



Mestring av dagliglivet

Grunnkurs Traumebehandling med voksne, nettbasert versjon 19-20.8.2020

Spesialrådgiver Hilde Pentzen, RVTS Øst

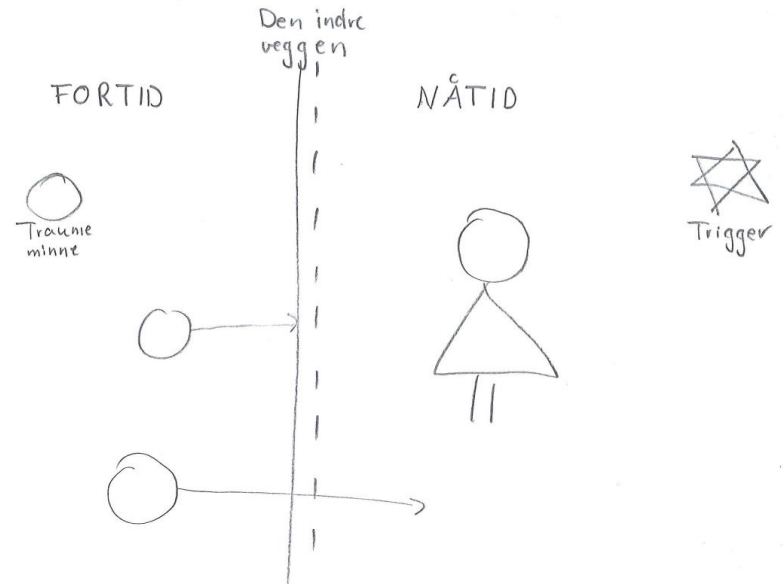
Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtsost.no

Mestring av dagliglivet/styrking av den indre veggen

- Bedre søvn
- Etablere sunn struktur på dagen
- Fysisk selvivaretakelse
- Sunne spisevaner
- Gode opplevelser

- Kunne håndtere triggere



Læringsmål og plan for økten

- **Læringsmål**

- Vite hvordan en kan jobbe med bedring av søvn
- Kunne jobbe med triggere

- **Plan for økten**

- Kort forelesning
- Tips til hvor dere kan lese mer om temaet i portalen

Bedre søvn

- Generelle søvnhygieneregler
 - Ta vare på søvnbehovet
 - Redusere aktivering om kvelden og natten
 - Bevare god døgnrytme
- Tilrettelegge for størst mulig opplevd trygghet når en skal sove
- Jobbe med å takle mareritt
- Medikasjon?

Triggere

- Definisjon:

Alt som minner om tidligere traumer og derfor utløser uvanlige sterke reaksjoner

- Å håndtere triggere:

Identifisere, bli kjent med egne reaksjoner. Forberede seg på triggende situasjoner.



Identifisering av triggere

- **Ytre triggere**
 - Situasjoner, gjenstander, personer, lukter, lyder
- **Indre triggere**
 - Kropp, følelser, tanker
- **Relasjonelle triggere**
 - Samspill med andre



Les / finn ut mer

- Portalen under Behandle, mestring og regulering