

AMIKOR KIHÍVÁSOKKAL NÉZÜNK SZEMBE

Így segítsünk magunkon

„Békességet hagyok néktek; az én békességemet adom néktek: nem úgy adom én néktek, a mint a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, se ne féljen!” (János 14:27)

Nehéz időkben az érzelmi ellenállóképesség részét képezi az, hogy megvizsgáljuk, hányadán állunk magunkkal. A nehézségeink beazonosításával ki tudunk választani olyan megküzdési stratégiákat, amelyek segíthetnek megőrizni az egészségünket. Másoknak is segíthetünk. További tudnivalókért lásd a Hogyan végezhetek szolgálatot válság idején? című beszélgetési útmutatót.

■ 1. LÉPÉS: AZONOSÍTSD BE ÉS FOGADD EL!

Hogyan reagálsz a nehézségekre? Az alábbiakban felsoroljuk, általában hogyan reagálnak az emberek azokra a kihívásokra, amelyeket nem tudnak irányítani. Ismerd fel, miszerint az emberi létből természetes módon fakad az, hogy mindenki másképp reagál. Ha küszködsz, azzal nincs semmi baj. Az erősségeid és a forrásaid használatával te is rugalmasan tudsz reagálni. Jelöld be mindegyiket, amelyik igaz rád!

ÉRZELMI

- ☐ Tagadás
- ☐ Depresszió, gyász
- ☐ Szorongás, félelem
- ☐ Harag, nyugtalanság
- ☐ Bűntudat

TÁRSAS

- ☐ Magányosság, visszahúzódás
- ☐ Túlzó ragaszkodás
- ☐ Házastársi vagy kapcsolati feszültség
- ☐ Szülő és gyermek közötti konfliktus
- ☐ Oltalmazás

MENTÁLIS

- ☐ Megrendült ítélőképesség
- ☐ Feledékenység
- ☐ Figyelemzavar
- ☐ Eltorzult idő- és valóságérzékelés
- ☐ Rémálmok
- ☐ Váratlanul visszatérő emlékek

FIZIKAI

- ☐ Kimerültség
- ☐ Fejfájás
- ☐ Alvászavar
- ☐ Módosult étvágy
- ☐ Izomfeszültség
- ☐ Felületes légzés

LELKI

- ☐ Fokozott támaszkodás Istenre
- ☐ Isten általi elhagyatottság érzése
- ☐ Értéktelenség érzése
- ☐ Nehezedre esik részt venni vallási tevékenységekben, mint amilyen a meditálás, az ima, az istentiszteletre járás, stb.
- ☐ Mérsékelt vágy egy jó életre
- ☐ Reményvesztettség

ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGET JELZŐ REAKCIÓK

- ☐ Éberség, fokozott reakciókészség
- ☐ Fokozott összpontosítás a jelenre és a jövőre
- ☐ Szeretteid fokozott megbecsülése
- ☐ Eltökélttség, bátorság, derűlátás, alkotási vágy, hit érzése
- ☐ Szeretnél kapcsolatba lépni másokkal és segíteni nekik
- ☐ Szeretnél megoldani a kihívásokat és kezelni a nehézségeket
- ☐ Átértékeled a „jó nap” fogalmát
- ☐ Még inkább arra összpontosítasz, hogy minőségi időt tölts a családdal és a barátaiddal
- ☐ Fokozott elkötelezettség magad, a családod, a barátaid és a hited mellett

■ 2. LÉPÉS: ÖSSZPONTOSÍTSD A GONDOLATAIDAT!

Az életünkben meg fogunk tapasztalni olyan kimerítő eseményeket vagy körülményeket, amelyeket nem tudunk irányítani. Azt azonban irányítani tudjuk, hogy miként reagálunk és alkalmazkodunk ezekhez a feszült helyzetekhez. Figyelj oda a gondolataidra, és fontold meg, hogyan terelhetnéd azokat egészséges irányba!

■ 3. LÉPÉS: CSELEKEDJ!

Azonosítsd be azokat a megküzdési stratégiákat, amelyek működnek nálad! Gyakorold ezek használatát a mindennapi életben! Jelöld be azokat a lenti stratégiákat, amelyeket már alkalmazol vagy szeretnél kipróbálni!

ÉRZELMI

- ☐ Írd le a naplódba a gondolataidat, az érzéseidet és az élményeidet
- ☐ Hallgass lélekemelő zenét
- ☐ Beszélj az érzéseidről
- ☐ Mély légzés, meditálás, pozitív gondolkodás
- ☐ Engedd meg magadnak a sírást
- ☐ Találj olyan dolgokat, amelyek meglepettetnek
- ☐ Tölts időt kisállatokkal

FIZIKAI

- ☐ Igyál vizet és egyél egészséges ételeket
- ☐ Elegendő alvás
- ☐ Testmozgás
- ☐ Vedd be a szükséges gyógyszereket
- ☐ Kövess egy állandó napirendet
- ☐ Jutalmazd meg magad
- ☐ Öleléssel vagy másképp mutasd ki a családtagjaid és barátaid iránti szeretetedet
- ☐ Vegyél igénybe rendszeres egészségügyi ellátást

MENTÁLIS

- ☐ Olvass vagy hallgass felemelő könyveket
- ☐ Segíts a gyermekeknek a házi feladatukban
- ☐ Írj történeteket vagy verseket
- ☐ Írd össze, mi fontos és értékes számodra
- ☐ Tűzz ki rövid- és hosszú távú célokat
- ☐ Törekedj megfelelő tájékozódásra megbízható forrásokból
- ☐ Egy időre szakadj el a hírektől

TÁRSAS

- ☐ Tölts időt a családdal és a barátaiddal
- ☐ Játssz játékokat másokkal
- ☐ Teremts kapcsolatot fontos emberekkel
- ☐ Hívj meg másokat vacsorára
- ☐ Találj módokat mások megsegítésére és szolgálatára
- ☐ Egy időre szakadj el közösségi médiától
- ☐ Csatlakozz közösségi szervezetekhez

LELKI

- ☐ Elmélkedj és meditálj
- ☐ Legyél nyitott a sugalmazásra
- ☐ Összpontosíts arra, ami a legfontosabb neked
- ☐ Vedd észre, minek van jelentősége, és figyeld meg, hol a helye az életedben
- ☐ Imádkozz, énekelj
- ☐ Olvass ihletet adó dolgokat (beszédeket, dalszövegeket, szentírást stb.)
- ☐ Tanácskozz bizalmasan egyházi vezetőkkel

■ 4. LÉPÉS: BESZÉLD MEG ÉS OSZD MEG!

Oszd meg a válaszaid és a megküzdési stratégiáid egy részét a családtagjaiddal, barátaiddal, vagy a támogató kapcsolati hálódoddal! Beszéljétek meg, hogyan támogathatjátok egymást! Nézd át és gyakorold a megküzdési stratégiádat, amikor csak úgy érzed, hogy kihívások érnek vagy feszült vagy.

AZ UTOLSÓ NAPI SZENTEK
JÉZUS KRISZTUS
EGYHÁZA