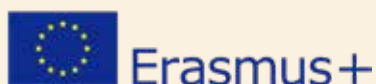


Staksteinar kynnir

VINNUBÓK UM BATA ANDLEGRAR HEILSU

Leiðarvísir til að veita traustan stuðning á umbreytingatímum

Verkefni fjármagnað af framkvæmdastjórn Evrópusambandsins í gegnum Erasmus+ átakið



EFNISYFIRLIT

Kynning	3
Efni	4
Að undirbúa læknisheimsókn	5
Að rýna í tilfinningar	9
Tilfinningastjórnun	13
Að tjá tilfinningar	17
Að setja mörk	21
Kortlagning og að komast í auðlindir	25
Að berjast fyrir sjálfum sér	29
Að finna tilgang í sinni eigin lífssögu	33
Stýring á persónulegum markmiðum	37
Að þekkja þarfir og að mæta þeim	41
Orkustýring	45
Að rækta gleði	49
Að tengja þig við gildin þín og að tjá þau	53
Að tjá sjálfsvitund sína	57
Að byggja, viðhalda og binda enda á sambönd	61
Minjagripur fyrir erfið tímabil	65
Önnur úrræði	69
Lokaorð	71

Kynning

Velkomin!

Þessi vinnubók er afurð margra handa, höfða og sála sem unnu öll saman, bæði af fólki sem er að ganga í gegnum eða hefur gengið í gegnum Bataferðalag og líka af geðheilsufagfólki.

Við vildum skapa marghæft, pottþétt verkfæri sem gæti veitt innblástur og stuðning í gegnum persónulegt Bataferli.

Tilgangur vinnubókarinnar er sá að beina okkur í áttina að Bata, að því að finna okkar eigin leiðir, verkfæri og skref til að koma okkur út í heiminn. Hún er hvatning til þess að vera forvitin/n/-vitið um sín eigin ferli og gangvirki, til að ýta undir íhugun og meðvitund og stuðla að breytingum í gegnum það að læra með því að gera.

Við skilgreinum persónulegan Bata innan geðheilsu sem það að eiga líf umfram geðræn vandamál, að vera virkur meðlimur í meðferðinni þinni, að hafa áhuga á því að taka ábyrgð á eigin ferðalagi til að finna von og þýðingu í lífinu og að endurheimta sjálfsvitund þína. Fyrir fólk sem líður af geðrænum vandamálum, er þetta ferli heilunar, að þekkja eigin styrkleika og veikleika, og að skapa fullnægjandi líf fyrir sjálfan sig. Það er mikilvægt að hafa það hugfast að bati þýðir ekki endilega „lækning.“ Bataferlið snýst um það að lifa þýðingarmiklu lífi, sem lítur mismunandi út fyrir hvern og einn og á mismunandi tímum í lífi sínu (markmið og þrár geta breyst í árána rás). Það geta líka komið myrk tímabil, afturhvarf eða stíflur! Það eru margir vegir að Bata og það er undir fólki komið, þeirra gildum, markmiðum og smekk til að ákveða hvaða leiðir það velur. Það er enginn réttur eða rangur Bati; það eru allir að ganga eftir einstökum slóða, með það að markmiði að skapa þýðingarmikið líf fyrir sig.

Rétt eins og með Bata, þá er engin rétt eða röng leið til að nálgast þessa vinnubók, það er vísitandi engin ákveðin röð á umfjöllunarefnunum, þú getur bara tekið bókina upp hvenær sem er á mismunandi stundum í lífi þínu. Og hví ekki að mæla með henni til félaga sem gæti viljað æfingu á einhverju sviði!

Við álitum þessa vinnubók vera æfingu til að stunda ein/n/eitt, á þínum eigin griðastað, eða í hóp, meðferðarhópum stýrt af fagfólki eða leiðbeinanda (fólki með persónulega lífsreynslu), o.s.frv. Stundum getur hjálpað að kanna hluti í hóp, stundum út af fyrir sig án áhrifa frá öðrum: það mikilvæga er að finna það hvað könnunin gerir fyrir okkur.

Formgerðin blandar saman upplýsingum, ummælum, atriðum til að hvetja til persónulegrar íhugunar, einstaklingsæfingum eða æfingum sem felast í vinnu með öðru fólki.

Við völdum nokkur algeng viðfangsefni í Bataferli, vitandi að sviðin gætu verið mun fleiri, og við þýddum allt á ensku, rúmensku, íslensku, hollensku og ítölsku svo efnið yrði aðgengilegt eins mörgum og mögulegt er. Málið er einfalt, ólæknisfræðilegt og laust við fordóma.

Fyrir hvert viðfangsefni er persónulegt rými, til að skrifa, teikna, glósa, skrá íhuganir eða persónulegan skilning...hvað sem hentar þér.

Með þessari vinnubók um Bata vonumst við til þess að vekja forvitni og meðvitund um innri starfsemi okkar, stuðla að nýrri færni og nýjum ávönum, skref fyrir skref.

EFNI

Að undirbúa læknisheimsókn

Inngangur

Á leið þinni að bata getur þú þróað með þér ótta við það að hitta lækni eða mæta í meðferð. Það geta verið margvíslegar ástæður fyrir því að þú hafir þróað með þér þennan ótta, allt frá neikvæðu viðmóti sem þú hefur lent í áður til þess að hafa ekki tekist með góðu móti að skýra fyrir hinum einstaklingnum hvað sé í raun að. Þessi kafli fjallar ekki um þessar mögulegu ástæður, heldur fjallar hann um það hvað þú sjálf getur gert áður en þú mætir í svona mikilvæga heimsókn. Góður undirbúningur getur verulega hjálpað þér þar. Ein áhrifaríkasta leiðin til að undirbúa sig er með því að beita samtalinu við lækinn þinn djúpri íhugun. Þessi tækni hjálpar þér að koma lagi á hugsanir þínar og tilfinningar sem mun svo gera þér kleift að koma áhyggjum þínum og spurningum til skila.

Hvað er djúp íhugun?

Djúp íhugun er það sem við köllum ferlið sem felst í því að gerast meðvitaður um eigið hugarástand og hugarástand annarra. Það hjálpar þér að skilja tilfinningar þínar og hugsanir, sem getur ráðið úrslitum í því að eiga samtál við lækinn þinn sem skilar árangri. Með því að nota djúpa íhugun áttu betri möguleika á því að sjá fyrir hvað þú vilt segja meðan á ráð-gjöf frá læknum þínum stendur og hvernig best er að svara spurningum lækis þíns.

Hvernig undirbýrðu þig með djúpri íhugun?

Það eru nokkur skref sem þú þarft að fylgja þegar þú vilt nota djúpa íhugun. Þessi skref eru eftirfarandi:

1. Gerðu þér grein fyrir áhyggjum þínum og spurningum.
2. Sjáðu samtalið fyrir þér.
3. Æfðu samtalið.
4. Íhugaðu tilfinningar þínar.



Ummæli

[P.H., 32, Holland]

“

Að nota djúpa íhugun um læknisfræðilegu samtölin mín fyrir fram hefur reynst mér mjög gagnlegt. Ég var ekki eins kvíðinn og mér fannst ég hafa meiri áhrif í minni síðustu læknisheimsókn. Með því að koma skipulagi á áhyggjuefni mín og einkenni fyrir fram og æfa samtalið, gat ég betur útskýrt allt skýrt án nokkurs ótta. Það skipti sköpum fyrir upplifun mína á heilsugæslu.

“

Íhugun

Hér eru þrjár spurningar til að hjálpa þér að íhuga undirbúning þinn fyrir læknisheimsókn:

1. Hefurðu einhverjar áhyggjur tengdar því að hitta lækni?
2. Hvaða áhrif hafa þessar áhyggjur á þína velliðan?
3. Hvernig geturðu veitt sjálfu/m/sjálfri þér stuðning, fyrir og eftir læknisheimsóknir sem valda þér hugarangri?



Kynning á æfingu

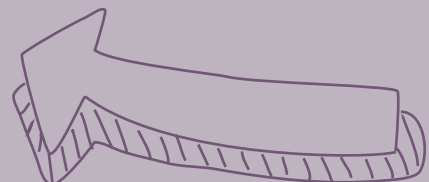
Að nota djúpa íhugun um samtalið við lækinn

Hér fyrir neðan er dæmi til að útskýra hvernig má nota djúpa íhugun fyrir samtalið við lækinn. Þú getur notað þetta dæmi fyrir þitt eigið vandamál seinna.

Segjum að þú hafir verið með þráláta höfuðverki og að þú eigir tíma hjá læknum þínum. Svona geturðu undirbúið þig með djúpri íhugun:

1. **Gerðu grein fyrir áhyggjum þínum og spurningum:** Gerðu grein fyrir því að þú hefur verið með höfuðverki daglega í margar vikur, hve oft þeir gera vart við sig, og hvaða úrræði þú hefur reynt án árangurs. Skrifðu líka niður hvernig höfuðverkirnir hafa áhrif á þitt daglega líf svo sem vinnu þína og svefn.
2. **Sjáðu samtalið fyrir þér:** Ímyndaðu þér að útskýra áhyggjur þínar fyrir læknum. Til dæmis: „Ég hef verið með höfuðverki á hverjum degi í fjórar vikur. Þeir byrja yfirleitt á morgnanna og endast allan daginn. Ég hef reynt að taka parasetamól, en það hefur ekki hjálpað. Höfuðverkirnir eyðileggja einbeitingu mína í vinnunni og raska líka svefngæðunum mínum.“
3. **Æfðu samtalið fyrir læknistímann þinn:** Biddu vin um að leika lækinn og æfðu samtal sem gæti átt sér stað í læknisheimsókn. Þetta hjálpar þér að tjá áhyggjur þínar skýrt og að svara mögulegum spurningum. Athugið: þetta er æfing, ekki alvöru læknisheimsókn.
4. **Íhugaðu tilfinningar þínar:** Hugsðu um tilfinningar þínar varðandi heimsóknina, reyndu að skilja hvað sé að orsaka þær. Kannski ertu kvíðin af því að þú óttast alvarlega greiningu, eða þú óttast að lækniinn muni ekki taka mark á þér. Viðurkenndu þessar tilfinningar og reyndu að ná heildarsýn yfir þær svo þær yfirbugi þig ekki þegar á fundinum stendur.

Beittu nú þessari æfingu á þína eigin, persónulegu þörf á að fara til læknis.



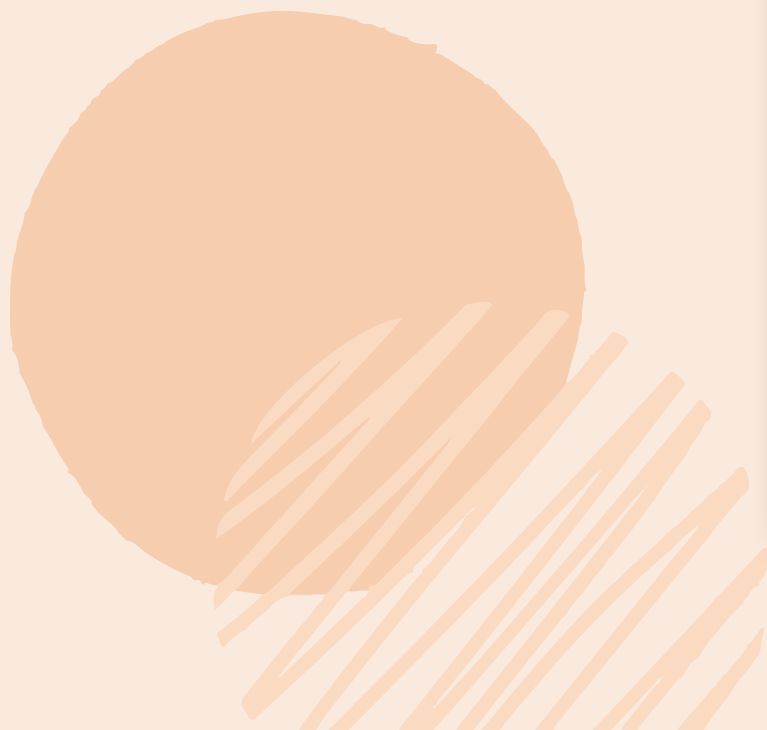
Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Ertu með efasemdir um að hitta lækni? Íhugaðu hvers þú þarfnast til að geta bókað heimsóknina, skrifaðu lista yfir styrkjandi athafnir og ef þú telur þig vera reiðubúin:

Þá skaltu bóka læknatímann!



Að rýna í tilfinningar



Inngangur

Að rýna í tilfinningar, hvort sem það er innra með sjálfum þér eða í öðrum, er eins og að túlka flókið tungumál. Að upplifa tilfinningar og að sjá þær í öðrum er mjög fjölþætt. Rétt eins og þú fylgist með margvíslegum merkjum frá öðrum eins og svipbrigðum, líkamstjáningu, hljómi í rödd og stærra samhengi viðeigandi aðstæðna til að skilja tilfinningar annarra, þá þarftu að beita sömu eftirtekt á þig sjálfan.

Ef þú vilt læra um tilfinningar er mikilvægt að íhuga allt viðfeðma tilfinningarófið í heild sinni— allt frá hamingju og spenningi til sorgar, reiði, ótta og öllu þar á milli. Það er eins og að hafa stóra litapallettu fyrir framan sig, þar sem sérhver litur táknar ákveðna tilfinningu. Stundum geta tilfinningar verið greinilegar og einfaldar að bera kennsl á, eins og þegar þú hlærð af því að eitthvað er fyndið eða finnur tár myndast þegar þú ert leiður. En tilfinningar geta líka oft verið flóknar og margþættar og því krafist gaumgæfilegrar sjálfsathugunar til að geta greitt úr þeim.

Þegar þú áttar þig á tilfinningum innra með þér, byrjaðu þá á því að athuga þín eigin merki. Athugaðu svipbrigði þín—ertu að brosa vegna gleði eða ertu með skeifu vegna pirrings? Fylgstu með eigin líkamstjáningu—stendurðu með höfuðið reigt eins og þú búir yfir sjálfstrausti eða ertu hokin vegna óöryggis? Hlustaðu á hljóminn í þinni eigin rödd—er hann léttur og líflegur eða bældur og flatur? Þessi merki veita dýrmætt innsæi í tilfinningar þínar. Tilfinningar geta líka gert vart við sig á líkamlegan hátt eins og með hröðum hjartslætti þegar þú ert reið eða kvíðin, roðnu andliti þegar þér líður óþægilega og spennnum vöðvum þegar þú ert spenn.

Þegar þú hefur áttað þig á tilfinningum þínum, mættu þeim þá með vinsemd og samúð. Tilfinningar, með þeirra margvíslegu styrkleikastig og fjölbreytileika, eru eðlilegur hluti af því að vera mennskur. Þegar þú upplifir kæti eða harm, reiði eða frið, sérhver tilfinning hefur sína þýðingu og sitt gildi. Með því að rýna í og taka tilfinningar þínar í sátt, veitirðu sjálfri þér valdið til að lóðsa þig í gegnum líf þitt, bæði það dásamlega og það þungbæra í því, af meiri þrautseigju og sannleika.

Ummæli

(M.N., 44, Holland)



“

Að uppgötva eigin tilfinningar hefur verið líkt og að finna hulda fjársjóði falda innra með mér. Það er eins og skemmtilegur leikur þar sem ég fæ að geta mér til um hvað andlit mitt, líkami og rödd eru að segja mér um það hvernig mér líður. Stundum er ég eins hamingjusamur og sólríkur dagur, og brosið mitt skín eins og bjartur regnbogi. En stundum gæti ég verið leiður, eins og þegar uppáhaldsleikfang týnist og andlitið mitt sígur eins og á leiðum hvolpi.

En að læra um tilfinningar mínar snýst ekki bara um það að komast að því hverjar þær eru—heldur snýst það um að vingast við þær. Það er eins og að vingast við alla litina í regnboganum, jafnvel þá sem virka stundum svolítið erfiðir. Þegar ég er reiður, minni ég mig á það að það er í lagi að líða þannig, rétt eins og það er í lagi að vera frá sér numinn af hamingju eða dálítið hræddur.

Að skilja tilfinningar mínar hjálpar mér að líða eins og hugrökkum könnuði sem leggur á vit ævintýra. Á hverjum degi læri ég eitthvað nýtt um sjálfan mig og hvernig mér líður. Og jafnvel þegar allt verður ruglingslegt, þá veit ég að það er allt hluti af því að vera í því spennandi ferðalagi sem felst í því að vera ég!

”



Íhugun

1. Hvernig líður mér í líkamanum á þessari stundu? Eru skynjanir eða spenningur til staðar sem benda til einhverrar tilfinningar?
2. Hvaða hugsanir eru á flugi í huga mínum? Endurspeglar þær einhverjum tilfinningum eða einhverju skaplyndi?
3. Þegar ég horfi á sjálfan mig í spegli, hvaða svipbrigði sé ég? Stemma þau við það hvernig mér líður innra með mér?
4. Hvernig áttarðu þig yfirleitt á tilfinningum þínum?
5. Hvað gerir þér erfitt fyrir þegar þú ert að rýna í eigin tilfinningar?
6. Hvernig lærðirðu að rýna í tilfinningar?

