



Navn: _____

Dato: _____

Udfyldt af: _____

Skema 4

Reguleringsevne

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Reguleringsemne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Mad	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg ofte mærker sult og spiser hyppigt<input type="checkbox"/> At jeg sjældent mærker sult og spiser få måltider om dagen<input type="checkbox"/> At jeg spiser, når jeg har lyst og ikke ellers<input type="checkbox"/> At jeg spiser efter følelselivet (fx stopper med at spise eller overspiser, når jeg er ked af det)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Planlæg hvad du vil spise, og forsøg at hold dig til planen<input type="checkbox"/> Hav faste spisetider og bestemte portionsstørrelser, så du ikke "skal mærke efter" hvornår og hvor meget, du er sulten<input type="checkbox"/> Brug en app til at tælle kalorier, så du undgår at spise for meget eller for lidt<input type="checkbox"/> Undgå at købe ind, når du er sulten, så du ikke køber for mange usunde ting<input type="checkbox"/> Undgå at have usunde ting på lager i skabene, så bliver det sværere at få fat i dem, når lækkerisulten melder sig<input type="checkbox"/> Vær opmærksom på dine følelser og søg evt. hjælp til at håndtere dem på andre måder end via din mad
Tørst	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at mærke tørst og drikker for lidt<input type="checkbox"/> At jeg tit glemmer at drikke om dagen. I stedet bliver jeg tørstig om aftenen og må op og tisse om natten<input type="checkbox"/> At jeg tit drikker for at regulere min energi, fx kaffe, cola eller energidrik<input type="checkbox"/> At jeg nemt kommer til at drikke for meget alkohol, fx når jeg er sammen med andre	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Start dagen med at drikke et stort glas vand<input type="checkbox"/> Fyld fx 3 x ½ liter flasker om morgenen og hold øje med, at du drikker dem i løbet af dagen, gerne 2 stk inden midt på dagen<input type="checkbox"/> Erstat nogle af de koffeinholdige drikke med at få bevæget dig og få motioneret dagligt<input type="checkbox"/> Placér dine koffeinholdige drikkevarer langt fra, hvor du opholder dig, så det kræver bevægelse at hente dem<input type="checkbox"/> Alliéer dig med en ven og få støtte til at holde dig til et bestemt antal genstande i festligt lag



Skema 4

Reguleringsevne

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Reguleringsemne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Søvn	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg tit er træt eller udmattet<input type="checkbox"/> At jeg tit har brug for pauser i løbet af dagen<input type="checkbox"/> At jeg ikke mærker træthed og kører i et højt tempo<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at falde til ro om aftenen<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at falde i søvn<input type="checkbox"/> At jeg har opvågninger om natten<input type="checkbox"/> At jeg vågner tidligt om morgnen<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at komme op om morgnen	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gå i seng på ca. samme tid hver aften<input type="checkbox"/> Lav en simpel søvnrutine som udføres i samme rækkefølge hver aften, så kroppen forberedes på søvnen<input type="checkbox"/> Undgå koffeinholdige drikke fra sen eftermiddag og indtil sengetid<input type="checkbox"/> Prøv at sove med tyngde-, kugle- eller kædedyne<input type="checkbox"/> Afprøv musik, roligt musik eller whitenoise til at falde i søvn på<input type="checkbox"/> Dyrk motion i løbet af dagen, så du bliver fysisk træt<input type="checkbox"/> Undgå motion for tæt på sengetid<input type="checkbox"/> Opsøg egen læge ift. at overveje medicin til at hjælpe din søvn
Tankemylder	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg ofte har mange tanker i gang samtidig<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at falde i søvn om aftenen, fordi jeg har mange tanker om fx dagen, fremtiden og alt mellem himmel og jord<input type="checkbox"/> At tankerne nemt "stikker af" for mig i bekymrings- eller katastrofetanker	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Overvej ADHD-medicin til at få ro på tankerne<input type="checkbox"/> Øv dig i mindfulness, hvis det passer til dig (og acceptér, hvis det er alt for kedeligt til din hjerne)<input type="checkbox"/> Skriv lister/to-do-tankerne ned, så tankerne ikke fylder unødigt i hovedet<input type="checkbox"/> Dyrk motion, så din krop og hjerne bliver naturligt trætte<input type="checkbox"/> Arbejd med din søvn – når du sover dårligt, vil du have sværere ved at styre tankerne<input type="checkbox"/> Overvej terapi, hvis dine bekymrings- og katastrofetanker fylder for meget i hverdagen



