

Bemöt mina känslor

Adhd och autism kan göra det svårare att reglera känslor. Här får du tips om vad jag kan behöva när känslor som ensamhet, hopplöshet och stress tar över.

Viktigt för mig:

Respektera om jag behöver dra mig undan

Ibland behöver jag att du backar om jag får starka känslor. Fråga om jag vill vara i fred en stund eller om jag vill prata om det som händer i mig.

Visa empati

Visa att du bryr dig om hur jag mår.

Lyssna

Låt mig uttrycka mina känslor utan att avbryta. Lyssna uppmärksamt. Ibland behöver jag prata av mig för att få distans till mina intensiva känslor.

Förstå min stress

Att leva med adhd och autism innebär en förhöjd känslighet för stress och förändring. Sådant som stressar mig kan vara obegripligt för andra men det är verkligt för mig.

Bekräfta mina känslor

Mina känslor är på riktigt. Även om du inte håller med om dem så är det viktigt för mig att du bekräftar att jag får ha dem.

Döm mig inte

Undvik att säga saker som förminskar eller dömer det jag känner. Bekräfta och ge stöd. Sedan kan vi kanske gemensamt navigera i min känslostorm.

Leta triggers

Ibland så vet jag inte vad som gör mig ledsen, stressad eller arg. Men ibland kan det vara något som kan undvikas. Hjälp mig försöka se vad som triggat mina känslor så kan vi gemensamt försöka undvika det framöver.

Var med mig

Erbjud dig gärna att göra aktiviteter med mig. Enkla saker som att fika tillsammans eller ta en promenad kan lindra känslor av ensamhet och hopplöshet.

Uppmuntra

Om jag uttrycker en längtan efter att träffa andra så får du gärna hjälpa mig att hitta sociala sammanhang.

Hjälp mig att få kontakt med andra

Påminn mig om vad jag tycker om att göra. Uppmuntra intressen och aktiviteter som ger mig glädje och hopp. Ibland behöver jag vänlig påputtning för att komma igång.

Kontakt med vården

Uppmuntra mig att ta kontakt med vården och dess samtalskontakter om du upplever att jag behöver hjälp med mitt psykiska mående.

Det är viktigt att komma ihåg att alla hanterar känslor på olika sätt. Det som fungerar för mig kanske inte fungerar för någon annan. Det viktigaste är att du är lyhörd och vågar fråga. Att du visar förståelse och kan erbjuda vägledning om det behövs.