

## Bakslagsvarnir í starfsendurhæfingu

Bakslög eru eðlilegur hluti af bataferli, það er ekkert óeðlilegt þó líðanin versni aftur tímabundið, sveiflur í líðan eru eðlilegar. Mikilvægt er að þekkja viðvörunarmerkin sín og vera meðvitaður um hvernig hægt sé að mæta þeim.

Bakslög geta einnig verið verðmæt tækifæri til þess að læra nýja hluti um sjálfan sig. Þannig getur þú lært af reynslunni og snúið henni yfir í styrkleika. Það að upplifa bakslag þýðir ekki að þú sért kominn á upphafsreit. Aukið álag, svefnleysi, verkir eða breytingar á andlegri líðan getur ýtt undir bakslög en gagnlegt er að minna sig á að allir eiga sína erfiðu daga. Þá er gott að grípa í þau verkfæri/þjargráð sem þú hefur lært.

Til þess að mæta aðstæðunum sem blasa við okkur í samfélaginu er gott að staldra við og kanna hvað er gagnlegast fyrir þig að gera í stöðunni. Gott er að skoða möguleika sína á að rækta andlega og líkamlega heilsu, er eitthvað sem þú getur gert nýtt, öðruvísi, meira af eða minna af.

Meðfylgjandi er áætlun um bakslagsvarnir. Það getur verið gott fyrir þig að lesa spurningarnar og reyna að svara þeim eftir bestu getu.

## Bakslagsvarnir – Áætlun

Hvað hefur gagnast mér best áður þegar ég var undir álagi?

Fyrir hverju þarf ég að vera vakandi? Hver eru mín viðvörðunarkerki?

Hvaða gagnlegu bjargráð og aðferðir hef ég lært til að mæta álagi / mínum viðvörðunarkerkjum?

Hvert get ég leitað eftir þeim stuðningi sem ég þarf?

**Hvernig get ég haldið áfram að rækta andlega og líkamlega heilsu? Hvað get ég gert meira af, minna af, nýtt eða öðruvísi?**

**Hvernig get ég tryggt að ég geri það sem ég veit að gagnast mér best ? ( Setja mér markmið / Virkniáætlun / Dagbókin / Rútínan /**