Skema 4

Reguleringssevne

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Reguleringssemne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Humør og følelser Særligt ift. hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg ofte oplever et svingende humør<input type="checkbox"/> At jeg har et stort temperament<input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver irriteret eller vred<input type="checkbox"/> At jeg er let at begejstre<input type="checkbox"/> At jeg let bliver glad<input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver såret, ked af det og har let til tårer og gråd<input type="checkbox"/> At jeg let kommer til at bære nag efter uenigheder og har svært ved at tilgive<input type="checkbox"/> At jeg bruger selvskade til at regulere mine følelser	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Få et mere stabilt humør ved at motionere eller jævnligt holde din krop i gang fysisk<input type="checkbox"/> Husk at spise og drikke flere gange i løbet af dagen, så du ikke bliver hangry (hungry-angry)<input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på at dit temperament let kan løbe afsted med dig, men at du øver dig i at kontrollere det<input type="checkbox"/> Sig undskyld eller beklag, hvis du er kommet til at over reagere<input type="checkbox"/> Husk at det også kan være en gave at have et rigt følelsesliv, fx når du smitter andre med godt humør og god energi<input type="checkbox"/> Husk på at livet er for kort til at bære nag for længe til dem, du holder af<input type="checkbox"/> Alle begår fejl, så forsøg at tilgive både dig selv og andre, når du/de fejler<input type="checkbox"/> Søg hjælp hos psykolog til at få andre måder end selvskade til at regulere dine følelser på<input type="checkbox"/> Overvej at tage ADHD-medicin, hvis du oplever, at dine humør-udsving bliver alt for svære for dig og dine omgivelser
Humør og følelser Særligt ift. hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg oplever følelser i et begrænset omfang<input type="checkbox"/> At jeg har begrænsede følelsesmæssige udsving (fx hverken helt vildt glad eller helt vildt sur)<input type="checkbox"/> At hvis jeg for alvor oplever mig trådt over tærerne, eksploderer jeg	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på at du ofte ikke reagerer i situationen, men at du godt kan blive vred eller ked af det alligevel<input type="checkbox"/> Lyt fx til tempofyldt musik eller musik, du kan lide for at få energi og blive gladere<input type="checkbox"/> Øv dig på at få sagt til og fra over for andre, inden du eksploderer<input type="checkbox"/> Opsøg ting, der gør dig glad og øv dig evt. i at sige højt til dig selv og andre, at du bliver glad<input type="checkbox"/> Overvej om du kan have en depression, hvis det er noget nyt, at du ikke oplever så mange følelser



Skema 4

Reguleringsevne

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Reguleringsemne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
Sex	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg tit har lyst til sex<input type="checkbox"/> At jeg har stor lyst til at eksperimentere seksuelt<input type="checkbox"/> At jeg har mange sexpartnere<input type="checkbox"/> At jeg glemmer at bruge prævention, når jeg har sex<input type="checkbox"/> At jeg gerne vil bruge prævention, men jeg har glemt at købe/medbringe noget<input type="checkbox"/> At jeg oplever en lavere sexlyst end min partner<input type="checkbox"/> At jeg oplever at have en for lav sexlyst	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Nyd din sexlyst, når den fungerer godt for dig<input type="checkbox"/> Afstem med din partner, hvad jeres grænser er hver især<input type="checkbox"/> Tal åbent med din partner om jeres seksuelle behov, og find løsninger, så I begge kan få dækket jeres behov<input type="checkbox"/> Beskyt dig mod både kønssygdomme og graviditet<input type="checkbox"/> Husk altid at have et kondom med dig - uanset om du er mand eller kvinde<input type="checkbox"/> Hvis du er kvinde og den daglige P-pille eller mini-pille er for svær at huske, kan du overveje mere varig prævention som p-ring, p-stav eller spiral. Tal med din læge om, hvad der er den rette løsning for dig<input type="checkbox"/> Køb en fortrydelsespille på apoteket, hvis kondomet er sprunget, eller du er bekymret for graviditet efter ubeskyttet sex<input type="checkbox"/> Vær opmærksom på, at sexlysten nemt kan blive mindre, hvis man er for presset i hverdagen<input type="checkbox"/> Planlæg faste tidspunkter med sex (også selvom det kan virke usexet!), fordi sex tit medfører mere sexlyst og dækker et behov for intimitet i parforholdet<input type="checkbox"/> Vær opmærksom på, om/hvordan overgangsalderen har indflydelse på din sexlyst, og søg evt. hjælp hos egen læge eller en gynækolog

