

STAWIANIE CZOŁA WYZWANIOM

Przewodnik samopomocy

„Pokój zostawiam wam, mój pokój daję wam; nie jak świat daje, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze i niech się nie lęka” (Ew. Jana 14:27).

W trudnym czasie jedną z rzeczy, którą można zrobić, aby uodpornić się psychicznie, jest dbanie o siebie. Gdy rozpoznasz przyczyny swoich zmagających, będziesz mógł wybrać techniki zaradcze, które pomogą ci zachować dobre zdrowie. Możesz też pomagać bliźnim. Aby dowiedzieć się więcej, zapoznaj się z przewodnikiem do dyskusji „W jaki sposób mogę czynić posługę bliźnim w czasie kryzysu?”.

■ KROK 1. ROZPOZNANIE I AKCEPTACJA

W jaki sposób reagujesz na trudności? Poniższa lista zawiera typowe ludzkie reakcje na wyzwania, które są poza naszą kontrolą. Zauważ, że reagowanie w różny sposób jest naturalne i ludzkie. Możesz sobie z czymś nie radzić i nie ma w tym nic złego. Możesz także wyjść z czegoś obronną ręką dzięki swoim mocnym stronom i dostępnym zasobom. Zaznacz wszystkie opcje, które odnoszą się do ciebie.

ASPEKTY EMOCJONALNE

- ☐ Zaprzeczenie
- ☐ Depresja, żal
- ☐ Niepokój, strach
- ☐ Gniew, wzburzenie
- ☐ Poczucie winy

ASPEKTY FIZYCZNE

- ☐ Zmęczenie
- ☐ Ból głowy
- ☐ Zaburzenia snu
- ☐ Zmiana apetytu
- ☐ Wzmoczone napięcie w mięśniach
- ☐ Płytki oddech

ASPEKTY PSYCHICZNE

- ☐ Ograniczony osąd
- ☐ Zapominanie
- ☐ Nieuważność
- ☐ Zaburzone poczucie czasu, rzeczywistości
- ☐ Koszmary nocne
- ☐ Retrospekcje

ASPEKTY SPOŁECZNE

- ☐ Samotność, wycofanie
- ☐ Szukanie bliskości
- ☐ Napięte stosunki w małżeństwie lub w związku
- ☐ Konflikt rodzic-dziecko
- ☐ Nadopiekuńczość

ASPEKTY DUCHOWE

- ☐ Zwiększone poleganie na Bogu
- ☐ Poczucie bycia opuszczonym przez Boga
- ☐ Poczucie braku wartości
- ☐ Trudność w angażowaniu się w praktyki religijne takie jak medytacja, modlitwa, uczęszczanie do kościoła itp.
- ☐ Słabnące pragnienie, aby wieść dobre życie
- ☐ Utrata nadziei

REAKCJE ZWIĄZANE Z ODPORNOŚCIĄ EMOCJONALNĄ

- ☐ Czujność / zwiększona gotowość reagowania
- ☐ Spotęgowane skupienie na teraźniejszości i przyszłości
- ☐ Zwiększone docenianie bliskich
- ☐ Uczucia determinacji, odwagi, optymizmu, kreatywności, wiary
- ☐ Pragnienie kontaktu z bliźnimi i niesienia pomocy
- ☐ Pragnienie stawiania czoła wyzwaniom i rozwiązywania trudności
- ☐ Znalezienie nowego znaczenia dla określenia „dobry dzień”
- ☐ Większe skupienie na wartościowym czasie spędzonym z rodziną i przyjaciółmi
- ☐ Zwiększone zobowiązanie wobec siebie, rodziny, przyjaciół i wiary

■ KROK 2. SKUPIENIE MYŚLI

W życiu przydarzą się nam trudne sytuacje lub znajdziemy się w okolicznościach, które są poza naszą kontrolą. Jednak to od nas zależy, jak na nie zareagujemy i jak przystosujemy się do tych okoliczności wywołujących stres. Zwróć uwagę na swoje myśli i zastanów się, jak możesz nadać im pozytywny kierunek.

■ KROK 3. DZIAŁANIE

Rozpoznaj techniki zaradcze, które są skuteczne w twoim przypadku. Praktykuj je w codziennym życiu. Przejrzyj poniższe techniki, które już stosujesz lub których chciałbyś spróbować.

ASPEKTY EMOCJONALNE

- ☐ Zapisuj w dzienniku swoje przemyślenia, uczucia i doświadczenia
- ☐ Słuchaj wzniosłej muzyki
- ☐ Rozmawiaj na temat swoich uczuć
- ☐ Oddychaj głęboko, medytuj, myśl pozytywnie
- ☐ Pozwalaj sobie na płacz
- ☐ Znajdź rzeczy, które cię rozśmieszają
- ☐ Spędzaj czas ze zwierzętami

ASPEKTY FIZYCZNE

- ☐ Pij wodę i zdrowo się odżywiaj
- ☐ Dbaj o wystarczającą ilość snu
- ☐ Miej czas na aktywność fizyczną
- ☐ Przyjmuj konieczne leki
- ☐ Żyj według codziennego planu dnia
- ☐ Wynagradzaj się
- ☐ Przytulaj przyjaciół i rodzinę oraz okazuj im uczucia w odpowiedni sposób
- ☐ Regularnie korzystaj z opieki medycznej

ASPEKTY PSYCHICZNE

- ☐ Czytaj lub słuchaj podnoszących na duchu książek
- ☐ Pomagaj dzieciom w nauce szkolnej
- ☐ Pisz opowiadania lub wiersze
- ☐ Sporządź listę priorytetów i wartości
- ☐ Wyznaczaj cele krótko- i długoterminowe
- ☐ Szukaj dokładnych informacji z wiarygodnych źródeł
- ☐ Rób przerwy od przeglądania informacji w mediach

ASPEKTY SPOŁECZNE

- ☐ Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi
- ☐ Graj w gry z innymi osobami
- ☐ Utrzymuj kontakt z ważnymi dla ciebie ludźmi
- ☐ Zaprosz kogoś na obiad
- ☐ Znajdź sposoby, na jakie możesz pomagać i służyć bliźnim
- ☐ Odpocznij od mediów społecznościowych
- ☐ Przyłącz się do organizacji w społeczności lokalnej

ASPEKTY DUCHOWE

- ☐ Rozważaj i medytuj
- ☐ Bądź otwarty na natchnienie
- ☐ Skup się na tym, co jest dla ciebie najważniejsze
- ☐ Określ, co ma dla ciebie znaczenie, i nadaj temu odpowiedni priorytet w życiu
- ☐ Módl się, śpiewaj
- ☐ Czytaj inspirującą literaturę (przemówienia, słowa pieśni, pisma święte itp.)
- ☐ Radź się zaufanych przywódców kościelnych

■ KROK 4. ROZMAWIANIE I DZIELENIE SIĘ SPOSTRZEŻENIAMI

Rozmawiaj o swoich sposobach reakcji i technikach zaradczych z rodziną, przyjaciółmi, grupą wsparcia. Rozmawiaj o tym, jak możecie wspierać się nawzajem. Przejrzyj i przećwicz swoje strategie radzenia sobie, kiedykolwiek stajesz w obliczu wyzwań lub stresu.

KOŚCIÓŁ
JEZUSA CHRYSTUSA
ŚWIĘTYCH
W DNIACH OSTATNICH