

I MØTE MED UTFORDRINGER

En veiledning til selvhjelp

"Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere. Ikke som verden gir, gir jeg dere. La ikke deres hjerte forferdes, frykt ikke" (Johannes 14:27).

En del av det å være følelsesmessig robust i vanskelige tider, er å sjekke sin egen status. Når du identifiserer noe du strever med, kan du velge mestringsstrategier for å hjelpe deg å holde deg frisk. Du kan også hjelpe andre. For å lære mer, kan du se drøftingsveiledningen "Hvordan kan jeg yte omsorgstjeneste til andre i en krisesituasjon?"

■ TRINN 1: IDENTIFISER OG GODTA

Hvordan reagerer du på vanskeligheter? Følgende liste inneholder våre vanligste reaksjoner på utfordringer som er utenfor vår kontroll. Forstå at forskjellige reaksjoner er helt naturlig og menneskelig. Det kan hende du strever, og det er greit. Du kan også respondere med robusthet ved å bruke dine sterke sider og ressurser. Merk av alt som gjelder deg.

FØLELSESMESSIG

- ☐ Fornektelse
- ☐ Depresjon, sorg
- ☐ Angst, frykt
- ☐ Sinne, uro
- ☐ Skyldfølelse

FYSISK

- ☐ Utmattelse
- ☐ Hodepine
- ☐ Søvnforstyrrelser
- ☐ Endring i appetitt
- ☐ Muskelspenninger
- ☐ Overfladisk pust

MENTALT

- ☐ Svekket dømmekraft
- ☐ Glemsom
- ☐ Distrahert
- ☐ Forvrengt følelse av tid, virkelighet
- ☐ Mareritt
- ☐ Flashbacks

SOSIALT

- ☐ Ensomhet, isolasjon
- ☐ Klengete
- ☐ Spenninger i ekteskap eller forhold
- ☐ Foreldre/barn-konflikt
- ☐ Beskyttelsestrang

ÅNDELIG

- ☐ Økt avhengighet av Gud
- ☐ Føler seg forlatt av Gud
- ☐ Følelse av verdiløshet
- ☐ Vanskelig for å engasjere seg i religiøse skikker som meditasjon, bønn, tilstedeværelse i kirken osv.
- ☐ Redusert ønske om å leve et godt liv
- ☐ Tap av håp

ROBUSTE REAKSJONER

- ☐ Årvåkenhet/økt beredskap til å respondere
- ☐ Økt fokus på nåtiden og fremtiden
- ☐ Større verdsettelse av sine nærmeste
- ☐ Følelser av beslutsomhet, mot, optimisme, kreativitet, tro
- ☐ Ønske om forbindelse med og hjelpe andre
- ☐ Ønske om å møte utfordringer og takle vanskeligheter
- ☐ Finne en ny definisjon av en "bra dag"
- ☐ Større fokus på kvalitetstid med familie og venner
- ☐ Økt forpliktelse til seg selv, familie, venner og tro

■ TRINN 2: FOKUSERE TANKENE

I vårt liv vil vi oppleve anstrengende hendelser eller omstendigheter utenfor vår kontroll. Men hvordan vi reagerer og tilpasser oss disse stressende omstendighetene er innenfor vår kontroll. Legg merke til tankene dine, og overvei hvordan du kan lede tankene dine i en sunn retning.

■ TRINN 3: HANDLING

Identifiser mestringsstrategier som fungerer for deg. Øv på å bruke disse strategiene i hverdagen. Sjekk strategiene nedenfor som du bruker nå eller ønsker å prøve.

FØLELSESMESSIG

- ☐ Skriv dagbok over dine tanker, følelser og erfaringer
- ☐ Lytt til inspirerende musikk
- ☐ Snakk om dine følelser
- ☐ Pust dypt, mediter, tenk positivt
- ☐ Tillat deg selv å gråte
- ☐ Finn ting som får deg til å le
- ☐ Tilbring tid sammen med kjæledyr

FYSISK

- ☐ Drikk vann og spis sunn mat
- ☐ Få nok søvn
- ☐ Fysisk aktivitet
- ☐ Ta nødvendige medisiner
- ☐ Følg en regelmessig rutine
- ☐ Belønn deg selv
- ☐ Klem/hold tett og vis passende kjærlighet til familie og venner
- ☐ Få regelmessig medisinsk behandling

MENTALT

- ☐ Les eller lytt til oppbyggende bøker
- ☐ Hjelp barna med skolearbeidet
- ☐ Skriv historier eller dikt
- ☐ Skriv en liste over prioriteringer og verdier
- ☐ Sett deg kortsiktige og langsiktige mål
- ☐ Søk nøyaktig informasjon fra pålitelige kilder
- ☐ Ta en pause fra nyhetene

SOSIALT

- ☐ Tilbring tid sammen med familie og venner
- ☐ Lek og spill sammen med andre
- ☐ Få kontakt med viktige personer
- ☐ Inviter andre på middag
- ☐ Finn måter å hjelpe og tjene andre på
- ☐ Ta en pause fra sosiale medier
- ☐ Delta i samfunnsorganisasjoner

ÅNDELIG

- ☐ Overveie og meditere
- ☐ Vær åpen for inspirasjon
- ☐ Fokuser på det som er viktigst for deg
- ☐ Finn ut hva som er meningsfylt og legg merke til dets plass i ditt liv
- ☐ Be, syng
- ☐ Les inspirerende litteratur (taler, musikk, Skriftene osv.)
- ☐ Rådfør deg med pålitelige ledere i Kirken

■ TRINN 4: DISKUTER OG FORTELL

Snakk med familie, venner eller støtteapparat og fortell om noen av reaksjonene dine og mestringsstrategiene dine. Drøft hvordan dere kan støtte hverandre. Gjennomgå og øv på mestringsstrategiene dine når du føler deg utfordret eller stresset.