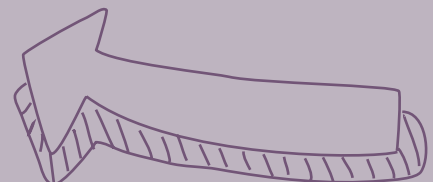


Kynning á æfingu

Að kanna tilfinningalega regnbogann þinn

1. Náðu í blað og blýant og byrjaðu að skrifa. Gættu þess að hafa 10 mínútur af friði og ró í einrúmi. Veldu titil og skrifaðu hann niður. Til dæmis: Hvernig mér líður í dag...
Skrifaðu bara, ekki spá í málfari eða orðaforða.
2. Veldu eina tilfinningu af þeim sem koma fram í skrifum þínum.
3. Sestu niður og farðu yfir líkama þinn til að átta þig á því hvar þú ert að finna þessa tilfinningu.
4. Leyfðu þér að upplifa hana í þrjár mínútur. Athugaðu hvort hún breytist þegar þú einbeittir þér að þeim hluta af líkama þínum þar sem þú finnur fyrir tilfinningunni.
5. Íhugaðu upplifun þína.
6. Þú getur líka reynt þessa æfingu öfugt.
 - a. Farðu fyrst yfir líkama þinn, með lokuð augu.
 - b. Finndu staðinn þar sem þú upplifir öðruvísi tilfinningu.
 - c. Finndu fyrir henni í þrjár mínútur.
 - d. Gefðu skynjuninni eða tilfinningunni nafn eða tengdu hana við orð.

Tilfinningahjólið getur veitt innblástur. Þú finnur hlekk fyrir það undir „aðrar auðlindir“.

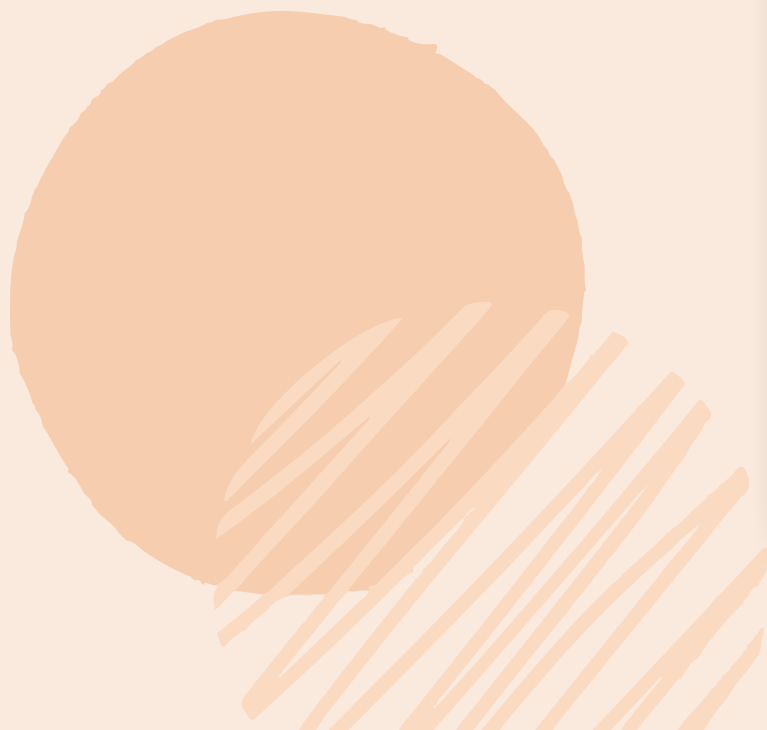


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Taktu augnablik til að staldra við og hlusta á það sem hjarta þitt er að hvísla og horfðu í spegil. Athugaðu skynjanirnar í líkama þínum, hugsanirnar í huga þínum og svipbrigðin á andliti þínu. Fagnaðu litríka tilfinningarófinu þínu með forvitni og vinsemd. Þú getur stuðst við tilfinningahjólið.



Tilfinningastjórnun

Inngangur

Tilfinningastjórnun felst í því að geta, nokkuð meðvitað, haft ráð á og stjórnað vakningu tilfinninga án þess að þær taki yfir okkur.

Tilfinningar eru eðlislægur hluti af okkar daglega lífi og þær leika mikilvægt hlutverk í því að veita okkur upplýsingar um það hvernig við höfum það og hvernig okkur líður um sambönd okkar við annað fólk eða um gjörðir okkar. Það gerir að þvert á það sem fólk kann að trúa, eru engar jákvæðar eða neikvæðar tilfinningar, og við ættum að reyna að vera opin gagnvart hvaða tilfinningu sem er. Sumar grunntilfinningar gætu til dæmis verið: sorg, gleði, reiði, ótti, óbeit, skömm, sektarkennd... o.s.frv.

Ef tilfinningin verður svo sterk að okkur finnst við vera borin ofurliði, er mikilvægt að kunna bjargráð sem virka fyrir okkur svo við getum komist aftur í viðráðanlegt tilfinningaástand.

Sum bjargráð (hagnýt verkfæri) gætu verið: öndunaræfingar, verkefnalausn (sem hjálpar við að draga úr spennunni sem atburðinum fylgir), að leita stuðnings frá öðrum.

Ef okkur er ekki kunnugt um hagnýt verkfæri til að hafa hemil á mjög sterkum tilfinningum þá getur verið að við höfum á lífsleið okkar lært ófullnægjandi aðlögunartækni til að draga úr styrk tilfinninga: það sem gæti tímabundið virkað sem lausn getur orðið vandamál út af fyrir sig til lengri tíma lítið.

Ef stjórnunaraðferð okkar er að bæla tilfinninguna niður, sem er ein mynd af forðun, getur það orðið þáttur í því að viðhalda vandanum.

Þegar við stöndum frammi fyrir tilfinningu sem er of sterk fyrir okkur, ef við kunnum ekki leið til að stjórna henni, gæti hún stigmagnast að því að verða óumbeðin, truflandi, yfirþyrmandi eða vafasöm, hún getur hrint af stað stigmögnun sem getur aftrað okkur frá því að vinna úr tilfinningalegu upplifuninni.

Ummæli

[T. v H., 55, Holland]

“

Að læra að stjórna tilfinningum mínum hefur verið langt og erfitt ferðalag. Tilfinningar veita mjög áriðandi innsæi inn í vellíðan mína og samböndin mín, og ég hef komist að raun um að það er nauðsynlegt að nálgast þær opinskátt frekar en að líta ýmist á þær sem jákvæðar eða neikvæðar.

Áður fyrr, varð ég oft ofurliði borinn af sterkum tilfinningum og mig skorti skilvirk bjargráð við þeim.

Nú skil ég að stjórnun felst í því að stýra tilfinningum meðvitað án þess að leyfa þeim að ná yfirráðum.

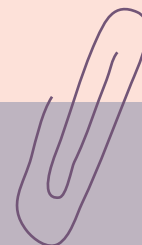
Aðferðir eins og öndunaræfingar, verkefnalausn, og að leita stuðnings hafa reynst ómetanlegar.

Ég hef lært að tilfinningastjórnun snýst ekki um bælingu heldur um uppbyggjandi stjórnun. Þetta hefur skilað verulegum árangri fyrir tilfinningalega seiglu mína og jafnvægi í mínu daglega lífi. Ég mæli með þessari nálgun af heilum hug til að öðlast betri tilfinningastjórnun.

“

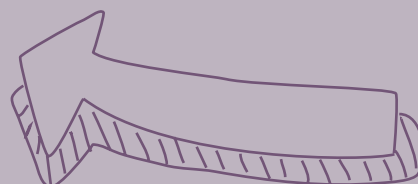
Íhugun

1. Reyndu að muna eftir atviki þar sem þú áttaðir þig á því að þú upplifðir svo sterka tilfinningu að hún bar þig ofurliði: hvaða áhrif hafði hún á þig og aðra sem voru viðstaddir?
2. Hvaða aðferðir grípurðu í þegar þú upplifir tilfinningu sem er svo sterk að hún veldur óþægindum (t.d. reiði, sorg, ótta)? Lærðirðu þetta sjálfur eða fékkstu ráðgjöf frá einhverjum öðrum?



Kynning á æfingu

1. Reyndu að einblína á tilfinninguna sem þú ert að upplifa og teiknaðu hana: hvernig er hún í laginu? Hvernig er hún á litinn? Hvað er hún stór?
2. Þegar tilfinningin er of sterk, reyndu að einbeita þér að andardrætti þínum: teldu í huganum 1001, 1002, 1003, 1004 þegar þú dregur inn andann, haltu honum í þér í tvær/þrjár sekúndur, teldu í huganum 1002, 1003, 1004, 1005, 1006, 1007, 1008 þegar þú andar frá þér, á meðan þú einbeitir þér að því að leyfa öxlunum þínum að síga á meðan þú varpar öndinni. Endurtaktu þetta allavega fimm sinnum.

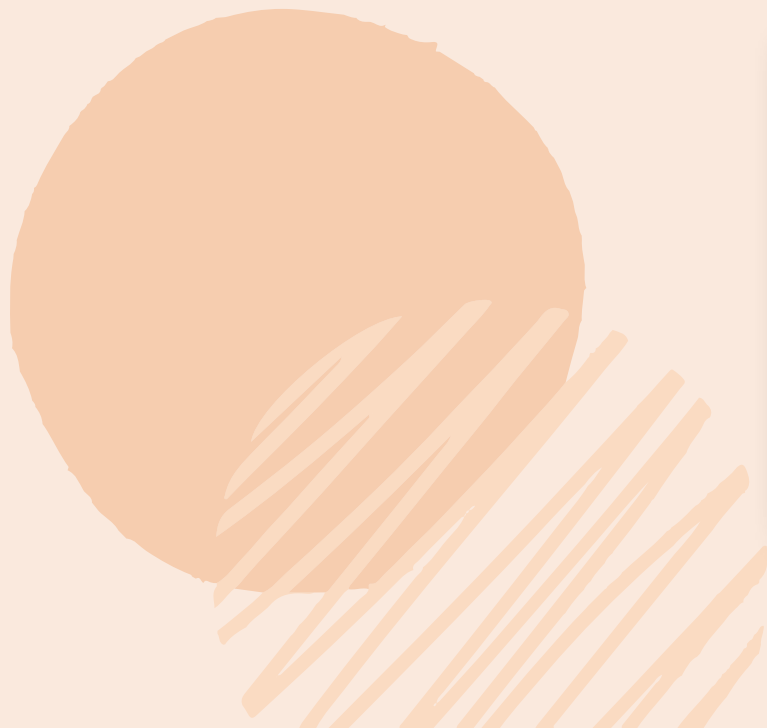


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

1. Næst þegar þú upplifir sterka og óþægilega tilfinningu, prófaðu þessa æfingu: þegar erfiðasta augnablikið eftir tilfinningalegu stigmögnunina er liðið hjá, skrifaðu þá niður á blaðsíðu hvað virkaði til að hjálpa þér, og hvað, á hinn bóginn, reyndist ekki hjálplegt. Markmiðið er að kynnast sjálfu þér betur og að endurtaka aðferðir sem virkuðu.
2. Þegar þú upplifir tilfinningu, ímyndaðu þér að hún sé að koma eins og alda, sem veitir þér aflið sitt en líður svo hjá til að gera pláss fyrir friðsæld; eða, reyndu að ímynda þér að fljóta á henni með öldugangnum eða að synda þægilega í gegnum hana.



Að tjá tilfinningar

Inngangur

Að kunna að tjá tilfinningar sínar á sem skilvirkastan hátt er mikilvæg kunnátta fyrir velliðan fólks. Að tjá þær krefst þess jù fyrst að geta gert sér grein fyrir þeim sem er ekki alltaf auðvelt. Að tjá tilfinningalegt ástand þitt er bráðnauðsynlegt til þess að byggja og viðhalda heilbrigðum og gefandi samböndum við þá sem standa þér næst.

Að kunna að tjá það hvernig þér líður almennilega á hverri stundu leyfir líka hinum einstaklingnum með þér að skilja hvað er að gerast innra með þér og gerir honum líka betur kleift að lesa í orð þín og hegðun í stærra, skýrara samhengi.

Að deila upplifun þinni og tilfinningunum sem henni fylgja getur hjálpað þér með að deila styrk og mikilvægi tilfinningarinnar sem þú ert að upplifa með hinni manneskjunni; að tala um tilfinningalegt ástand þitt getur einnig hjálpað þér með það að veita bæði því sem hefur komið fyrir þig og hvernig þér líður núna þýðingu og mikilvægi.

Samskipti um tilfinningar þínar eru áhrifarík ef þau eru ákveðin, og það á við um þegar þau virða bæði þínar þarfir og þín réttindi, en líka þarfir og réttindi hins aðilans.

Til dæmis, ef þú ert reið og tjáir það með því að öskra á einstaklinginn sem er að hlusta á þig, þá ertu ekki að vera ákveðin. Hinn einstaklingurinn í aðstæðunum skilur kannski ekki þína raunverulegu þörf og gæti upplifað að ráðist sé gegn honum og dregið sig í hlé. Í ofanálag ertu ekki að tjá skilmerkilega hvaða tilfinningu þú ert að upplifa. Ákveðni er samskiptahæfni sem gerir fólki kleift að lýsa yfir þeirra eigin sjónarhorni, þörfum sínum, og kröfum og samt virt þarfir og réttindi annarra. Ákveðni felst í því að ganga línu á milli yfirgengilegra, ágengra samskipta og hegðunar (þar sem engin virðing er sýnd þörfum hins aðilans) og, á hinn bóginn, aðgerðarlausra samskipta og hegðunar (þar sem maður kemur sínum eigin þörfum ekki til skila). Möguleikarnir tveir, ágengni og óvirkni, leiða báðir að ófullnægjandi og svekkjandi sambanda. Ákveðni, hins vegar, ýtir undir myndun á jákvæðum og þýðingarmiklum samböndum.

Mundu alltaf að hin manneskjan er líklegri til að hlusta á þig ef þú tjáir tilfinningar þínar með því að segja frekar „mér líður eins og“, frekar en „þú lést mér líða svona“.

Ummæli

[S. van S., 35, Holland]

“

Að læra að tjá tilfinningar mínar skýrt hefur reynst bráðnauðsynlegt í mínum persónulega þroska. Að rýna í tilfinningar mínar er fyrsta skrefið og að tjá þær er lyklatriði til að byggja og viðhalda heilbrigðum samböndum. Með því að deila því hvernig mér líður leyfi ég öðrum að skilja sjónarhorn mitt og hegðun betur.

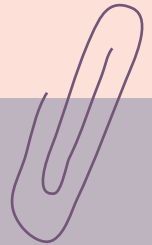
Að ræða um tilfinningalegt ástand mitt hjálpar mér að deila því hve sterkar og þýðingarmiklar upplifanir mínar eru. Ég hef upplifað að ákveðin samskipti, sem virða bæði mínar þarfir og þarfir hins aðilans, eru lykillinn að því að tjá tilfinningar mínar skilmerkilega og þau eru ekki eins illa séð og ég hélt, heldur kann fólk að meta þau og óskar eftir þeim. Þessi nálgun hefur verulega bætt sambönd mín og almenna velliðan.

“

Íhugun

Ertu vanur því að tjá tilfinningar þínar eða byrgirðu þær allar inni? Ef þú byrgir þær inni, er það vegna þess að þú heldur að aðrir ættu að skilja það sjálfir hvernig þér líður, eða vegna þess að þú heldur að þau myndu hvort eð er ekki skilja þig af öðrum ástæðum? Reyndu að einbeita þér að því hvað knýr þig til þess.

Manstu eftir tilfelli þar sem það reyndist þér gagnlegt að tjá tilfinningar þínar almennilega?



Kynning á æfingu

1. Ímyndaðu þér að talinu hér að neðan sé beint að þér.

„Ekki spyrja mig fleiri spurninga, ég þoli þig í alvörunni ekki lengur! Eftir vekjara-klukkuna sem hringdi ekki og rigninguna, þá er þetta ekki góður dagur!“

Hvernig líður þér sem viðmælanda? Hvaða tilfinningar heldurðu að spretti frá þessu samtali? Eru þær tjáðar skýrt?

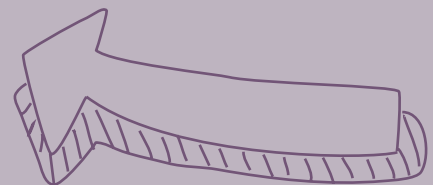
Ímyndaðu þér nú frekar að talið sem beinist að þér sé það sem fylgir hér á eftir:

„Dagurinn í dag hentar mér ekki vel. Ég er leiður og pirraður af því að ég heyrði ekki í vekjaraklukkunni svo ég var seinn og ég blotnaði í rigningunni. Ég hef það ekki í mér að tala við neinn akkúrat núna.“

Hvernig líður þér sem viðmælanda? Hvaða tilfinningar heldurðu að spretti frá þessu samtali? Eru þær tjáðar skýrt?

Sérðu mun á tilfinningunum sem eru tjáðar í fyrra talinu og í því seinna? Hvað um hvernig þær eru tjáðar? Hvor af ræðunum hér að ofan er dæmi um skýr, áhrifarík samskipti?

2. Stattu fyrir framan spegil og ímyndaðu þér að þú sért reiður yfir einhverju sem henti þig undanfarinn mánuð sem vakti smávægilegan til meðalmikinn tilfinningahita: tjáðu fyrst reiði þína hranalega og upphátt við spegilmynd þína, svo skaltu tjá hana af ákveðni (þ. e. a. s. skýrt og með orðunum „þú“ og „ég“) með því að tala með rólegum tón í röddinni og hafðu loks hljóð en haltu áfram að finna til með reiðinni. Hvernig leið þér við hverja af þessum þrem leiðum til að eiga samskipti? Hver þeirra tjáði reiði þína og bauð upp á besta skilninginn á henni?

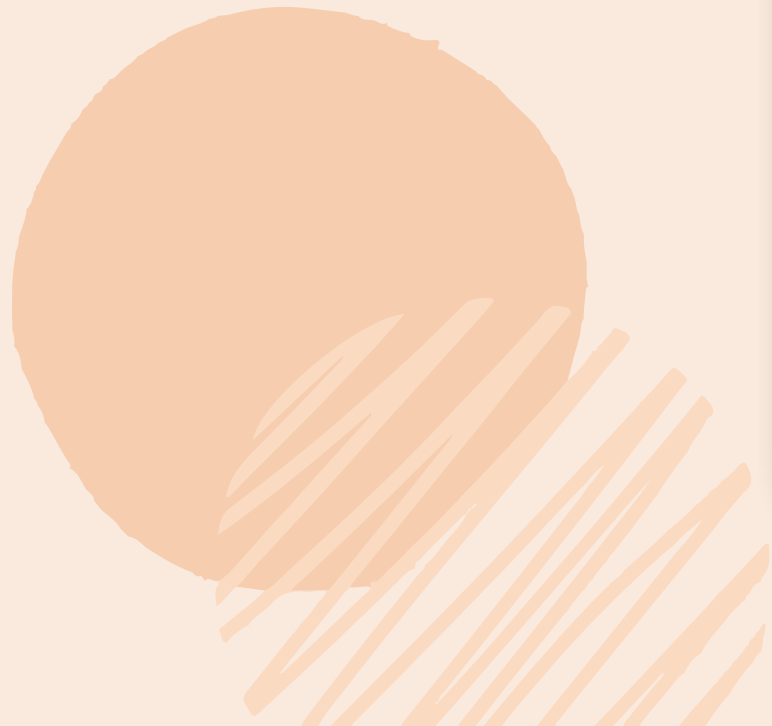
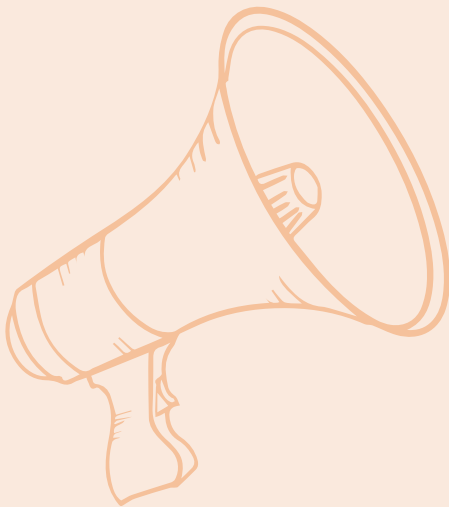


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

1. Meðan á samtali stendur, tjáðu tilfinningalegu upplifun þína um eitthvað sem þér var sagt eða sem hefur komið fyrir þig eftir formúlunni „Þessi hlutur (sem þú sagðir mér eða hefur komið fyrir mig) lætur mér líða svona (t.d. leið, hrædd, ánægð, reið, vongóð o.s.frv.)“
2. Hefurðu einhvern tímann upplifað það að geta ekki tjáð tilfinningarnar sem þú upplifðir þegar þú talaðir við einhvern? Stundum getur verið erfitt að átta sig á tilfinningunni í núinu og tjá hana en í sumum tilfellum, finnum við þörfina, þegar tilfinningin hefur liðið hjá, til að láta hinn aðilann vita hvernig okkur leið. Reyndu því að gera þetta skriflega, skrifaðu lítið bréf eða skilaboð og íhugaðu að láta viðtakandann fá þau.



Að setja mörk

Inngangur

Mörk skilgreina rýmið á milli þín og umheimsins, þau hjálpa þér að greina á milli þíns eigin sjálfs, þinna eigin þarfa og langana og þarfa og langana annarra. Þau mynda verndarvegg sem kemur í veg fyrir að utanaðkomandi áhrif komist inn að sjálfinu þínu og gera þér það því kleift að vera sjálfri þér trú.

Persónuleg mörk vernda þitt persónulega rými, einkalíf, tilfinningar, hugsanir, þarfir, trú og réttindi og veita þér valdið til þess að taka ákvarðanir um þitt eigið líf. Sviðin í lífi þínu sem njóta yfirleitt verndar persónulegra marka eru: líkamlegar þarfir og heilindi, kynvitund, tilfinningalegar og andlegar upplifanir (rétturinn til að eiga þínar eigin tilfinningar og hugsanir), andleg viðleitni, fjármál og efnislegar eignir, tími og það hvernig þú verð honum.

Að viðurkenna og tjá persónuleg mörk skiptir máli í samböndum, til að ákvarða þægindastig þitt gagnvart margvíslegum samskiptum. Þegar einhver gengur yfir mörkin þín, gæti þér liðið eins og einhver hafi notað þig eða upplifað yfirþyrmandi streitu, óöryggi, pressu, fundist þú vera vanvirt eða fundið til vanþóknunar.

Fólk gengur yfirleitt ekki yfir mörk viljandi, en það er oft ekki meðvitað um þau né sína eigin hegðun. Þar af leiðandi er það að setja mörk oft ekki flóknara en það að tjá þau. Annars gætirðu bara þurft að ítreka hver mörk þín séu eða halda uppi afleiðingum ef það er sífellt brotið gegn þeim. Kjarni þessa máls snýst um að standa vörð um þína hlið. Þú ert sú sem gerir lokatékk á því hvort nokkuð sé komið yfir strikið. Oft geturðu nýtt þér vini, fjölskyldu, hegðunarreglur eða lagakerfi þér í hag.



Ummæli

“

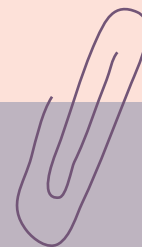
Ég tek eftir því hve stór hluti af meðferðarferli mínu snýst um að finna röddina mína til að tjá þarfir mínar og mörk. Það er eins og ég sé að læra að segja hluti öðruvísi, eins og ég sé að sjá bókstafi með hjálp meðferðarinnar sem mig vantaði, stafi sem ég er núna að læra að skrifa niður, stundum klaufalega, og að nota í tengslum við aðra stafi.

Eitt af því sem leiðir mig er blíða, svo áskorun mín þessa dagana er að tjá mörkin mín af ákveðni en samt líka blíðlega. Meðferð veitti mér viðhorfið til að geta séð að það að setja mörk varðandi aðra er mér gagnlegt, að það sé ekki rangt að tjá óskir mínar og setja upp umgjörð fyrir það hvernig ég vil eiga samskipti við aðra, að það að fólk fjarlægist mig er bara möguleiki, ekki sjálfsagður hlutur, þegar ég held í mörkin mín. Það er áframhaldandi ferli að tjá mörkin mín á uppbyggilegan hátt og að stjórna tilfinningunum sem fylgja tilraunum til þess að gera það, sumar þeirra virka svo nýjar fyrir mér og meðferðin styður mig líka í þessu ferli.

“

Íhugun

Hvar í samböndunum þínum hefurðu gert grein fyrir og/eða tjáð þín mörk? Hvernig leið þér þegar þú gerðir það og hver voru áhrif þess á samböndin þín? Ef þú hefur ekki tjáð mörkin þín, hvað heldurðu að það sé sem kemur í veg fyrir það að þú gerir það?



Kynning á æfingu

Hugsaðu þér aðstæður eða augnablik þar sem samskipti létu þér líða óþægilega.

Mundu það hvað hinn einstaklingurinn sagði eða gerði. Taktu penna og blað og skrifaðu niður hvernig þér leið og hvað fór í gegnum huga þinn, í eins miklum smáatriðum og þú getur.

Athugaðu sérstaklega hvað það var í þessum samskiptum sem hinn einstaklingurinn sagði eða gerði, sem lét þér líða óþægilega og hvaða þörf sem þú hefur var í veði.

Gerðu grein fyrir því hvort eitthvað svið í lífi þínu af þeim sem voru talin upp í fyrsta hlutanum var truflað eða vanvirt og skýrðu frá því hvaða mörk voru vanvirt í þessum samskiptum.

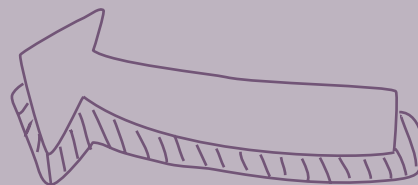
Gerðu grein fyrir mörkunum með því að spyrja sjálfan þig hve mikið af þessari hegðun sé í lagi þín vegna, við hvaða kringumstæður og á hvaða punkti finnst þér vera nóg komið.

Ef þú hittir þennan einstakling oft en einu sinni, planaðu þá samtal til að tjá þessi mörk fyrir framtíðar-samskipti.

Endurtaktu þessa æfingu í hvert sinn sem þér líður óþægilega eftir félagsleg samskipti og skráðu mörkin sem þú verður var við.

Seinna meir skaltu íhuga mörkin þín til að læra hver þeirra eru bundin við ákveðnar aðstæður og hver þeirra eru stöðugri.

Taktu það með í reikninginn að tjá stöðugu mörkin þegar þú hefur ný sambönd.

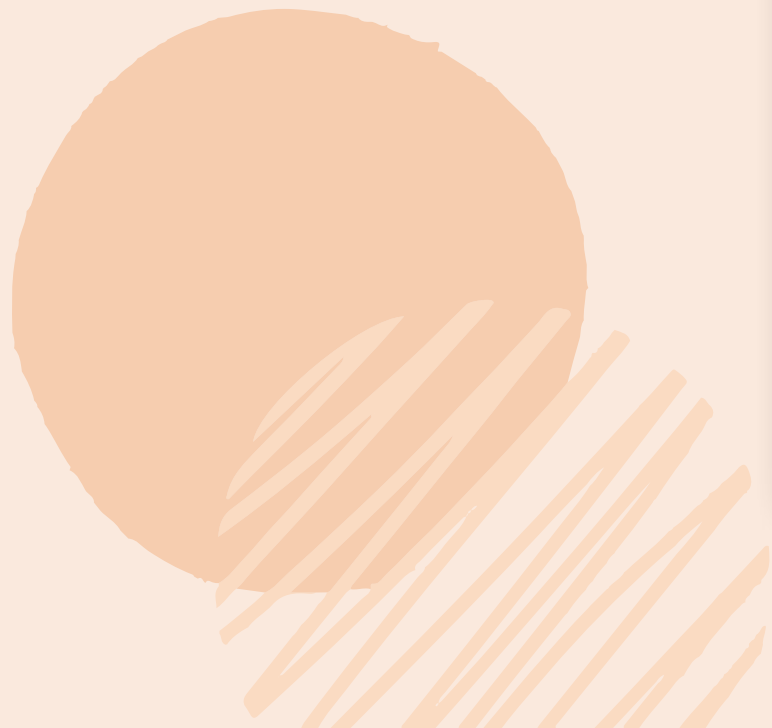


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

1. Segðu einhverjum frá einhverjum mörkum sem þú hefur og hvernig þú uppgötvaðir þau. Biddu hann/hana/það að deila einhverjum mörkum sínum með þér.
2. Talaðu við einhvern náinn um erfiðleikana sem þú upplifir þegar þú ert að gera grein fyrir eða tjá þig um mörk.
3. Tjáðu það til einhvers að hann/hún/það hefur farið yfir mörk hjá þér.



Kortlagning og að komast í auðlindir

Inngangur

Bati er ekki eitthvað sem þú öðlast alein. Þú þarfnast annars fólks og auðlinda til að hjálpa þér. Auðlindir geta komið frá sjálfri þér eða að utan. Í þessum hluta vinnubókarinnar munt þú vinna með það að kortleggja Fólkið og Dýrin og þú munt rýna nánar í færtna og kúntirnar sem þú gætir þarfnast í bataferli þínu. Það er mikilvægt fyrir bataferlið þitt að vita hvern þú getur reitt þig á. Það er líka mikilvægt að vita hvenær þú getur reitt þig á þau. Það eru ekki allir fáanlegir á öllum tímum dags. Æfingin sem þú getur reynt í þessum kafla mun hjálpa þér að setja þér fyrir hugskotssjónir hverjir eru hluti af tengslaneti þínu.

Verkfæri og færni sem þú býrð yfir eða getur þróað með þér sem munu hjálpa þér í bataferli þínu eru til dæmis:

- Að vera forvitin.
- Að leita að því besta í öllum.
- Að vera áreiðanleg.
- Að vera jákvæð.
- Að taka ábyrgð.
- Að þora að vera öðruvísi.
- Að tengja þig við náttúruna og þitt sálræna sjálf.
- Að hafa kjarkinn til að sjá þína eigin galla.

Ummæli

[S. v S., 37, Holland]

“

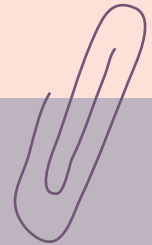
Þegar ég hóf bataferlið mitt, fannst mér ég vera alein í stórum, ógurlegum heimi. Ég var hrædd af því að ég sá engan í kringum mig, engan stuðning, ekkert tengslanet. En innst inni vissi ég að ég gæti ekki gert þetta ein. Að ná bata eftir geðræn vandamál er erfitt, og ekki nokkuð sem þú getur gert einn þíns liðs. Svo ég dró djúpt andann og ákvað að gera tengslanet mitt sýnilegt. Það var ekki auðvelt í fyrstu. Mér fannst ég mjög berskjölduð þegar ég leitaði til fólks, og óttaðist höfnun eða fordóma. En það rann upp fyrir mér að eina leiðin fram á við var að opna mig og hleypa öðrum inn. Hægt og bítandi fór ég að sjá tengslanet mitt taka á sig mynd. Vinir, ættingjar, stuðningshópar — þau voru öll til staðar, klár til að veita mér hjálparhönd og að hlusta á mig. Það var eins og að búa til öryggisnet fyrir neðan mig, eitthvað til að grípa mig ef ég skyldi hrasa. Það munaði öllu í bataferli mínu að eiga sjáanlegt tengslanet. Mér fannst ég ekki lengur vera ein í baráttu minni. Það var fólk sem skildi mig, sem var annt um mig og sem hvatti mig áfram í gegnum sérhvert skref í ferlinu. Þau urðu mín sterkustu haldreipi, leiddu mig í gegnum erfiðu tímabilin og fögnuðu með mér á góðu tímabilunum. Í dag er ég þakklát fyrir tengslanetið mitt — nokkuð sem ég gat eitt sinn ekki séð en sem stendur nú traust og áþreifanlegt, sífelldur brunnur af stuðningi og hvatningu. Bataferlið mitt er mitt eigið ferðalag en ég er aldrei alein í því. Og ég er svo innilega þakklát fyrir það.

“

Íhugun

Spurningar sem þú getur spurt þig þegar þú íhugar þennan kafla:

- Er ég meðvitaður um auðlindir mínar og tengslanetið mitt?
- eru auðlindir mínar og tengslanet að styrkja mig nógu mikið þar sem ég er staddur í bataferli mínu og lífi mínu?



Kynning á æfingu

Til að gera tengslanetið þitt sýnilegra þarftu að hafa stórt blað við hendi, helst A3 blaðsíðu, og penna eða blýanta í fjölbreyttum litum. Byrjum nú:

- Í miðjuna á síðunni skaltu teikna fígúru sem táknar þig. Ef þú ert ekki hrifinn af því að teikna geturðu notað tákn, límmiða eða eitthvað annað sem höfðar til þín.
- Gefðu fígúrunni ýmis sérkenni til að tákna sjálfan þig.
- Næst skaltu teikna gæludýrið þitt eða tómstundaiðju og leggðu það eitthvert nálægt þér.
- Ef þú býrð með fólk, skaltu teikna þau nálægt þér.

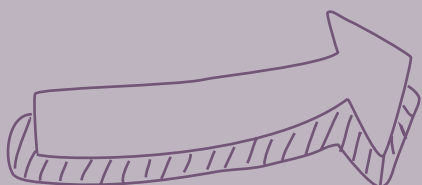
Þetta er grunnurinn sem þú byrjar með.

- Teiknaðu nú fígúru í kringum þig og tilgreindu allt fólkið sem er í tengslanetinu þínu. Gefðu þeim líka sérkenni, það mun hjálpa þér að þekkja þau í sundur.
- Þú getur alltaf bætt við fleiri fígúrum seinna.
- Fólk í tengslaneti þínu gæti verið: ættingjar, nágrannar, vinir, kennarar, vinnufélagar o.s.frv.
- Bættu nú við fólkinu sem þú lítur yfirleitt ekki á sem hluta af tengslaneti þínu, eins og: húsráðan-danum, verslunarstarfsmanninum sem þér líkar vel við, lækninum þínum, meðferðaraðilanum þí-num, konunni sem leikur alltaf við hundinn þinn, bæjarstarfsmanninum sem hlustaði á þig, o.s.frv.

Á hliðinni á blaðinu þínu skrifarðu í mismunandi litum hvernig tengsl þið hafið eins og blátt fyrir persónu-leg og svart fyrir vinnutengd. Nú gerirðu lista í fjölbreyttum litum sem þú getur notað til að sýna tengslin sem þið eigið.

- Teiknaðu línur út frá fígúrunni þinni til hinna sem eru í kringum þig.
- Því þykkari sem línan er, því sterkari eru tengslin ykkar á milli.
- Notaðu litinn sem tengist tengslunum eins og bláan fyrir persónuleg tengsl.
- Þú getur líka notað brotna línu.
- Jafnvel punktar geta sagt til um það hve „góð“ tengslin eru.

Vonandi hefurðu núna betri hugmynd um það hvernig tengslanetið þitt getur virkað í bataferlinu þínu. Til að hjálpa þér í bataferlinu þínu geturðu skrifað við sérhvern einstakling í tengslanetinu þínu hvaða færni og lagni hann býr yfir sem getur hjálpað þér í bataferlinu.



Persónulegt rými

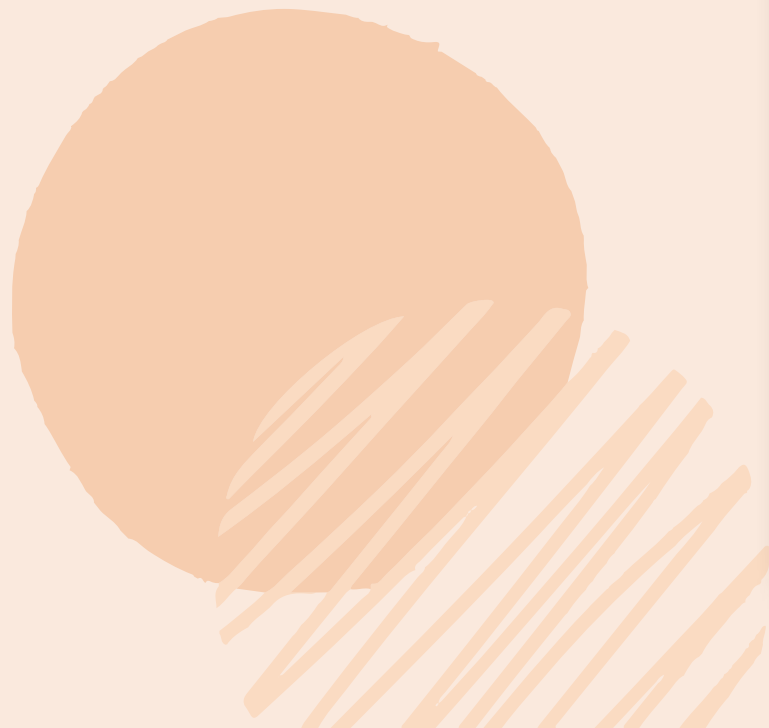


Ákall til aðgerða

Finnst þér þú ofurliði borinn í leið þinni að bata? Þá er tími til að taka af skarið. Byrjaðu á því að kortleggja tengslanetið þitt og auðlindir þínar í dag.

Leitaðu til einhvers í tengslanetinu þínu í dag.

Mundu, þú þarft ekki að fara í gegnum bataferlið einn. Með því að kortleggja tengslanetið þitt og auðlindir, ertu að taka mikilvægt skref að því að byggja sterkt stuðnings-kerfi sem getur hjálpað þér í gegnum bæði það léttu og erfiða í ferðalagi þínu. Byrjaðu í dag og náðu þér í stuðninginn sem þú átt skilið.



Að berjast fyrir sjálfum sér

Inngangur

Að standa fast á þínu þegar þú ert að vinna í bata eftir geðheilsuvanda felst í því að segja fólki hvað þú vilt, hvers þú þarfnast, og hvernig þér líður þegar þú reynir að jafna þig. Það snýst um að tjá það hvernig þér líður á sterkan og ákveðinn hátt, að taka ákvarðanir varðandi meðferðina þína og að láta í þér heyra ef eitthvað veldur þér óþægindum. Þegar þú berst fyrir sjálfu þér í bataferli geðheilsu þinnar, þá ertu að segja að röddin þín og það sem þú vilt sé mjög mikilvægt. Það hjálpar þér að ná valdi á meðferðinni þinni, að biðja um hjálp þegar þú þarft þess og að vera hluti af ákvörðunum sem munu hafa mikil áhrif á líf þitt.

Að læra að vera sinn eiginn talsmaður þýðir það að læra mikilvæga hluti, eins og að tala skýrt við lækna og meðferðaraðila um það hvað þú þarft, að setja mörk í samböndum og að nota geðheilsuþjónustu á skilvirkan hátt. Að tala fyrir eigin málstað getur hjálpað þér að valdefla þig í eigin bataferðalagi, að endurheimta stjórn, byggja styrk, og að finnast þú völdugt jafnvel þegar þú átt erfitt. Það sýnir það að sama hvað á dynur, þá býrðu yfir innri styrknum til að batna og þroskast í ferðalagi þínu í átt að aukinni vellíðan.



Ummæli

[J.M., 54, Holland]

“

Að vera minn eigin talsmaður hefur verið mér mjög dýrmætt í bataferli geðheilsu minnar. Það var tími þegar mér fannst ég vera svo vanmáttugur, og bæði þungi erfiði míns og skömmin í kringum geðraskanir þöggðu í mér. En þegar ég fór að berjast fyrir réttindum mínum, þá uppgötvaði ég nýja tilfinningu um valdeflingu og seiglu innra með mér.

Í fyrstu virkaði það óyffirstíganlegt að láta í mér heyra um hlutina. Ég óttaðist harða dóma og höfnun en ég áttaði mig fljótlega á því að röddinni minni fylgdi vald. Með hverju skrefi sem ég tók að því að standa með þörfum mínum, þá endurheimti ég hluta af sjálfum mér sem ég hélt að ég hefði glatað. Hvort sem það var að biðja hjálpar í vinnunni eða að leita stuðnings frá aðstandendum, þá varð það að standa fast á mínu að nýja áttavítanum mínum sem leifði mér að lóðsa mig í gegnum flókna bataferðalagið mitt.

Með því að prófa mig áfram, lærði ég að treysta eðlisávisun minni og heiðra upplifanir mínar. Ég leyfði ekki lengur öðrum að segja til um vægi mitt eða skilgreina erfiðleika mína. Í staðinn tók ég mína eigin tilveru í sátt af hugrekki og sannfæringu.

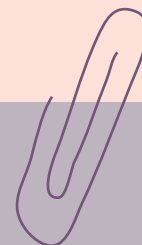
Að berjast fyrir eigin málstað hefur ekki aðeins breytt sambandi mínu við sjálfan mig heldur líka samböndum mínum við aðra. Það hefur opnað fyrir mér dyr að skilning og samkennd, og ýtt undir nánari tengsl við þá sem hafa átt svipaðar upplifanir. Saman höfum við rofið þögnina sem umlykur geðvandamál og skapað samfélag sem veitir stuðning og samþykki.

Í dag stend ég uppi sem eftirlifandi sem trúir fast á það að röddin mín skiptir máli. Þó að bataferðalagi mínu sé ekki lokið, þá er ég uppfullur af von og seiglu, vitandi það að ég hef vald yfir eigin forlögum og get leitt til breytinga. Að vera talsmaður sjálfs mín hefur verið mikill stuðningur, og hefur minnt mig á það að frammi fyrir mótlæti mun rödd mín ætíð vera mitt sterkasta vopn.

“

Íhugun

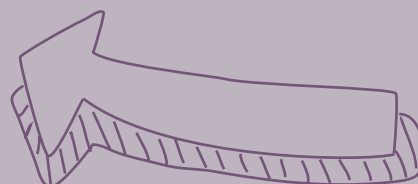
- Í hvaða tilfellum hafa réttindi mín/mörk verið vanvirt?
- Eftir á að hyggja, hvað gæti ég hafa gert öðruvísi til að standa með sjálfri mér og tjá þarfir mínar á áhrifaríkari hátt?
- Hvað hindraði mig í því að berjast fyrir sjálfri mér og mínum þörfum?



Kynning á æfingu

1. **Sjónmyndun og staðfestingar:** Hugsaðu þér tímabil mótbyrs sem gengur á mannleg réttindi þín. Þetta getur verið augnablik úr fortíðinni eða í framtíðinni. Sjáðu sjálfa þig fyrir þér í þessum aðstæðum. Í fyrsta skiptið virkar ekki að tala fyrir réttindum þínum. Finndu hvaða tilfinningar það vekur innra með þér. Í næsta skiptið skaltu sjá fyrir þér að þú sért að flytja mál fyrir réttindum þínum, og að þú sért að ná batamarkmiðum þínum. Taktu augnablik til að upplifa hvaða tilfinningar þetta vekur innra með þér. Skrifðu svo niður stað-festingar sem styrkja sjálfsálit þitt, seiglu og ákveðni í að komast yfir allar hindranir sem kunna að verða á vegi þínum á erfiðum tímum.

2. **Hlutverksleikjaratriði:** Æfðu hlutverksleiki með einhverjum eða notaðu spegil til að líkja eftir raunverulegum aðstæðum þar sem þú gætir þurft að flytja mál fyrir sjálfri þér. Þetta gæti falist í einföldum atriðum eins og að tala við heilsugæslufulltrúa um meðferðarmöguleika, að setja mörk gagnvart ættingjum, eða að óska eftir stuðning frá vinum. Hlutverksleikir hjálpa einstaklingum að byggja upp sjálfstraust, ýtni og áhrifaríka samskiptahæfni.



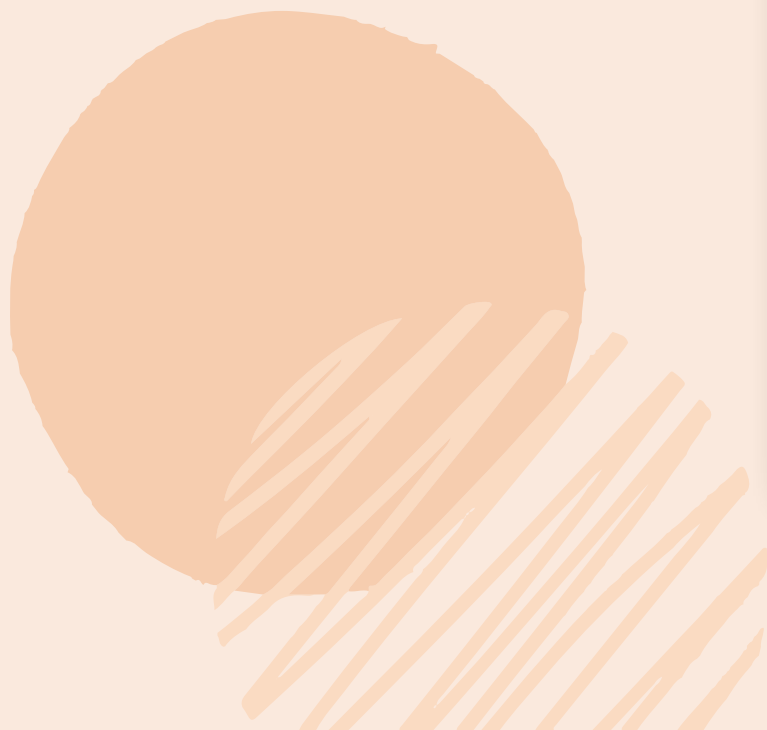
Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Dragðu andann djúpt, finndu kjarkinn innra með þér, og slástu í för þeirra sem tala fyrir sínu máli og mynda sjálfir sínar eigin leiðir að bata. Saman getum við brotið niður veggi, breytt ályktunum, og skapað framtíð þar sem geðheilsubatafór hvers og eins er mætt af virðingu, skilningi og stuðning.

Ert þú klár í það að gerast þinn stærsti talsmaður? Stöndum upp, tökum til máls og tökum þátt í því að bæta heiminn!



Að finna tilgang í sinni eigin lífssögu

Inngangur

Við finnum tilgang með því að túlka og skilja okkar eigin upplifanir í lífinu, tilfinningar okkar, sambönd og sjálfið okkar.

Ef þú gengur í gegnum upplifanir og sambönd án þess að rýna í þau og án þess að reyna að skilja áhrif þeirra á þig, hvernig þau mótuðu þig og hvernig þú gætir nýtt þér þá vitneskju, þá gætirðu misst af mikilvægum lærdómi og visku sem bara þitt eigið líf getur veitt þér. Ákvarðanir sem þú tekur byggjast yfirleitt á því sem þú hefur upplifað áður. Tilgangurinn sem þú getur fundið á bak við það sem þú hefur upplifað mun annaðhvort veikja og takmarka þig eða hjálpa þér að byggja með þér seiglu. Þess vegna kann að vera mikill fengur í því að rýna markvisst í eigin upplifanir, það getur hjálpað þér að komast á rétt mið í átt að bættri vellíðan.

Að finna tilgang og vægi í því sem hefur komið fyrir þig í fortíðinni er bráðnauðsynlegt til þess að verða heill og að ná bata. Það er vegna þess að það ferli getur ýtt undir nýja getu til að ná sáttum við sjálfan sig, bólstra sjálfstraust sitt, mynda jákvæðar tilfinningar um stað sinn í heiminum og einnig veitt manni skýra stefnu.

Þó að það séu margar leiðir til þess að rýna í upplifanir okkar og að finna tilgang með þeim, þá eru hefðbundnar aðferðir til þess íhugun, að reyna að túlka hlutina frá öðru sjónarhorni en okkar eigin og að sýna sjálfum sér mildi og samþykki.

Persónuleg lífsreynsla felst í þekkingu og skilning sem þú öðlast með því að ganga í gegnum einhvers konar upplifun. Hún er niðurstaða þess að finna tilgang með henni og getur einnig tekið á sér mynd einhvers sem getur stutt aðra í sínu eigin bataferli.



Ummæli

(D.S., 38, Ísland)



“

Frá því að ég var barn, hef ég haft þá tilhneigingu til þess að íhuga hluti og að reyna að skilja það hver ég er og hvernig ég varð sú manneskja sem ég er. Ég hef alltaf skrifað reglulega í dagbók til að íhuga upplifanir sem ég gekk í gegnum og nýlega, sem fullorðinn einstaklingur, er samtalsmeðferð orðið enn annað verkfæri sem hefur hjálpað mér að öðlast skilning á sögu míns eigin lífs. Í gegnum samtalið við meðferðaraðila sem gat spurt glöggra spurninga og hlustað á sögu mína með viðurkenningu og samúð, öðlaðist ég skilning á umræðuefnum eins og fjölskyldudýnamík sem hafði áhrif á hugsanahátt minn, hvernig ég lærði það sem ég veit um sjálfa mig, heiminn og aðra, hvers vegna ég sækist í ákveðnar upplifanir og forðast aðrar o.s.frv.

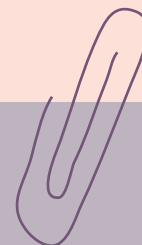
Ég öðlaðist skýrari skilning um mína eigin tímalínu og lífssögu í heild sinni og þessi skilningur hjálpar mér að halda fram á við af öryggi.

”



Íhugun

Hverjar eru mikilvægustu upplifanirnar þínar í lífi þínu og hvað lærðirðu af þeim, um sjálfa þig, lífið eða annað fólk?



Kynning á æfingu

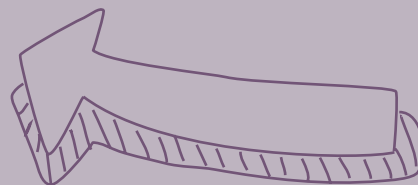
1. Taktu 20 mínútur frá fyrir þessa æfingu. Þessi æfing felst í því að skrifa um tilfinningalegt umrót sem tekur oft yfir huga þínum og tilfinningum. Í skrifunum þínum skaltu reyna að sleppa þér og að kanna þínar innstu tilfinningar og hugsanir þínar um þær. Í stað þess að líta á þetta áfall sem „mína upplifun“ eða „mínar tilfinningar,“ þá skaltu skrifa alveg í þriðju persónu eins og þú sért áhorfandi að greina frá þinni eigin upplifun. Hvað kom fyrir þennan einstakling? Hver var aðdragandi þess? Hvernig brást þessi einstaklingur við og hvers vegna brást hann svona við? Hverjir fleiri urðu fyrir áhrifum af þessu? Hvernig líður hinum einstaklingnum núna? Hvaða tilgang getur upplifun þessa einstaklings kennt þér?

Notaðu allar 20 mínúturnar til þess að skrifa og gættu þess að viðhalda alltaf þriðju persónu sjónarmiðinu. Ef þú dettur í fyrstu persónu skaltu strika yfir það og breyta því sem þú skrifaðir þannig að það sé í þriðju persónu. Mundu það að það sem þú skrifar er bara fyrir þig, engan annan.

Útdráttur úr Expressive Writing: Words that Heal eftir James W. Pennebaker & John F. Evans
Þessi æfing getur hjálpað þér að líta á upplifun þína frá öðruvísi, hlutlægara sjónarmiði, og með

þessum hætti geturðu myndað smá fjarlægð frá óþægilegu tilfinningunum sem fylgdu upplifuninni. Enn fremur getur þetta hjálpað þér að finna þýðingu og tilgang sem þú gast kannski ekki séð í þessari upplifun áður.

2. Finndu þér hljótt, rólegt umhverfi þar sem þú getur verið ein án nokkurra truflana í 30-45 mínútur. Lokaðu augunum og leyfðu ímyndunarafli þínu að flytja þig í gegnum rás lífs þíns. Ímyndaðu þér það eins og bíómynd. Hvaða flokki myndi sú bíómynd tilheyra? Hver væri titill hennar? Hverjar væru aðalpersónurnar? Hver er boðskapur myndarinnar? Skrifaðu niður það sem kom út úr íhugun þinni eða deildu því með einhverjum vini þínum.



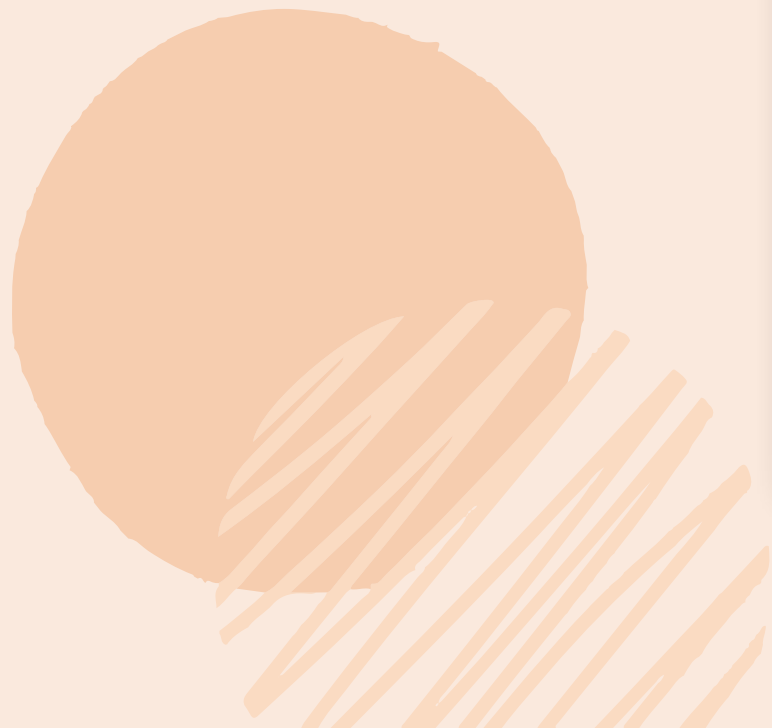
Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Eigðu samtál við vin, ættingja, meðferðaraðila eða einhvern sem þú treystir og farðu yfir eftirfarandi punkta:

- Hverjir voru hápunktar viku þinnar og hvaða tilfinningar hafa þeir vakið innra með þér?
- Af hverju voru þessi augnablik mikilvæg fyrir þér?
- Hvaða þýðingu hefur það fyrir heildarmynd lífs þíns?



Stýring á persónulegum markmiðum

Inngangur

Að setja sér markmið og að stýra þeim leikur mikilvægt hlutverk í bataferli okkar. Markmið veita okkur stefnu, tilgang og áhuga á því að takast á við áskoranirnar sem lífið leggur fyrir okkur og til að eltast við það sem við þráum. Til að geta stýrt persónulegu markmiðunum okkar, er mjög mikilvægt að byrja á því að skilgreina hvað það er sem okkur langar í raun í. Íhugaðu gildin þín, ástríður þínar og drauma og skilgreindu markmið sem hæfa þínu sanna sjálfi.

Til að auka líkur þínar á því að takast það sem þú ætlar þér, ættirðu að tileinka þér SMART markmið. Það þýðir að þau ættu að vera Skýr, Mælanleg, Aðlaðandi, Raunhæf og Tímasett. Þegar þú hefur skilgreint markmið þín skaltu brjóta þau niður í minni, auðframkvæmanleg skref. Þetta leyfir þér að skapa skýran vegvísi að framförum og kemur í veg fyrir að þér finnist þú vera ofurliði borinn.

Reglufast eftirlit og endurmat á árangri þínum eru líka lykilatriði í því að stýra eigin markmiðum. Þú skalt reglulega meta það hvernig þér gengur, fagna afrekunum þínum og aðlaga nálgun þína eftir þörfum. Vertu sveigjanlegur og opinn gagnvart breytingum vegna þess að ferðalagið í átt að sjálfrækt er breytilegt og sífellt að þróast. Ræktaðu stuðningsríkt umhverfi sem ýtir undir þinn þroska. Umkringdu þig af jákvæðum áhrifavöldum, leitaðu leiðsagnar frá ráðgjöfum eða jafningjum og mikilvægast af öllu, skaltu alltaf sýna sjálfum þér mildi í gegnum allt ferlið.

Með því að stýra persónulegu markmiðunum þínum á skilvirkan hátt, muntu valdefla sjálfan þig þannig að þú getir skapað lífið sem þú sérð fyrir þér og lagt í ferðalag sem einkennist af bata og því að öðlast skilning á sjálfum þér.



Ummæli

[Á.H., Iceland]



“

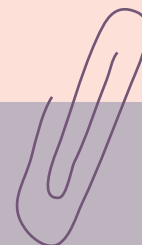
Að stjórna markmiðunum mínum í bataferlinu hefur leikið lykilhlutverk í því að skilja sjálfa mig betur sem og hvers ég þarfnast í raun til að lifa innihaldsríku lífi. Það er mikilvægt fyrir mig að sjá hvort framtíðarsýn mín sé raunhæf, viðráðanleg og hvort hún haldist í hendur við mín gildi. Það sem hefur einnig gegnt mikilvægu hlutverki í minni lífsför er að geta sýnt sjálfri mér mildi, þegar upprunalega markmiðið mitt er ekki að heppnast hjá mér eða er bara að reynast mér of erfitt. Við það að prufa mig áfram hef ég orðið opnari fyrir því að láta reyna á nýjar hugmyndir þegar þær gömlu eru bara ekki að virka fyrir mig. Það er sviðið þar sem það hefur gjörbreytt öllu að tilheyra jafningjahóp; ég er ekki ein með vandamálunum mínum lengur, og sumir jafningjar mínir eru ólmir í að bjóða mér stuðning í því að skapa nýja framtíðarsýn.

“



Íhugun

- Íhugaðu persónulegu markmiðin sem þú ert að vinna að í dag. Passa þau við gildi þín, ástríðu og þitt sanna sjálf?
- Eru markmiðin þín SMART?
- Taktu augnablik til að íhuga þinn persónulega árangur upp að þessum punkti. Hvað hefurðu afrekað hingað til og hvaða hindranir hafa orðið á vegi þínum? Hvernig geturðu fagnað sigrum þínum og lært af skakkaföllunum sem hafa hindrað þig í ferð þinni fram á við?



Kynning á æfingu

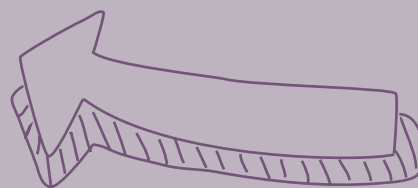
Settu saman aðgerðaráætlun fyrir eitt af þínum persónulegu markmiðum sem þú vilt ná. Í stað þess að miða á hina fullkomnu áætlun, þar sem þú stefnir að besta mögulega skrefinu, þá skaltu einbeita þér að því að finna eitthvað sem þú getur gert strax sem leiðir þig í átt að markmiði þínu. Þetta dregur smávegis úr álagi og getur skapað rúm fyrir breytingar.

Skrifaðu niður nokkur raunhæf skref sem þú getur haft í huga til að komast nær markmiði þínu. Hafðu eitthvað skref með sem hræðir þig aðeins eða sem virkar dálítið langsótt.

Nokkrir þættir sem geta hjálpað þér að gera áætlun þína sterkari og áþreifanlegri:

- **tímarammi:** eru ákveðnar dagsetningar, eða taktur í vikunni? Í hve langan tíma?
- **staður:** kemur ákveðinn staður til greina? Krefst hann undirbúnings?
- **upplýsingar:** skortir þig upplýsingar? Hvar eða frá hverjum geturðu fengið þær?

Þú mátt alltaf endurskoða og breyta áætluninni þinni. Hún er nú áætlunin þín, og að aðlagja hana að nýjum aðstæðum eða nýjum auðlindum sem þú öðlast á vegi þínum, eða jafnvel að nýjum hindrunum sem kunnast að skjóta upp kollinum, það er ekki aðeins þinn réttur heldur mjög aðlögunarhæf nálgun.

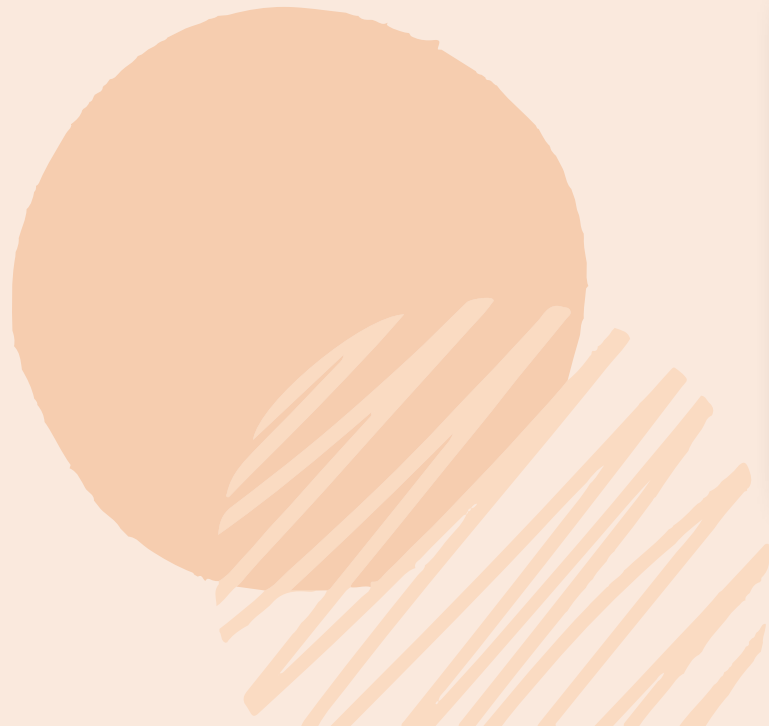


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Finndu einhvern til að vera ábyrgðarfélagi þinn. Ábyrgðarfélagi er einhver sem athugar það annað slagið hvort hann geti stutt þig í að ná markmiðum þínum. Þið getið hist eða hringst á eða skipst reglulega á skilaboðum í þeim tilgangi að tékka á árangri þínum, og athuga skuldbindingu þína við markmið þín og aðgerðaráætlun þína, til að pæla saman í lausnum þegar þú lendir í erfiðleikum og þarft að endurmeta skrefin að markmiðunum. Byrjið á því að sættast um það hvernig á að framkvæma skyldur ábyrgðarfélagsans og haldið svo þannig áfram með það fyrirkomulag.



Að þekkja þarfir og að mæta þeim

Inngangur

Þarfir geta verið af ýmsum toga. Hægt er að skilja mannlegar þarfir sem kröfur fyrir hugann og líkamann, hvað er nauðsynlegt til þess að komast af og líða vel. Þetta eru grunnþarfir, sem ætti að tryggja sérhverri mannveru, svo sem: matur og drykkjarvatn, heilsugæsla, persónulegt hreinlæti og öryggi, húsaskjól o.s.frv. Án þess að geta verið fullviss um að njóta allra þessara grunnréttinda verður erfitt að standa frammi fyrir veginum að bata.

Við ákváðum að hafa þarfapýramída Maslow til hliðsjónar, sem leggur áherslu á það að til þess að komast á efsta punkt pýramídans, er nauðsynlegt að fá grunnþörfum sínum mætt, og í réttri forgangs röð.

Grunnur pýramídans: **LÍFFRÆÐILEGAR ÞARFIR** (þörfin fyrir loft, vatn, fæðu, hvíld, heilsu)

Annað þrepíð: **ÖRYGGIS ÞARFIR** (þörfin fyrir öryggi, húsaskjól, stöðugleika)

Þriðja þrepíð: **FÉLAGSLEGAR ÞARFIR** (þörfin fyrir það að vera elskuð, að tilheyra, að fá að vera með)

Fjórdða þrepíð: **ÞÖRF FÜRIR SJÁLFSVIRÐINGU OG VIRÐINGU ANNARRA** (þörf fyrir sjálfsvirðingu, vald, viðurkenningu)

Efsti punkturinn: **ÞÖRF FÜRIR LÍFSFYLLINGU** (þörf fyrir þroska, sköpun)

Þarfir eru breytilegar frá manni til manns og miðað við félagslega, menningarlega og efnahagslega þætti hvers og eins; þær eru líka breytilegar eftir því hvar við erum í lífinu. Þar af leiðandi, er það að átta sig á þörfum sínum persónulegt, ævilangt ferli. Það skeður mjög oft að tilfinningar veita upplýsingar um það hverjar þarfir okkar séu í núinu og hvort þeim sé mætt eða ekki. Tilfinningar eru leiðarvísar að þörfum okkar.

Stundum líður okkur kannski eins og við eigum eitthvað ekki skilið eða finnum til sektarkenndar yfir því að vera með þarfir: hvert tilfelli er einstakt, ef við tjáum þörf okkar getur hinn aðilinn skilið okkur betur og kannski veitt okkur stuðning (til dæmis, ef við áttum erfiðan dag og þörfumst hljóðs, þá getum við sagt þeim sem eru í kringum okkur frá því svo við forðumst það að vera misskilin).

Ummæli

[A. de Z., 37, Holland]

“

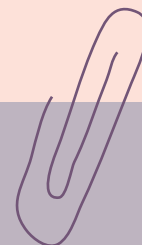
Að skilja að þarfir fela í sér allt frá líffræðilegum grunnþörfum til tilfinningalegra og félagslegra þarfa gjörbreytti hugarfari mínu. Að læra að þekkja og forgangsraða þessum þörfum hefur verið lykilatriði fyrir vellíðan mína og hefur hjálpað mér í bataferli mínu.

Ég geri mér nú grein fyrir mikilvægi þess að tryggja að grunnþörfum sé mætt fyrst, eins og næringarrik fæða, vatn, heilsugæsla og öryggi. Ég hef upplifað tímabil þar sem þessum þörfum var ekki mætt og þau tímabil voru einstaklega myrk og erfið. Ég er feginn því að ég sé nú fær um að gera mér grein fyrir flestum þörfum mínum. Að segja öðrum frá því hverjar þarfir mínar séu, eins og að þarfnast hljóðs eftir slæman dag, hjálpar þeim að veita mér stuðning og skilning. Þessi nálgun hefur verulega bætt vellíðan mína og fullnægjukennd mína.

“

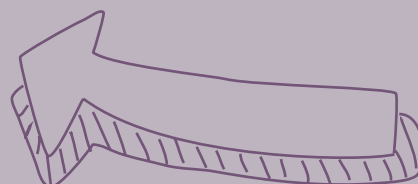
Íhugun

1. Geturðu gert þér grein fyrir þörf sem þú finnur fyrir akkúrat núna? Í hverju felst hún?
2. Hugsaðu um þörf sem þú hefur nú þegar mætt í dag og einbeittu þér að ferlinu sem þú fórst í gegnum frá því að átta þig á þörfinni að því að fullnægja henni. Hvað gerðirðu? Gerðirðu það ein eða ásamt öðrum?



Kynning á æfingu

1. Skrifaðu niður á við og dreif á blaðsíðu allar þarfir sem þú finnur fyrir einmitt núna. Lestu yfir þær aftur og ákvarðaðu hver þeirra sé mikilvægust, sú sem þú vilt hafa í forgangi og litaðu hana með áherslupenna. Skrifaðu svo lista yfir öll skrefin sem þörfin krefst þess til að henni sé fullnægt. Taktu það fram hvort þú framkvæmir skrefin ein eða ásamt einhverjum öðrum. Fylgstu með röðinni; hugmyndin er að framkvæma einn hlut í einu og að fylgja listanum. Þú getur notað þessa aðferð til að fullnægja öllum þörfum sem þú hefur orðið meðvituð um.
2. Veldu þörf sem er í forgangi hjá þér. Reyndu nú að ímynda þér að þörfinni hefur verið mætt. Ímyndaðu þér sjálfa þig í því augnabliki og reyndu að sjá það hvort þú þarfnast þess í raun. Ef þú sérð að þessi þörf sé gríðarlega mikilvæg, notaðu orkuna sem það vekur í þér sem drifkraft til þess að koma þér að því að eltast við það að fullnægja þeirri þörf.

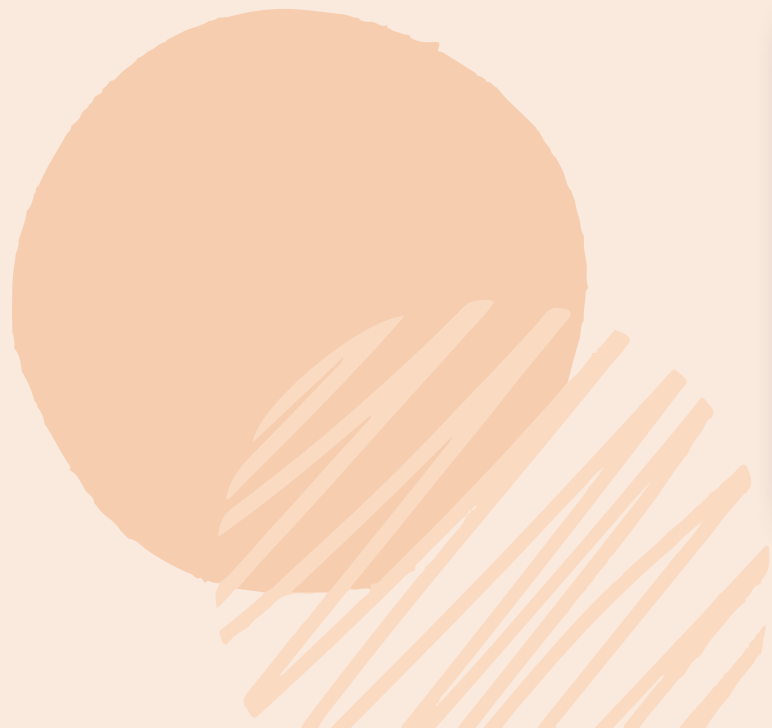


Persónulegt rými

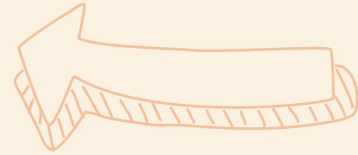


Ákall til aðgerða

Stigðu út fyrir þægindarammann þinn og framkvæmdu öll skrefin í æfingu #1 undir Kynning á æfingu til þess að mæta einhverri þörf sem þú hefur.



Orkustýring



Inngangur

Hvöld og afslöppun eru alveg nauðsynleg fyrir heilbrigðan lífsstíl, þau felast ekki bara í ónotuðum tíma eða tómum tímareitum á milli afkastamikilla stunda. Þetta er vel þekkt og tekið með í reikninginn af fagiþróttafólki og íþróttaliðum.

Þú ert, líklegast, mjög meðvitað um það að síminn þinn þarfnast batterís til þess að virka. Flestir símar innihalda nú hugbúnað sem dregur úr og sparar orku hans þegar rafmagnið í batteríinu er á þrotum. Þú munt að lokum þurfa að hlaða símann. Eftir því hvað þú notar hann mikið og hve mörg öpp þú ert sífellt með í gangi, mun batterí símans endast í lengri eða styttri tíma. Ef þú ert með of mörg öpp í gangi á sama tíma mun síminn hitna. Það eru til tæki sem bjóða upp á hraða hleðslu en það skerðir yfirleitt endingu batterísins.

Jafnvel þó að líkami þinn og hugur séu geisilega mikið flóknari, þá virkar þetta samt til samanburðar. Þú þarfnast batterísins þíns, í formi matar, lofts, vatns, tíma sem þú verð með öðrum sem þér er annnt um, og þú þarfnast hvíldartíma í formi svefns, að dóla þér að hlusta á tónlist eða bara að sitja og horfa í kringum þig á meðan tíminn líður (hvort sem það er á annríku borgartorgi eða í friðsamlegu landslagi).

Öll þessi dæmi mæta mismunandi þörfum. Þú getur ekki fyllt magann þinn bara með því að sofa rétt eins og þú getur ekki fengið sömu samverutilfinningu með því að borða ís eitt. Svo, það er mikilvægt að þú takir eftir skynjunum þínum og tilfinningum af því að þær benda þér á það hvað þig vantar. Sumir verða til dæmis þirraðir þegar þeir eru svangir eða þreyttir og það er líka eðlilegt að verða ruglaður í rýminu og óskýr í huganum þegar maður er með of mörg verkefni fyrir stafni í einu eða ef maður er í háværu umhverfi.

Sem aukaatriði, hafðu það í huga að tími sem þú verð fyrir framan skjái (síma, fartölvu, sjónvarp) er mjög krefjandi fyrir athyglisgripið þitt. Já, það veitir þér jákvæðar tilfinningar og já, það eyðir líka orku.

Mundu þetta: Hvatning þín og viljastyrkur framleiðir ekki orku í líkama þínum. Í staðinn smala þau saman auðlindum sem þú býrð yfir til að færa þær í notkun. Ef þú ert uppgefið þá er það besta fyrir hvatningu þína og viljastyrk að finna þér stað til að hvíla þig.

Ummæli

[A. de Z., 37, the Netherlands]



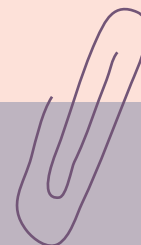
“

Fyrir einhvern eins og mig, sem er með mörg áhugamál, þá getur orkustýring oft reynst erfið í margvíslegum aðstæðum. Það er margt sem ég myndi gera á daginn og ég óskaði oft eftir degi með fleiri klukkutímum til að komast yfir það allt. Svo trúði ég því líka lengst af að það að standa kyrr á einum stað, að verja minnsta tíma í að gera ekki neitt, væri afkastalítið og gagnslaust. Ég fann oft til sektarkenndar þegar ég reyndi að slaka á og ekki bætir úr skák að snjallsíminn blekkir okkur. Hann telur manni trú um það að þegar við gröfum andlitið í honum virðumst við önnur kafin og hljótum því að vera mjög dugleg þegar við erum að því. Ég veit hvað hjálpar mér með að hlaða batteríin mín en ég skapa samt ekki nógu mikinn tíma og rúm fyrir það eða, þegar ég geri það er það vegna þess að líkami minn og hugur eru hreinlega að segja „hættu“

“

Íhugun

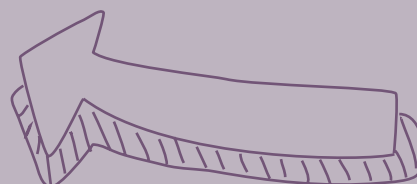
- Taktu augnablik til að íhuga hvað þú telur til hvíldar, hvort sem það sé ákveðin stund eða athöfn: hvað þú gerir þegar á þeim stendur og hvernig þér líður eftir á, hvenær þú tekur þér tíma til að stunda þær, hve oft og í hve langan tíma í senn, hvenær þú þarft verulega á þeim að halda.
- Hvernig var lítið á hvíld í þinni fjölskyldu á bernskuárum þínum? Hvaða álit hefur þú núna á hvíld og, enn mikilvægar, hvað þýðir það fyrir þér að hvílast?



Kynning á æfingu

Ímyndaðu þér að orkustigin þín megi mæla í matskeiðum, matskeiðum af orku. Með öllu sem þú gerir yfir daginn ertu ýmist að nota skeiðar af orku eða að græða skeiðar af orku. Ef þú klárar allar skeiðarnar þínar áður en deginum lýkur...þá muntu ofkeyra þig. Ef þú átt ennþá ónotaðar skeiðar þegar þú ferð í háttinn...þá muntu ekki geta sofnað.

Svo þú skalt taka augnablik í upphafi dagsins til að spyrja þig hve margar skeiðar þú átt fyrir daginn. Skrifðu þær niður. Svo skaltu spyrja þig hvaða hluti þú þarft að gera. Skrifðu niður lista yfir þá og skrifaðu svo hvað þú býst við því að hvert atriði krefjist margra skeiða. Hvernig lítur það út? Kannski þarftu að taka sum atriði af listanum eða bæta við öðrum hlutum sem munu færa þér fleiri skeiðar af orku? Í lok dagsins skaltu taka þér smástund til að skoða hvað þú skrifaðir og, þegar þú minnst dagsins, þá skaltu breyta listanum þínum eftir því sem við á: var upphaflegi fjöldi skeiðanna réttur? Innihélt listinn yfir athafnir dagsins þá hluti sem áttu sér svo stað í raun? Notaðirðu jafn mikið af orku í hvert atriði og þú skráðir í byrjun dagsins?

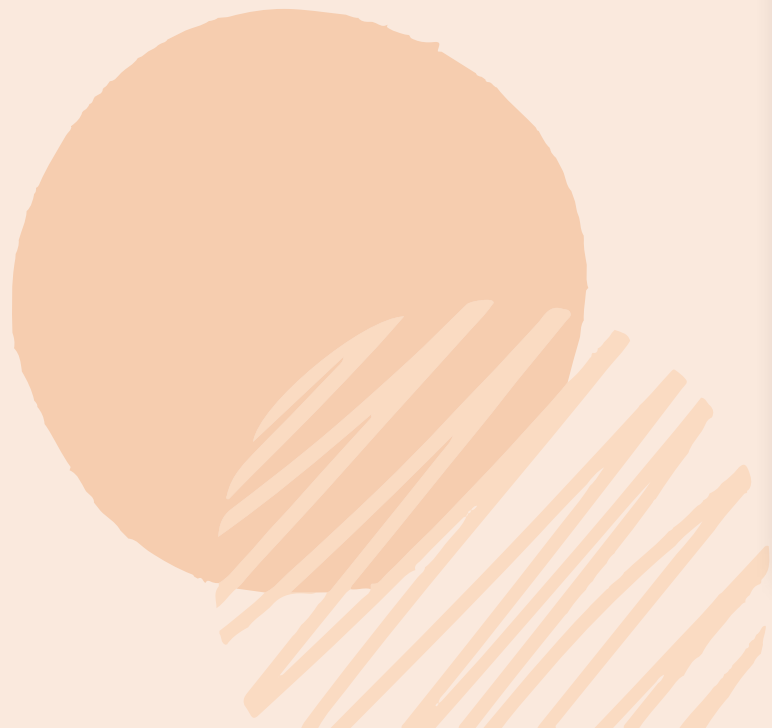


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Hugsaðu um þinn næsta virka dag. Finndu einhver tímamörk á þeim degi þar sem þú verður í hléi. (Það má vera hádegishlé eða annað, stutt 5-10 mínútna hlé sem þú getur tekið þér). Láttu þér detta eitthvað einfalt í hug til að gera innan þeirra tímamarka til að slaka á (án síma/fartölvu/sjónvarpskjá). Settu áminningu í símann þinn um þetta hlé til að minna þig á það að taka þér örugglega hlé þegar tíminn kemur að því.



Að rækta gleði

Inngangur

Pó að hamingja sé yfirleitt hverful tilfinning, sem vaknar oft við ákveðin augnablik eða atvik sem vekja spennu og upplifgun, þá er gleði dýpri og meira langvarandi tilfinning sem kemur að innan — frá þeirri innri tilfinningu um að hafa tilgang og vægi, þar með talið að sjá tilgang með þjáningu — og í samböndum við aðra. Gleði á heima innra með þér og tengist gildum þínum, þess sem þú telur að sé mikilvægt og gott í lífinu. Þú getur ræktað hana af ásetningu, og hún kemur úr ótæmandi brunni sem þú átt ótakmarkaðan aðgang að, af því að hann krefst þess ekki að það fari allt vel í lífi þínu, heldur er hún tilfinning sem getur deilt sama plássi með þjáningu og erfiðleikum. Þetta getur gefið okkur hugmynd um það hvernig við getum breytt gleði í blóðflæði batans okkar, sem getur flutt lífskraft og tilgang í gegnum öll svið lífs okkar sem hafa verið deyfð eða skroppið saman vegna tilfinningalegrar þjáningar.

Að rækta í sér gleði byrjar á ásetningnum um að gera pláss fyrir hana í lífi þínu, eða að opna okkur fyrir því að upplifa hana, og svo heldur það áfram með því að beita athygli okkar öðruvísi en við höfum verið að gera. Stór þáttur í því að við finnum ekki til eins mikillar gleði í lífi okkar og við viljum, er tilhneiging heilans okkar til þess að einblína á það neikvæða í því sem við upplifum. Á meðan þetta hefur sínu hlutverki að gegna hvað varðar getu okkar til þess að komast af í lífinu, þá getur þetta líka njörvað niður upplifun þína á þínu daglega lífi. Til að vinna gegn þessari sjálfvirkni heilans, þurfum við visvitandi að beina athygli okkar að því jákvæða, til að reyna að taka sérstaklega eftir eða jafnvel skapa augnablik, atvik og upplifanir sem geta vakið með okkur gleði.

Það eru margar leiðir til þess að gera þetta og þær má hver og einn kanna sjálfur, en þessi kafli inniheldur nokkur atriði sem hægt er að byrja á.

Ummæli

(S.H.S., 44, Ísland)

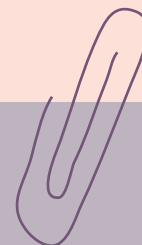
“

Að rækta og viðhalda gleði innra með mér er mikilvægasta þjálfunin sem ég hef stundað í mínu bataferli. Ég þarf að njóta þess sem ég er að gera, annars mun mitt innra barn gera uppreisn, af góðri ástæðu. Svo til að annast þessa hlið þarf ég alltaf að taka mitt innra barn með mér, á meðan það safnar sönnunum úr mínu daglega lífi um tilvist jákvæðra hluta, sérstaklega á erfiðum tímum. Hún er með skikkju og spæjarahatt og minnisbók og, að sjálfsögðu, stækkunargler. ;) Saman leysum við ráðgátur. Þessi sýn á lífið vekur gleði innra með mér og viðheldur forvitni minni um heiminn og sjálfa mig. Ég gæti þess líka að leika við mitt innra barn á hverjum degi. Ég dans-geng í rigningunni með heyrnatólin mín, ég mála með puttunum, ég panta stærsta ísinn sem er í boði, ég syng fyrir trén, ég geri eitthvað klikkað – bara upp á gamnið. Ég gæti þess að hafa alltaf nóg í gleðibrunninum af því ég veit að gleðin gerir allt mýkra og léttara og hún veitir frelsis-tilfinningu. Og það er mikilvægt að rækta frelsis-tilfinningu innra með sér. Að gefa sjálfri mér gleði er kraftmikil leið til að elska sjálfa mig og hún hjálpar mér að vera opin, þakklát, og laus við ótta. Gleðin leyfir mér að búa í ríki möguleikana.

“

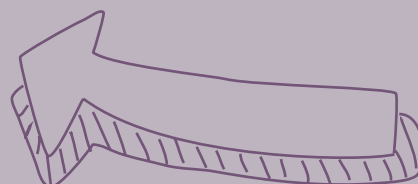
Íhugun

- Hve oft og á hvaða hátt býður þú gleði inn í líf þitt og ræktar hana innra með þér?
- Hvernig upplifanir vekja með þér gleði? Tengjast þær fólki, náttúru, eða tækni? Hve stórar eða smáar eru þær? Hvernig geturðu tengt þær við þín persónulegu gildi?



Kynning á æfingu

Náðu í stóra, tóma krukku og marga litla miða úr pappír. Á hvern miða skaltu skrifa einn hlut sem vakti hjá þér gleði áður eða eitthvað sem veitir þér reglulega gleði. Hafðu miðana eins lýsandi og ítarlega og þú þarft til að þeir vekji upplifanirnar eða augnablikin sem þú vísar í. Haltu áfram að bæta miðum í krukkuna, eins oft og þú getur. Þú getur gert þetta að vikulegri venju eða jafnvel daglegri, ef tíminn gefst til þess. Og þegar þú ert niðurdreginn og átt erfitt með það að hugsa um nokkuð jákvætt eða með það að ná þér saman, þá geturðu dregið miða af handahófi og leyft ímyndunaraflinu að bera þig inn í þessi gleðilegu augnablik. Þetta getur veið áminning um ánægjulegar upplifanir sem þú hefur upplifað en líka innblástur fyrir það hverju þú ættir að veita eftirtekt eða hvernig upplifanir þú ættir að elta við til að endur-nýja gleðitilfinninguna og finna tilgang með eigin lífi.

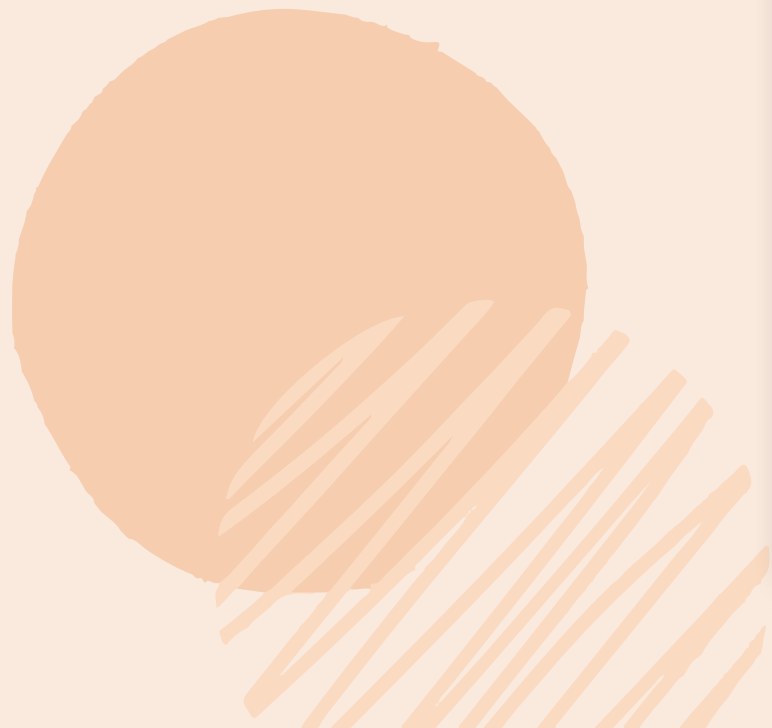


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

1. Finndu einhvern til að fara yfir gleðilegu upplifanirnar þínar, eins oft og þú getur. Talaðu um það sem vakti með þér gleði á ákveðnum degi eða viku og láttu hinn einstaklinginn gera slíkt hið sama.
2. Reyndu marga hluti eins og þú sért að prófa þá í allra fyrsta skiptið og sjáðu hvort þeir vekja með þér gleði eða ekki. Prófaðu þig áfram og uppgötvaðu hvað það er sem fyllir þinn gleðibrunn.



Að tengja þig við gildin þín og að tjá þau

Inngangur

Gildin sem þú fylgir tákna límið sem heldur saman gjörvöllu hegðanamunstri lífs þíns. Með gildum er átt við fyrirbæri eins og: réttlæti, tryggð, fjölskylda, hreinskilni, kímni o.s.frv. Að vera meðvituð um gildin sem eru mikilvæg fyrir þér er mjög gagnlegt verkfæri að hafa í lífinu því það gefur lífi þínu vægi.

Gildi eru gagnleg í lífi þínu rétt eins og áttaviti gagnast landkönnuði: þau segja þér til um hvert höfuðáttirnar liggja. Og líkt og áttaviti, þá geturðu bara vísað sjálfri þér leiðina í gegnum lífið með því að styðjast við gildin þín, ef þú veist hvar þú ert, þar er að segja, ef þú ert meðvituð um það hvaða gildi hafa vægi fyrir þig. Með þessum hætti geturðu tryggt það að þú haldir sjálfri þér á lífsleið sem hefur tilgang sem þú trúir á. Þetta leyfir þér líka að upplifa innri sátt við sjálfa þig, og við það sem þú gerir en getur líka þjónað tilgangi leiðarljóss á stormasömu tímum lífs þíns.

Á erfiðum tímum er eðlilegt að vera óviss um ákvarðanirnar sem þú þarft að taka, og það er líka sjaldan bara eitt, undantekningarlaust rétt svar. Ef þú getur fundið nána tengingu við gildi þín á þeim stundum, þýðir það að þú kemst nærri því sem er þér mikilvægt. Það er kannski ekki auðvelt, sér í lagi ef aðrir í kringum þig fylgja öðrum gildum og gjörðir ykkar geta stangast á vegna þess. Samt mun þessi leið gera það auðveldara að finna réttu lausnirnar fyrir þig eða bara að sætta þig við erfiðar ákvarðanir sem þú tekur.

Sum gildi sem þú hefur var þér kennt í uppeldi þínu: innan fjölskyldu þinnar, í skólanum, í samfélaginu þar sem þú ólst upp. Þessi gildi myndast þegar þú réttlætir eða ásakar gjörðir með orðum eins og „svona er þetta gert“, „þetta er eðlilegt“, „þetta er ekki eðlilegt“. Þú nálgadist önnur gildi, hreifst af þeim, kannski án þess að hafa traust rök fyrir því, en langaðir bara til að halda í þá átt. Þú tekur eftir þessu ef þú hugsar um hluti sem þú vildir að ættu við um þig eða breytingar sem þú gerðir: „Mig langaði alltaf til þess að...“, „Mig langar ekki að vera...“. Og önnur gildi koma kannski frá þeim flokki sem þú sækist ennþá eftir en ert ekki enn farin að fylgja.

Ummæli

(D.A., 27, Rúmenía)

“

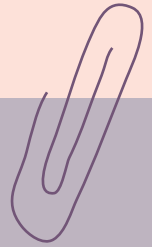
Þegar ég lít aftur á bataferlið mitt, minnst ég þess oft að ganga um í borginni, að hugsa um hvað tæki við næst, hvað ég gæti gert núna eftir að ákveða að mig langaði að reyna að breyta lífi mínu til hins betra. Áður fyrr átti ég mjög erfitt með það að finna tilgang og hvatningu í lífi mínu. Ég vissi að ég þræði meiri hamingju en ég vissi ekki hvernig eða hvar ég ætti að byrja. Í gegnum áranna rás, hafa sumir meðferðaraðilar sem ég hef unnið með spurt mig hver gildin mín séu og bent mér á þau. Og smátt og smátt hafa þau orðið mikilvæg fyrir mér. Þau hafa hvatt mig með hætti sem ég hef aldrei upplifað áður. Nú hef ég í nokkur ár getað nýtt mér þau þegar ég kem að krossgötum.

Ef ég er einhvern tímann á gangi í borginni núna, án þess að vita hvert skal halda næst, hugsa ég um gildin mín og þau jarðtengja mig, hjálpa mér að finna svör og ákveða hvað ég muni gera næst. Núna, jafnvel ef það er heilmikið til að vinna úr, þegar erfiðir hlutir gerast, þá veita gildin mín mér stefnufestu. Að þekkja og að fylgja gildum mínum er risastór hluti af því sem gerir líf mitt gott núna, það sem gerir mig stoltan, það sem veitir mér eldmód á hverjum degi.

“

Íhugun

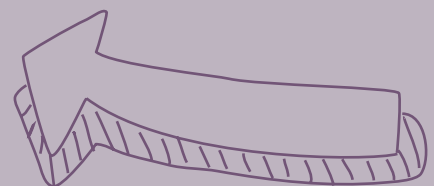
1. Áttu lærimeistara eða fyrirmynd? Það getur verið manneskja sem þú hefur hitt í persónu eða manneskja sem hefur gefið þér mikinn innblástur. Lýstu þessari manneskju með tilliti til eiginleika þeirra sem þú hefur mestar mætur á. Hvernig gildi myndirðu segja að eigi við þá eiginleika og hegðun?
2. Ímyndaðu þér aðstæður þar sem það er ekkert auðvelt val í stöðunni, sama hvað verður fyrir vali mun eitthvað glatast. Kannski hefurðu upplifað þannig aðstæður, eða, ef ekki, þá geturðu ímyndað þér aðstæður sem þú hefur heyrt um, lesið um eða séð í bíómynd. Hvað valdir þú? Hvað myndir þú velja? Af hverju? Valkosturinn sem verður fyrir valinu er í samræmi við ákveðið gildi, hvaða gildi er það?



Kynning á æfingu

Skrifaðu 6 gildi sem skipta þig máli um þessar mundir í lífi þínu, hvert á sinn miða. Raðaðu þeim upp þannig að þú hafir yfirsýn yfir þá alla og settu tímamæli á 30 sekúndur. Á 30 sekúndna fresti (best er að stilla klukku þannig að hún hringi á 30 sekúndna fresti) skaltu taka frá einn miða, leggja hann á hvolf og ímynda þér að héðan í frá munirðu ekki lengur fylgja þessu gildi, það er ekki til lengur. Haltu áfram að draga gildi, leggja þau á hvolf, eitt ofan á annað. Að lokum muntu bara eiga eitt eftir. Til hamingju! Nú veistu hvaða gildi skiptir þig mestu máli í lífi þínu akkúrat núna. Skrifðu töluna #1 við hlið þess. Taktu bunkann af gildunum sem þú fjarlægðir og skrifaðu þau niður í hækkandi röð (það síðasta sem þú fjarlægðir fær #2, það sem fór á undan því fær #3 og þar fram eftir götunum). Nú ertu með forgangs röðun á þínum 6 mikilvægustu gildum.

Næst muntu láta reyna á þessi gildi í ímynduðum aðstæðum. Skrifðu niður erfiðar eða óþægilega ákvarðanir sem þú þarft að taka á þessum tímum eða aðstæðum sem þú gekkst í gegn um áður fyrr og sem höfðu mikil áhrif á þig. Spurðu sjálfan þig hvaða tiltekna ákvörðun eða verknaður myndi þýða frá sjónarmiði sérhvers gildis á listanum sem er ræddur hér að ofan. Reyndu að átta þig á því hvern af verknuðunum þú býst við því að vera sáttastur við eftir að framkvæma hann miðað við alla hina. Hvað finnst þér mest viðeigandi fyrir þig að gera? Skrifðu niður athugasemdirnar þínar.

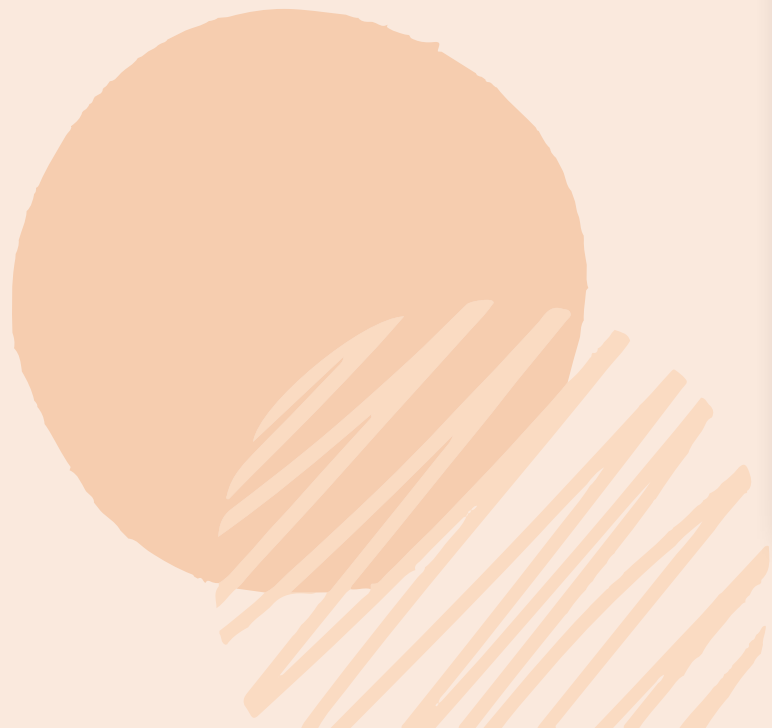


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Taktu eitt gildi fyrir af þeim sem þú hefur tilgreint hingað til og hugsaðu um einfalda, auðveldra athöfn eða verknað sem helst í hendur við þetta gildi. Bættu þessu í stundaskrána þína.



Að tjá sjálfsvitund sína



Inngangur

Það ferli að tjá sjálfið þitt eða þína eigin sjálfsvitund felst í öllu því sem þú gerir sem sýnir og tjáir þína persónulegu eiginleika, sérkenni, innlægu skoðanir eða tilfinningar, með gjörðum þínum og ákvörðunum sem þú tekur.

Að tjá sjálfsvitund þína hefur áhrif á umhverfi þitt, sem hefur svo áhrif á það hver þú ert. Til lengri tíma litið, leyfir það þér að þróa sjálfið þitt, uppgötva meira og meira um það hver þú ert í raun og að finnst þú áreiðanlegur og verðmætur. Þegar þú hamlar eigin sjálfs-tjáningu gæti þér liðið, eftir smá tíma, eins og sjálfið þitt sé óskýrt, eins og þú sért ekki að lifa þýðingarmiklu lífi, eða að fólk sé ekki að sjá allar hliðarnar á þínu sanna sjálfi.

Það mætti endalaust telja upp hvernig þú tjáir sjálfsvitund þína, stundum án þess að gera þér grein fyrir því. Sumir af þessum hlutum eru einfaldir, hversdagslegir hlutir eða ákvarðanir eins og orðin sem þú notar, svipbrigðin þín og líkamstjáning, fötin sem þú klæðist, hvernig þú breytir og prýðir eigin líkama, en sumir hlutirnir sem tjá sjálfið þitt felast í flóknari ákvörðunum: fólk sem þú umkringir þig með, starfsferillinn sem þú velur þér, tómstunda-iðjurnar sem þú stundar, hvernig þú forgangsraðar hlutum, verð tíma þínum o.s.frv.

Það er engin nákvæm uppskrift af því hvernig maður gerir það. Hlustaðu á tilfinningar þínar, hugsanir og hugmyndir og leyfðu þér að prófa marga mismunandi hluti sem þær vekja hjá þér áhuga á. Hafðu það bara í huga að gera það í takti sem þú getur haldið í við og sem hentar þínum lífsstíl.

Ummæli



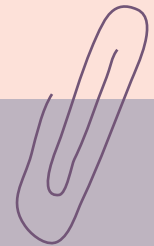
“

Mín leið til að tjá sjálfsvitund mína felst fyrst og fremst í því að skrifa ljóð. Í bataferlinu mínu, þegar mér leið eins og ég gæti ekki notið neinna athafna, urðu blaðið og penninn mínir bestu vinir. Það byrjaði allt eins og leikur: ég sá viðtal við þekktan hip hop listamann sem var spurður að því hvers maður þarfnadist til að verða góður í listinni hans. Hann svaraði: „Endurtekning er móðir allrar þekkingar“. Svo ég setti á bakgrunnstónlist og byrjaði að skrifa. Ég get ekki beint lýst ferlinu eins og því að fara í trans – þó að ég velji stundum þemað sem ég ætla að skrifa um, þá leyfi ég mér oftast bara að fylgja flæðinu, ég leyfi huganum mínum að fljóta til lofts. Mér líður eins og ég sé á brimbretti, að láta öldur hafsins bera mig um. Það besta við þetta ferli er að það hjálpaði mér með að uppgötva sjálfa mig, að átta mig á því hver ég er í raun, hverju ég trúir um margvíslega hluti og, mikilvægast af öllu, hvernig mér líður. Vegna þess að ég hef ekki tíma til að hugsa í sköpunarferlinu, heldur leyfi mér bara að fljóta með því, þá uppgötva ég tilfinningar mínar á hátt sem ég hef ekki upplifað þær óralengi. Það leið ekki á löngu áður en fötin mín og líkamsburður færðust nær hip hop stílum. Mér fannst ég standa í skuld við þessa menningu af því að mér leið eins og hún hafi gefið mér allt og var risastór þáttur í bataferlinu mínu. Það kann að virðast undarlegt en ég man eftir því að skrifa fyrstu línurnar þegar ég var 7 ára. Ég á ennþá ljóðabókina mína en ég hætti að leggja stund á þessa tómstundaiðju þangað til ég upplifði mín myrkustu tímabil. Kannski var það að tengjast aftur við mitt innra barn, barnið sem skrifaði ljóð og gerði hluti bara af því að því leið eins og þeir væru það rétta, sem höfðu merkingu á bak við þá og styrktu velliðan mína, sem varð til þess að ég tileinkaði mér þetta atferli á ný.

“

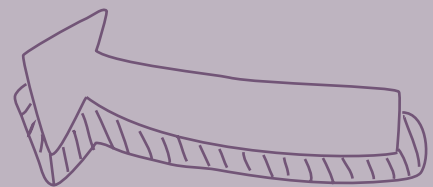
Íhugun

1. Hver eru augnablikin, athafnirnar, atferlin eða aðrar leiðir sem þú tjáir sjálfsvitund þína?
2. Hvað segja þau um þig?



Kynning á æfingu

1. Veldu einhvers konar listræna tjáningu sem þér finnst henta þér best: skrif, teikningu, málningu, tónlistasmíð, dans eða einhverja hreyfingu, o.s.frv. Tíndu saman allan efnivið sem þú gætir þarfnast og taktu þér tíma út af fyrir þig í um það bil 1 klukkustund. Byrjaðu að athuga hvaða tilfinningar þú ert að finna fyrir, hugmyndirnar sem eru að fara í gegnum hugann þinn og hvað sem er annað sem er að gerast innra með þér. Reyndu að tengjast þessum innri hræringum og leyfðu þeim að ráða því hvernig þú tjáir þig með listrænu tjáningunni sem þú valdir þér. Í lokin skaltu sitja ásamt skópunarverki þínu eða líkamlegu minningunni um það (ef tjáningin er ekki efnisleg) og taktu eftir atriðum sem einkenna það, taktu eftir því hvernig þér líður með það, taktu eftir því hvernig það lætur þér líða.
2. Taktu þér tíma í lok dagsins til að fara yfir það hvernig dagurinn þinn fór, hvernig þú varðir tíma þínum, hvaða fólk þú hittir, hugmyndirnar sem sóttu á huga þinn og skrifaðu sumt af því niður. Merktu þau atriði sem fólu í sér meðvitaðar ákvarðanir, merktu svo við það sem virkaði ómeðvitað eða sjálfvirk. Byrjaðu á því sem þú varst meðvitað um og hugleiddu þau atriði. Skrifaðu svo niður hvað þær ákvarðanir segja um þig: hvernig hlutir eru mikilvægir fyrir þér, hvaða hlutir eru það ekki, hvað líkar þér og hvað ekki? Mundu líka eftir og skrifaðu það niður hvernig þér leið eftir það að taka sérhverja ákvörðun. Er það eitthvað sem þú vilt halda áfram að gera, lét það þig líða vel eða vakti það ónauðsynlega streitu eða óþægindi svo þig langar síður ti að endurtaka það? Næst skaltu fara í ómeðvitaðu ákvarðanirnar (þær sem þú stóðst sjálfa þig að því að taka) og hugleiddu þær líka: hvað varð til þess að þú gerðir þetta, hvaða hlutir eru það innst inni sem knýja þig áfram? Eftir að hugleiða báðar gerðir af ákvörðunum, leyfðu þér þá að vera forvitin og leyfðu hugmynd að myndast út frá forvitni þinni um það hvað þig langar að kanna eða tjá um sjálfa þig á morgunn, hvernig þig langar að gera það, annað hvort í gegnum það að taka ákvörðun eða að taka þér einhverja athöfn fyrir hendur.

