, og om hvordan du kan øve dig i at komme fra tanker, som kan skade dig selv eller andre til tanker, som du kan bruge til noget godt:






- Brug historierne på ROBUSTHED.DK som inspiration: Tankernes Hus, Tanketog, Et fristed, Velværekugler, osv

4. Øv dig i at løse problemer med Små Sikre Skridt (= passende udfordringer).

- Hvis der er flere ting, som er svært, så start med det nemmeste.
- Hent viden og inspiration fra ROBUSTHED.DK:
 - Robusthed og ros
 - En vej til succes
 - Hjælp en anden
 - Øvebaner
 - Tankespillet.

Lav din egen handleplan

EMNE	NOTATER
	Navn:
Hvad er problemet og hvad er målet? (så konkret som muligt).	Problem: Mål:
Undgå overvældende situationer – det aktiverer Alarmhjernen.	Hvilke situationer?
Undgå overbeskyttelse – det aktiverer Alarmhjernen.	Hvilke situationer?
Brug kroppen til at berolige Alarmhjernen.	Øve vejrtrækning – hvordan, hvornår og hvor tit? Motion og frisk luft – hvordan, hvornår og hvor tit?

EMNE	NOTATER
<p>Øve Mental Fitness</p>   <p>Brug historierne fra ROBUSTHED.DK som inspiration. </p>	<p>Snak med mennesker, du er tryk ved – hvem?</p> <p>Hvilke tanker kan skade dig?</p> <p>Hvilke tanker er brugbare?</p> <p>Hvordan, hvornår og hvor tit kan du øve dig i at komme fra en skadelig til en brugbar tanke?</p>
<p>Øv dig i at løse problemer med små sikre skridt = passende udfordringer, så du er sikker på succes.</p>	<p>Hvilke skridt skal du tage først – så du er sikker på succes?</p> <p>Hvad er de næste skridt?</p>
<p>Er der flere problemer, som er svære?</p>	<p>Skriv en liste med det nemmeste først – det du kan starte med – så du er sikker på succes:</p>