

SUOČAVANJE S IZAZOVIMA

Vodič za samopomoć

»Ostavljam vam mir; mir, i to svoj, dajem vam. Ja vam ga ne dajem kakav svijet daje. Neka se ne uznemiruje i ne plaši vaše srce« (Ivan 14:27).

Tijekom teških vremena, dio emocionalne otpornosti nalazi se u samoispitivanju. Kada utvrdite stvari s kojima se borite, možete odabrati strategije nošenja s problemima koje vam mogu pomoći da ostanete zdravi. Također, možete pomoći drugima. Kako biste doznali više, pogledajte vodič za raspravu »Kako mogu posluživati drugima tijekom krize?«

■ 1. KORAK: PREPOZNATI I PRIHVATITI

Kako reagirate na teškoće? Sljedeći popis uključuje načine na koje ljudi obično reagiraju na izazove izvan naše kontrole. Prepoznajte da je prirodno reagirati na drugačiji način i da je to dio ljudske prirode. Vi se možda mučite, i to je u redu. Možete također reagirati s otpornošću koristeći snagu i resurse. Označite sve što se odnosi na vas.

EMOCIONALNO

- ☐ Nijekanje
- ☐ Depresija, žalost
- ☐ Tjeskoba, strah
- ☐ Ljutnja, uzrujanost
- ☐ Krivnja

DRUŠTVENO

- ☐ Usamljenost, povučенost
- ☐ Pretjerana vezanost za druge
- ☐ Napetost u braku ili odnosu
- ☐ Sukob između roditelja/djeteta
- ☐ Zaštitnički odnos

MENTALNO

- ☐ Narušeno rasuđivanje
- ☐ Zaboravljanje
- ☐ Rastresenost
- ☐ Izobličen osjećaj za vrijeme, stvarnost
- ☐ Noćne more
- ☐ Prisjećanja

TJELESNO

- ☐ Umor
- ☐ Glavobolja
- ☐ Poremećaj spavanja
- ☐ Promjena apetita
- ☐ Napetost u mišićima
- ☐ Plitko disanje

DUHOVNO

- ☐ Povećano oslanjanje na Boga
- ☐ Osjećaj napuštenosti od Boga
- ☐ Osjećaji bezvrijednosti
- ☐ Poteškoća s upuštanjem u vjerske postupke poput meditacije, molitve, dolazaka u Crkvu itd.
- ☐ Smanjena želja za življenjem dobrim životom
- ☐ Gubitak nade

REAKCIJE OTPORNOSTI

- ☐ Oprez/povećana spremnost na reakciju
- ☐ Povećana usredotočenost na sadašnjost i budućnost
- ☐ Povećana zahvalnost za bližnje
- ☐ Osjećaji odlučnosti, hrabrosti, optimizma, kreativnosti, vjere
- ☐ Želja da se povežemo i pomognemo drugima
- ☐ Želja za suočavanjem s izazovima i teškoćama
- ☐ Pronalaženje nove definicije »dobrog dana«
- ☐ Veća usredotočenost na kvalitetno vrijeme s obitelji i prijateljima
- ☐ Povećana predanost sebi, obitelji, prijateljima i vjeri

■ 2. KORAK: USREDOTOČITI NAŠE MISLI

U svojim životima iskusit ćemo snažne događaje ili okolnosti izvan naše kontrole. Međutim, pod našom je kontrolom način na koji mi reagiramo i prilagođavamo se na ove stresne okolnosti. Obratite pažnju na svoje misli i razmotrite kako ih možete usmjeriti u zdravom smjeru.

■ 3. KORAK: DJELOVATI

Utvrdite strategije koje djeluju za vas. Vježbajte koristiti ove strategije u svakodnevnom životu. U nastavku provjerite strategije koje trenutno koristite ili biste ih voljeli isprobati.

EMOCIONALNO

- ☐ Zapišite svoje misli, osjećaje i iskustva u dnevnik
- ☐ Slušajte nadahnjujuću glazbu
- ☐ Razgovarajte o svojim osjećajima
- ☐ Duboko disanje, meditacija, pozitivno razmišljanje
- ☐ Dopustite si plakati
- ☐ Pronađite stvari koje vas nasmijavaju
- ☐ Provodite vrijeme s kućnim ljubimcima

TJELESNO

- ☐ Pijte vodu i jedite zdravu hranu
- ☐ Dovoljno spavajte
- ☐ Bavite se tjelesnom aktivnošću
- ☐ Koristite potrebne lijekove
- ☐ Slijedite uobičajenu rutinu
- ☐ Nagradite se
- ☐ Grlite obitelj i prijatelje te im pokažite primjerenu privrženost
- ☐ Tražite redovitu zdravstvenu skrb

MENTALNO

- ☐ Čitajte ili slušajte poticajne knjige
- ☐ Pomozite djeci s domaćim uratkom
- ☐ Pišite priče ili pjesme
- ☐ Napišite popis prioriteta i vrijednosti
- ☐ Postavite kratkoročne i dugoročne ciljeve
- ☐ Tražite točne podatke iz pouzdanih izvora
- ☐ Odmorite se od vijesti

DRUŠTVENO

- ☐ Provodite vrijeme s obitelji i prijateljima
- ☐ Igrajte igre s drugima
- ☐ Povežite se s važnim ljudima
- ☐ Pozovite druge na večeru
- ☐ Pronađite načine da pomognete i služite drugima
- ☐ Odmorite se od društvenih medija
- ☐ Pridružite se organizacijama u svojoj zajednici

DUHOVNO

- ☐ Promišljajte i meditirajte
- ☐ Budite otvoreni za nadahnuće
- ☐ Usredotočite se na ono što vam je najvažnije
- ☐ Utvrdite što je značajno i primijetite mjesto za to u svom životu
- ☐ Molite se, pjevajte
- ☐ Čitajte nadahnjujuću literaturu (govore, glazbu, Sveta pisma itd.)
- ☐ Savjetujte se s pouzdanim crkvenim vođama

■ 4. KORAK: RASPRAVITI I IZNOSITI

Iznesite svojoj obitelji, prijateljima ili sustavu za podršku neke od svojih reakcija i strategija nošenja s problemima. Raspravite kako možete podržati jedni druge. Pregledajte i vježbajte svoje strategije nošenja s problemima kada god se osjećate pod izazovom ili stresom.

CRKVA
ISUSA KRISTA
SVETACA
POSLEDNJIH DANA