

COMO ENFRENTAR DESAFIOS

Guia de Autoajuda

"Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vô-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize"
(João 14:27).

Nos momentos difíceis, examinar a si mesmo é parte do processo de se tornar emocionalmente resiliente. Ao identificar as coisas com as quais esteja tendo dificuldades, você pode escolher estratégias de controle para ajudá-lo a permanecer saudável. Você também pode ajudar outras pessoas. Para saber mais, veja o guia de debates "Como posso ministrar a outras pessoas durante uma crise?"

■ PASSO 1: IDENTIFICAR E ACEITAR

Como você reage às dificuldades? A lista a seguir inclui maneiras de como as pessoas reagem a desafios que fogem de seu controle. Reconheça que reagir de diferentes maneiras é algo natural e faz parte do ser humano. Não há nenhum problema em ter dificuldades. Também pode reagir com resiliência, usando seus pontos fortes e seus recursos. Marque todos os que se aplicam a você.

Emocional

- ☐ Negação
- ☐ Depressão, luto
- ☐ Ansiedade, medo
- ☐ Raiva, agitação
- ☐ Culpa

Físico

- ☐ Fadiga
- ☐ Dor de cabeça
- ☐ Distúrbios do sono
- ☐ Alteração no apetite
- ☐ Tensão muscular
- ☐ Respiração superficial

Mental

- ☐ Dificuldade de raciocínio
- ☐ Esquecimento
- ☐ Distração
- ☐ Distorção do tempo, da realidade
- ☐ Pesadelos
- ☐ Lapsos de memória

Social

- ☐ Solidão, isolamento
- ☐ Dependência
- ☐ Tensão conjugal ou no relacionamento
- ☐ Conflitos entre pais e filhos
- ☐ Superproteção

Espiritual

- ☐ Dependência cada vez maior de Deus
- ☐ Sentir-se abandonado por Deus
- ☐ Sentimento de inutilidade
- ☐ Dificuldade de se envolver em práticas religiosas, tais como meditação, oração, frequência à igreja, etc.
- ☐ Pouco desejo de viver bem
- ☐ Falta de esperança

Reações resilientes

- ☐ Aumento na prontidão para reagir
- ☐ Ênfase maior no presente e no futuro
- ☐ Maior apreço pelos familiares
- ☐ Sentimentos de determinação, coragem, otimismo, criatividade e fé
- ☐ Desejo de interagir e ajudar as pessoas
- ☐ Desejo de enfrentar desafios e dificuldades
- ☐ Ser capaz de encontrar uma nova definição do que é um "bom dia"
- ☐ Mais ênfase em aproveitar o tempo com a família e amigos
- ☐ Maior comprometimento consigo mesmo, com a família, os amigos e a fé

■ PASSO 2: CONCENTRAR OS PENSAMENTOS

Em nossa vida, vamos enfrentar situações desgastantes e circunstâncias alheias à nossa vontade. Contudo, podemos controlar a maneira com que vamos reagir e nos adaptar a essas circunstâncias estressantes. Fique atento a seus pensamentos e reflita sobre como conduzi-los de uma forma saudável.

■ PASSO 3: AGIR

Identifique as estratégias de controle que funcionam para você. Planeje usar essas estratégias na vida diária. Marque abaixo as estratégias que você usa atualmente ou que gostaria de usar.

Emocional

- ☐ Registrar seus pensamentos, sentimentos e experiências
- ☐ Ouvir música inspiradora
- ☐ Falar de seus sentimentos
- ☐ Respirar fundo, meditar e pensar positivo
- ☐ Permitir-se chorar
- ☐ Encontrar motivos para sorrir
- ☐ Passar tempo com animais de estimação

Físico

- ☐ Beber água e comer alimentos saudáveis
- ☐ Dormir o suficiente
- ☐ Praticar atividade física
- ☐ Tomar medicamentos caso precise
- ☐ Seguir uma rotina
- ☐ Dar a si mesmo uma recompensa
- ☐ Abraçar as pessoas e demonstrar afeto por sua família e amigos
- ☐ Consultar um médico periodicamente

Mental

- ☐ Ler ou ouvir livros edificantes
- ☐ Ajudar os filhos com a lição de casa
- ☐ Escrever histórias ou poemas
- ☐ Escrever uma lista de prioridades e valores
- ☐ Estabelecer metas de curto e longo prazos
- ☐ Buscar informações precisas em fontes confiáveis
- ☐ Dar um tempo dos noticiários

Social

- ☐ Passar tempo com a família e os amigos
- ☐ Jogar jogos que envolvam outras pessoas
- ☐ Entrar em contato com pessoas importantes
- ☐ Convidar pessoas para jantar
- ☐ Encontrar maneiras de ajudar e servir ao próximo
- ☐ Dar um tempo das mídias sociais
- ☐ Participar de organizações comunitárias

Espiritual

- ☐ Ponderar e meditar
- ☐ Estar aberto para receber inspiração
- ☐ Concentrar-se no que é mais importante para você
- ☐ Identificar o que é significativo e observar o lugar que isso ocupa em sua vida
- ☐ Orar, cantar
- ☐ Ler literatura inspiradora (discursos, letras de música, escrituras, etc.)
- ☐ Aconselhar-se com os líderes da Igreja em quem confia

■ PASSO 4: DEBATER E COMPARTILHAR

Compartilhe com sua família, com os seus amigos ou com um sistema de apoio algumas de suas respostas e estratégias de como lidar com problemas. Converse sobre como apoiar uns aos outros. Analise e pratique suas estratégias de como enfrentar desafios sempre que se sentir em dificuldades ou estressado.

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS