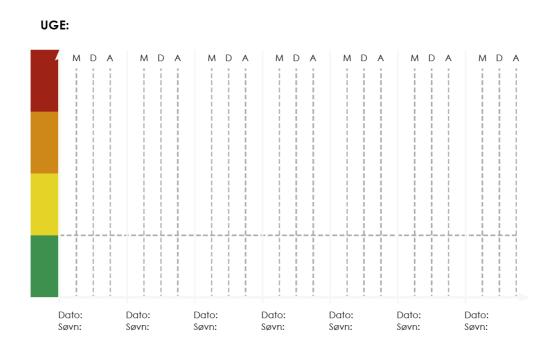
## Sådan udfylder du

## ANTISTRESS-dagbogen!



- 1. Når du vågner, vurderer du kvaliteten af din søvn (ikke antallet af timer, men hvor godt du har sovet) på en skala fra 1-10 (1 er dårligst 10 er bedst).
- 2. Hver morgen stiller du dig selv spørgsmålet:

## Hvordan har jeg det lige nu, hvor jeg vågner?

Herefter sætter du et kryds på den lodrette akse ved M (morgen).

- ➤ GRØN: Jeg føler mig frisk og udhvilet.
- > GUL: Jeg føler mig træt, lidt tung og har fx uro i kroppen og (mange) tanker i hovedet.
- > ORANGE: Jeg føler mig udmattet og har fx spændinger og smerter og svært ved at finde motivationen til at komme ud af sengen.
- RØD: Jeg kan ikke komme ud af sengen, da jeg har det virkeligt dårligt.
- 3. Om aftenen stiller du dig selv spørgsmålet:

## Hvordan har jeg det lige nu, hvor jeg skal sove?

Sæt herefter et kryds på den lodrette akse ved A (aften)

- > GRØN: Jeg føler mig naturlig træt, er klar til at sove og har ro i hovedet.
- ➤ GUL: Jeg føler mig træt, lidt tung og har fx uro i kroppen og (mange) tanker i hovedet.
- ➤ ORANGE: Jeg føler mig udmattet, har fx spændinger og smerter og oplever stor rastløshed, som gør det svært at sove.
- RØD: Jeg er helt kollapset og føler mig fx fortvivlet og "ude af den".
- 4. Herefter vurderer du din dag samlet ved at spørge dig selv:

Hvordan har min dag samlet set været, når jeg tager alle indtryk og gøremål med? Sæt herefter et kryds på den lodrette akse ved D (dag).

- > GRØN: Det har været en god dag med en passende mængde udfordringer.
- ➤ GUL: Det har været en travl dag, hvor jeg til tider har følt mig (tids)presset.
- ➤ ORANGE: Det har været en meget stressende dag, hvor jeg til tider fx har følt mig magtesløs, frustreret, haft hjertebanken, ondt i maven og følt mig svimmel.
- RØD: Dagen har været forfærdelig, og jeg har flere gang følt mig "helt ude af den".

Når du har udfyldt ANTISTRESS-dagbogen i en uge, kan den fx se sådan ud:

