

DA versus NÅ

Når minner eller sterke følelser fra den traumatiske hendelsen blir trigget i hverdagen:

- **Minn deg selv på at følelsene kommer fra fortiden. Et minne har blitt trigget.**
- **Fokuser på forskjellene mellom DA og NÅ.**
- **Eksperimenter med å gjøre ting som du ikke kunne gjøre under den traumatiske hendelsen, for å minne deg selv på at hendelsen er over..**
- **Dette vil hjelpe deg med å ta inn at nåtiden er trygg.**

Øvelse med Stikkordskort

Når du har gått igjennom flere eksempler, hvorfor ikke lage et stikkordskort? Du kan bruke det til å minne deg selv på bruke DA vs. NÅ når du møter på en uventet trigger.

- Ta en bit papp på størrelse med et postkort eller et kredittkort.
- På den ene siden, plasser et tomt DA vs. NÅ skjema.
- På den andre siden, skriver du ned ett av eksemplene som du har jobbet med. Kanskje et som du ofte opplever og som plager deg mye.
- Ha det med deg (kanskje i lommeboken eller vesken) eller heng det opp et sted hvor du lett kan se det.
- Eller lagre en versjon av dette på mobilen

Situasjon (kort beskrivelse):		
	DA	NÅ
Likt		
Ulikt		

Situasjon (kort beskrivelse):		
	DA	NÅ
Likt		
Ulikt		

Situasjon (kort beskrivelse):		
	DA	NÅ
Likt		
Ulikt		

Situasjon (kort beskrivelse):		
	DA	NÅ
Likt		
Ulikt		