



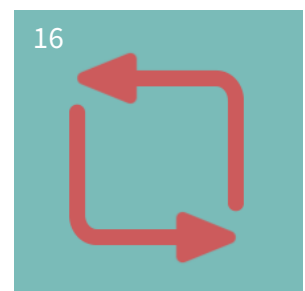
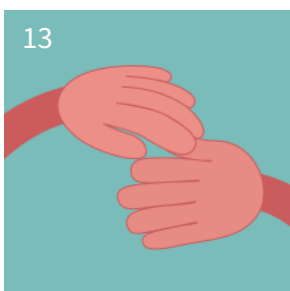
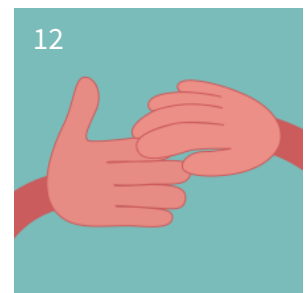
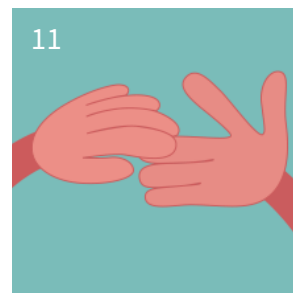
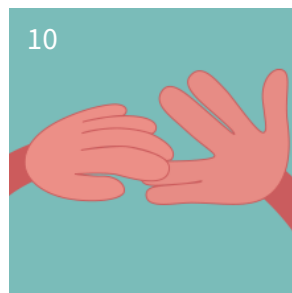
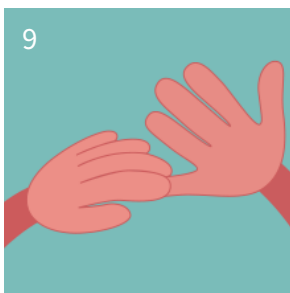
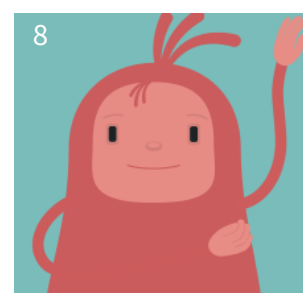
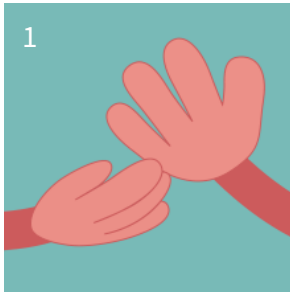
Själv-stabilisering för psykologiskt trauma

Trauma Tapping Technique (TTT)

Se instruktionsfilm på www.selfhelpfortrauma.org

Det här är Första Hjälpen för att lugna symptom som kan uppstå vid psykologiskt trauma och extrem stress.

Blunda och känn efter *försiktigt* vart i kroppen obehaget sitter. Knacka/trumma cirka 15 gånger på varje punkt enligt bilderna. Andas djupt två gånger och upprepa knackningarna en gång till. Andas djupt två gånger igen. Använd vid behov. OBS: Ersätter inte primär- eller specialistvård.



Andas djupt två gånger

Upprepa en gång till

Själv-stabilisering som denna rekommenderas av Kris- & Traumacentrum som egenvård
<http://krisochtraumacentrum.se/kunskap-om-trauma/egenvard/>