**Vidmakthållande**

Behandlingen slutar inte här. Att fortsätta att tillämpa principerna är viktigt för att vidmakthålla eventuella framsteg du gjort under programmet eller för att möjliggöra för framsteg. Svackor där sömnen tillfälligt försämras under ett par nätter får man räkna med och ska inte ses som ”återfall”.

**Återfall**

Återfall är inte ovanligt och ingenting som behöver leda till oro eller panik. Man bör dock inte ignorera dem utan se det som ett tillfälle att repetera de strategier du lärt dig. Att ha en färdig plan för hur man ska hantera eventuella återfall är till stor hjälp. Ett exempel på en sådan plan följer nedan:

1. Gå igenom **materialet från stresskolan**.

2. Se över hur dina dagar ser ut, återhämtar du dig regelbundet? Hur ser balansen ut mellan kravfyllda och roliga/återhämtande aktiviteter?

3. Återuppta avslappningsövningar och mikropauser, ta hjälp av de röda signalpluttarna.

4. Var mer fysiskt aktiv, det gynnar återhämtningsprocesserna i kroppen

5. Tänk på att du nu har de kunskaper och redskap du behöver och dessa försvinner ej.

6. Berätta för din partner/vänner hur du har det för att få deras stöd.