

# 10 tips - Hvordan ta vare på deg selv etter en utfordrende hendelse på jobben

- 1. Snakk med noen du kjenner om det som har skjedd.**  
Om tanker, følelser og reaksjoner.
- 2. Skriv ned tanker og følelser knyttet til hendelsen.**  
Det kan for eksempel være en dagbok eller notater på mobilen.
- 3. Sett av tid til trening eller aktivitet med økt puls.**  
Trening og aktivitet kan redusere stress og gir deg noe annet å tenke på.
- 4. Gjør noe som er avslappende for deg.**  
Det kan være avspenningsøvelser, meditasjon, yoga, pusteøvelser og lignende.
- 5. Bli mer bevisst kosthold og rutiner.**  
Det kan være lurt å lage gode rutiner for når du spiser og hva du spiser og/eller drikker.
- 6. Tilstrekkelig søvn og hvile er viktig.**  
Hvis du ikke får sove så er det en god grunn til å be om hjelp. Du kan eventuelt kontakte din fastlege.
- 7. Søk tilbake til rutiner og jobb så tidlig som mulig.**  
Om du ikke er klar for å jobbe, kan du begynne med å komme på besøk.
- 8. Start eller ta opp en hobby/aktivitet.**  
Gjør det gjerne til en fast regelmessig rutine.
- 9. Søk andre mennesker.**  
Tilhørighet og sosialt fellesskap kan redusere stress.
- 10. Søk hjelp hvis stress og reaksjoner ikke avtar innen 2 uker.**  
Du kan for eksempel snakke med en profesjonell som kan hjelpe deg å bearbeide og forstå det du har opplevd.