

ÎNFRUNTAREA ÎNCERCĂRILOR

Un îndrumar despre cum să vă ajutați singur

„Vă las pacea, vă dau pacea Mea. Nu v-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu se înspăimânte.” (Ioan 14:27)

În momentele grele, o parte a rezilienței emoționale constă în a vă evalua starea. Pe măsură ce identificați lucruri cu care vă chinuiți, puteți alege strategii care vă ajută să faceți față situației pentru a vă ajuta să rămâneți sănătos. Puteți, de asemenea, să-i ajutați pe alții. Pentru a afla mai multe, vedeți îndrumarul pentru discuții, intitulat „Cum pot să le slujesc altora în timpul unei crize?”.

■ PASUL 1: IDENTIFICAȚI ȘI ACCEPȚAȚI

Cum reacționați în fața dificultăților? Lista de mai jos cuprinde moduri în care reacționează oamenii, de obicei, în fața încercărilor pe care nu le pot controla. Acceptați că a reacționa în moduri diferite este normal și face parte din faptul de a fi om. Poate că vă este greu și asta este în regulă. Poate reacționați, de asemenea, dând dovadă de reziliență folosindu-vă punctele forte și resursele. Bifați tot ce vi se aplică.

EMOȚIONAL

- ☐ Negare
- ☐ Depresie, mâhnire
- ☐ Anxietate, teamă
- ☐ Furie, agitație
- ☐ Vină

MINTAL

- ☐ Judecată diminuată
- ☐ Uitare
- ☐ Faptul de a fi distras cu ușurință
- ☐ Perceperea distorsionată a timpului, a realității
- ☐ Coșmaruri
- ☐ Reținerile unor amintiri

FIZIC

- ☐ Oboseală
- ☐ Durere de cap
- ☐ Tulburare de somn
- ☐ Schimbare privind pofta de mâncare
- ☐ Contracție musculară
- ☐ Respirație superficială

SOCIAL

- ☐ Singurătate, izolare
- ☐ Faptul de a nu vă dezlipi de cineva
- ☐ Tensiune în căsnicie sau relație
- ☐ Conflict părinte-copil
- ☐ Dorința de a proteja

SPIRITUAL

- ☐ Biziuire sporită pe Dumnezeu
- ☐ Faptul de a vă simți abandonat de Dumnezeu
- ☐ Sentimente de lipsă de valoare
- ☐ Faptul de a-ți fi grea implicarea în practici religioase, cum ar fi meditația, rugăciunea, mersul la biserică etc.
- ☐ Dorința mai mică de a trăi o viață bună
- ☐ Pierderea speranței

REAȚII PRIVIND REZILIENȚA

- ☐ Stare de alertă/pregătire sporită de a reacționa
- ☐ Concentrare sporită asupra prezentului și viitorului
- ☐ Aprecieri mărită față de cei dragi
- ☐ Sentimente de hotărâre, curaj, optimism, creativitate, credință
- ☐ Dorința de a stabili legături cu alții și de a-i ajuta
- ☐ Dorința de a înfrunta încercările și de a face față greutăților
- ☐ Găsirea unei noi definiții pentru noțiunea de o „zi bună”
- ☐ Concentrare mai mare asupra timpului de calitate petrecut cu familia și prietenii
- ☐ Un devotament sporit față de sine, familie, prieteni și credință

■ PASUL 2: CONCENTRAȚI-VĂ ASUPRA GÂNDURILOR

În timpul vieții, vom trăi evenimente sau vom avea parte de condiții extenuante pe care nu le vom putea controla. Totuși, putem controla modul în care reacționăm în aceste condiții stresante și cum ne adaptăm lor. Acordați atenție gândurilor dumneavoastră și gândiți-vă cum vă puteți conduce gândurile într-o direcție sănătoasă.

■ PASUL 3: ACȚIONAȚI

Identificați strategii care ajută să faceți față situației care să aibă efect în cazul dumneavoastră. Exersați folosind aceste strategii în viața de zi cu zi. Bifați, dintre strategiile de mai jos, pe cele pe care le folosiți în prezent sau pe care v-ar plăcea să le încercați.

EMOȚIONAL

- ☐ Vă consemnați în jurnal gândurile, sentimentele și experiențele
- ☐ Ascultați muzică ce inspiră
- ☐ Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră
- ☐ Inspirați adânc, meditați, gândiți pozitiv
- ☐ Vă permiteți să plângeți
- ☐ Găsiți lucruri care vă fac să râdeți
- ☐ Petreceți timp cu animale de companie

FIZIC

- ☐ Beți apă și mâncați sănătos
- ☐ Dormiți suficient
- ☐ Activități fizice
- ☐ Luați medicamentele necesare
- ☐ Urmați o rutină obișnuită
- ☐ Vă răsplătiți
- ☐ Vă îmbrățișați membrii familiei și prietenii și le arătați afecțiune
- ☐ Faceți cu regularitate controale medicale

MINTAL

- ☐ Citiți sau ascultați cărți cu mesaje înălțătoare
- ☐ Ajutați copiii cu teme de la școală
- ☐ Scrieți povești sau poezii
- ☐ Faceți o listă cu priorități și valori
- ☐ Stabiliți obiective pe termen scurt și pe termen lung
- ☐ Căutați informații corecte de la surse demne de încredere
- ☐ Luați o pauză de la a asculta sau viziona buletine de știri

SOCIAL

- ☐ Petreceți timp cu familia și prietenii
- ☐ Jucați jocuri cu alții
- ☐ Stabiliți legături cu oameni importanți
- ☐ Invitați pe alții la cină
- ☐ Găsiți modalități de a ajuta persoane și a le sluji
- ☐ Luați o pauză de la rețelele de socializare
- ☐ Vă alăturați organizațiilor din cadrul comunității

SPIRITUAL

- ☐ Cugetați și meditați
- ☐ Sunteți deschiși să primiți inspirație
- ☐ Vă concentrați asupra a ceea ce este cel mai important pentru dumneavoastră
- ☐ Identificați ce are însemnătate și remarcăți locul lucrului respectiv în viața dumneavoastră
- ☐ Vă rugați, cântați
- ☐ Citiți literatură care inspiră (cuvântări, versuri de cântece, scripturi etc.)
- ☐ Vă sfătuiți cu acei conducători de încredere din cadrul Bisericii

■ PASUL 4: DISCUȚAȚI ȘI ÎMPĂRȚĂȘIȚI

Împărtășiți familiei, prietenilor sau grupului de sprijin unele dintre reacțiile dumneavoastră și strategiile folosite pentru a face față situației. Discutați despre modul în care vă puteți sprijini unul pe altul. Recapitulați și puneți în practică strategiile dumneavoastră de a face față situației oricând vă simțiți încercat sau stresat.

BISERICA LUI
ISUS HRISTOS
A SFINȚILOR
DIN ZILELE DIN URMA