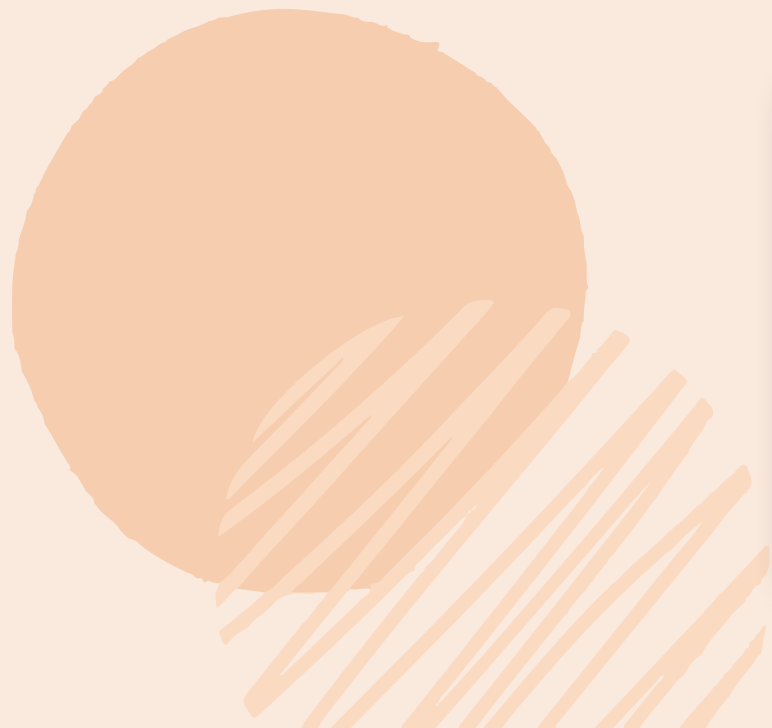


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

1. Veldu þér fót sem tákna það hvernig þér líður núna og farðu í göngutúr.
2. Talaðu við einhvern sem er þér nákominn um draum eða ósk sem þú hefur um framtíðina.
3. Skapaðu fyrirvaralaust listaverk (skrifaðan texta, teikningu, tónlistaverk, o.s.frv.) og sýndu svo einhverjum vini þínum.
4. Bjóddu vini þínum að gera eitthvað með þér sem þér þykir skemmtilegt.
5. Sýndu einhverjum öðrum ljósmynd af þér sem barn.



Að byggja, viðhalda og binda enda á sambönd

Inngangur

Sem mannverur lifum við í samfélagi og getum ekki komist hjá því að eiga sambönd við annað fólk. Sérhvert okkar, eftir eigin skapgerð, getur verið meira eða minna félagslynt en næsti maður. Í bataferlisferðalagi er bráðnaðsynlegt að eiga einhver sambönd. Fólkið sem stendur þér næst myndar félagsnetið þitt, sem er meginstoðin fyrir tengslanetið sem þú getur reitt þig á til að deila ánægjulegum gleðistundum og til að harka af þér erfið tímabil.

Að viðhalda margvíslegum samböndum við fólk er samt sem áður ekki alltaf auðvelt, vegna þess að það krefst margvíslegrar félagsfærni, eins og virkrar hlustunar, getunni til að hefja og viðhalda samtölum og margs fleira.

Sambönd geta verið dýpri eða grynri, eins og lög í lauk: í hjarta manns er aðeins pláss fyrir nokkra sem maður deilir meira trausti og einlægni með, þar sem maður getur jafnvel tjáð þarfir sínar, takmarkanir og hugsanir.

Til að byggja upp samband, þarftu fyrst að taka þátt í félagslegum upplifunum þar sem þú kynnist nýju fólki. Með því að heimsækja reglulega staði sem eru örvandi fyrir þér, geturðu fundið fólk sem deilir sömu áhugamálum og þú og þetta getur orðið til þess að þú myndar ný sambönd og getur jafnvel líka orðið til þess að þú viðhaldir þeim.

Að viðhalda samböndum sem við höfum myndað krefst þess að styrkja tengslin við þá sem standa okkur næst; til að gera þetta, er mikilvægt að eiga regluleg samskipti í tímans rás og reyna að taka frá tíma til að verja saman og finna athafnir til að stunda saman. Lykilatriðin eru það að deila með þér og að vera áreiðanlegur.

Samböndin sem þú hefur byggt munu ekki alltaf vera fullnægjandi eða jákvæð fyrir vellíðan þína eða þau geta hætt að vera það eftir nokkurt skeið: því er líka mikilvægt að vita hvernig má binda enda á þau. Að enda samband við einhvern sem er þér náinn getur verið erfitt og krefjandi: að nota ákveðin samskipti og að taka fram ástæður þínar fyrir því að enda sambandið getur hjálpað þér. Virtu þörf þína fyrir það að enda þetta samband, tjáðu það skýrt og skilvirkt hvernig þér líður án þess að ráðast gegn hinum aðilanum, og útskýrðu hvað fékk þig til að taka þessa ákvörðun. Stundum gæti sambandið endað tímabundið, stundum gæti það endað til fram-búðar. Reyndu að viðhalda eigin mörkum með því að hlusta á hverjar þarfir þínar eru.

Ummæli

[L.C., 52, Ítalía]

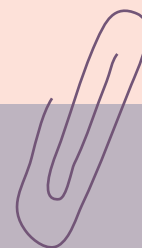
“

Í minni síðustu spítalainnlögn hitti ég einstakling með nánast sömu vandamál og ég, sem þjáðist af þunglyndi, yfirþyngd og skapsveiflum. Við veittum hvoru öðru félagsskap meðan á innlögninni stóð, við deildum með hvoru öðru vandamálum okkar, reyndum að hjálpa hvoru öðru, en hana langaði samt að gera meira og meira: ganga, grennast, batna. Þetta olli mér óþægindum því mér leið eins og þetta væri samkeppni og að við værum ekki að styðja hvort annað í því að ná bata. Eftir að við vorum útskrifuð, viðhéldum við sambandi um nokkurt skeið. Nú hefur hún grennst og henni vegnir vel og montar sig af því öllu, sem lætur mér líða illa og særir mig. Svo ég er að reyna að enda þetta samband því nú er það orðið skaðlegt fyrir mig.

“

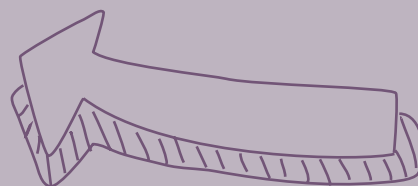
Íhugun

- Finnst þér þú vera fær um að mynda ný sambönd? Ef svarið er nei, hvað myndirðu þurfa að bæta til að þér finnst þú vera fær um það?
- Hugsaðu um mikilvægasta sambandið sem þú átt einmitt núna, myndirðu segja að það þarfnist athygli til að viðhalda því eða styrkja það? Er eitthvað ákveðið sem þú gætir gert? Hvað um félagann sem við á, hvað gefur hann þér?
- Hefurðu einhvern tímann þurft að binda enda á samband? Líður þér eins og þú þarfnist þess núna?



Kynning á æfingu

1. Hugsaðu um fólk sem er þér náið (t.d. ættingja, vini, kollega, heilbrigðisstarfsmenn o.s.frv.) og skrifaðu niður nöfn þeirra á blað. Við sérhvern einstakling á blaðinu skaltu reyna að muna hvernig samband ykkar hófst og hvað þið gerið bæði til að halda því á lífi og skrifaðu það niður.
2. Reyndu að ímynda þér að þú þurfir að enda samband sem lætur þér líða illa: hvernig gætirðu endað það? Hvaða orð gætirðu notað? Settu fram einbeitta orðræðu sem virðir þín réttindi og þínar þarfir en einnig réttindi og þarfir hins aðilans (t.d. „Mér þykir það leitt en ég hef áttað mig á því að þetta samband er ekki lengur uppbyggjandi fyrir mig og þó að við höfum talað um það þá hafa ákveðnir hlutir ekki breyst. Ástæðan er sú að þessir hlutir sem þú segir/gerir láta mér líða svona og mér líkar það ekki.“)

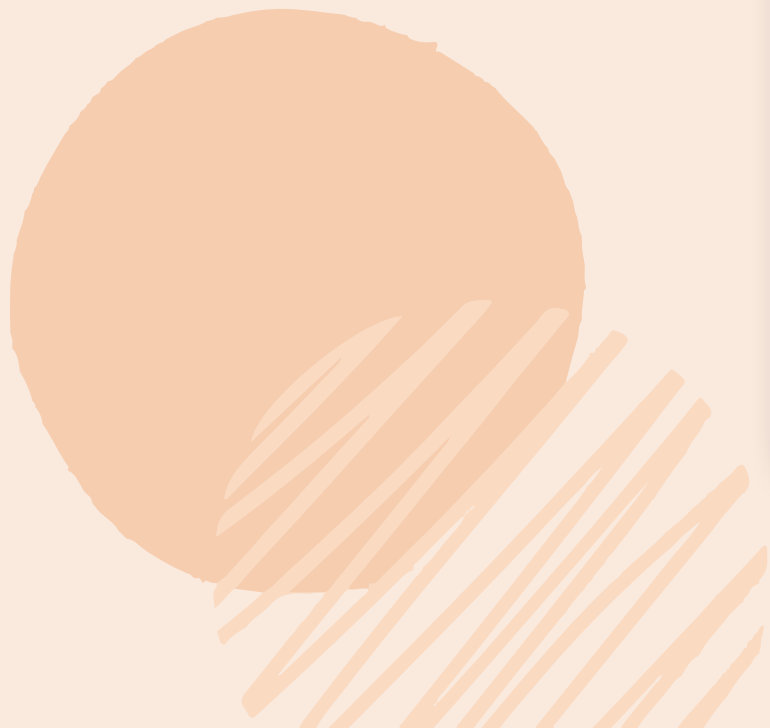


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Leitaðu til einhvers (með símtali, tölvupósti eða í persónu) sem þér er annt um en hefur ekki séð lengi, finndu athöfn sem þið hefðuð bæði áhuga á, og stingdu upp á því að þið gerið það saman þegar þið hittist næst.



Minjagripur fyrir erfið tímabil

Inngangur

Erfið tímabil eru hluti af lífinu og allir lenda í því að upplifa þau. Neikvæðu tilfinningaástöndin sem þú upplifir annað slagið geta þrengt sýn þína á lífinu, sjálfu þér og öðrum og einnig takmarkað útgeislunina á hæfileikum þínum. Þess vegna getur það reynst erfitt að muna eftir hugsunum, ásetningum, auðlindum og þörfum sem þú varst meðvitað um þegar þér leið betur þegar þú gengur í gegnum erfiðar aðstæður eða þegar andlega heilsan þín er upp á sitt versu. Þú gætir jafnvel upplifað það að finnast hugsanir þínar, ásetningar, auðlindir og þarfir mjög fjarlæggar og jafnvel liðið eins og þær tilheyra þér ekki einu sinni.

Af þessari ástæðu, getur það reynst mjög gagnlegt á jákvæðari tímabilunum þínum, að undirbúa minjagrip sem votta um það hver þú ert, hvað þú þráir og jafnvel hvers þú þarfnast yfirleitt þegar þú átt erfitt andlega. Þetta getur virkað eins og akkeri til að halda taki á þér þegar þú ert fast í stormasömum vötnum lífsins, sem verkfæri til þess að komast greiðar og hraðar að þekkingunni og stuðningnum sem þú þarfnast á erfiðu tímabilunum.

Það er ekki til einhver einn hlutur sem virkar fyrir alla, og það getur krafist þess að þú prófir þig svolítið áfram, en að fara í gegnum þetta hugsanaferli er frábær leið til að vera undirbúið fyrir þau tímabil þar sem þín andlega velliðan er að þrotum komin.



Ummæli

[S.H.S, 44, Iceland]



“

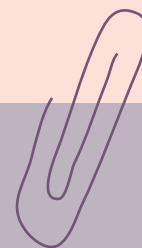
Ég hef hannað og samþætt mörg kerfi til að bjarga mér þegar ég á bágt. Ástæða þess er að ég veit það að þegar ég á bágt, fer allt til fjandans. Ég mála heiminn minn með gráum litum, oft án þess einu sinni að fatta hvað ég er að gera. Það fer allt eftir sjónmiði mínu. Svo þegar ég stend mig að því að hafa gráan málning-arpensil í höndinni, þá veit ég hvað er á seyði og að ég þurfi að beita einhverjum af verkfærum mínum. Mér finnst gott að eiga mörg mismunandi verkfæri því þá fæ ég að velja það sem hentar mér best í hverju tilfelli fyrir sig, og ef það virkar ekki get ég reynt það næsta. Áhrifaríkasta verkfærið mitt í þessum tilgangi er innræna fjölskyldukerfið mitt: mitt innra barn, mín innri móðir og minn innri faðir. Ég ræktaði foreldrana úr fræjum í mínum innri firði, í garðinum við kofa míns innra barns. Sköpun þessa fjölskyldufyrirkomulags innra með mér leyfir mér að muna það alltaf hver ég er og að breyta sjónarmiði mínu á núverandi aðstæðum og að gefa sjálfri mér stuðning þegar ég hef það sem verst. Ég styrki tengslin mín við fjölskyldu mína á góðum dögum. Við verjum gæða-tíma saman. Þau þekkja þarfir mínar, mörk og þrár. Ég rækta þetta innlæga fyrirkomulag á góðu dögum mínum svo það hjálpi mér á slæmu dögum. Mín innri móðir gefur mér mildi og samúð, minn innri faðir hvetur mig áfram í smáum, viðráðanlegum skrefum og mitt innra barn minnir mig á tærleika hjarta míns og fegurðina í heiminum í kringum mig.

“

Íhugun

Þegar þú horfir aftur og minnst mjög erfiðra aðstæðna sem þú upplifðir, íhugaðu eftirfarandi spurningar:

- Hvernig tjáðirðu þarfir þínar við aðra?
- Hvaða þekkingu um sjálfa þig hefði auðveldað þér að ganga í gegnum þessi augnablik?

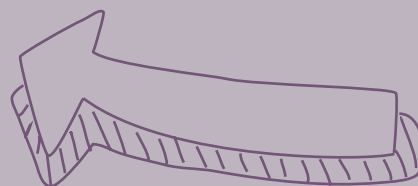


Kynning á æfingu

Skiptu Persónulega rýminu fyrir neðan í fjóra reiti. Skrifaðu svo eina af eftirfarandi spurningum efst í hvern reit:

- Hver er manneskjan sem er að upplifa þetta neikvæða, tímabundna tilfinningalega ástand?
- Hvernig er ég? Hverjir eru hæfileikar mínir?
- Hvers þarfnast ég frá öðrum þegar ég er upp á mitt versta og hvernig bið ég um það?
- Hverju langar mig að muna eftir á mínum erfiðu tímum?

Fylltu hvern reit með því að skrifa svarið þitt við spurningunni sem er efst.

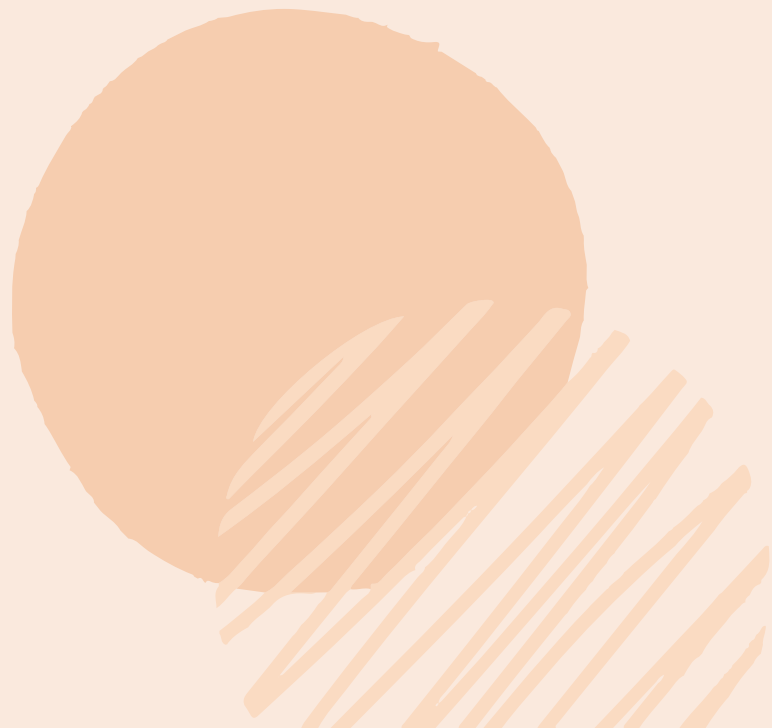


Persónulegt rými



Ákall til aðgerða

Settu minjagripinn á stað sem þú kemst greitt að, eða sem þú sérð alltaf til, eins og á vegginn þinn. Staldrðu við hann þegar þú ert að ganga í gegnum erfitt tímabil. Talaðu um hann við fólk sem er þér kærkomið og sem er líklegt til að umgangast þig þegar þú átt mjög bágð. Gerðu þér nýjan minjagrip þegar þessi á ekki lengur eins vel við.



ÖNNUR ÚRRÆÐI

Að undirbúa lækneisheimsókn

<https://www.nia.nih.gov/health/medical-care-and-appointments/five-ways-get-most-out-your-doctors-visit>

<https://time.com/6974247/how-to-advocate-for-yourself-doctors/>

<https://www.mitoaction.org/day-to-day-with-mito/changing-physicians/caring-for-yourself-doctors-visit/>

Að rýna í tilfinningar

<https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>

<https://www.mindfulnessmuse.com/dialectical-behavior-therapy/recognize-your-emotions-in-6-steps>

<https://dialecticalbehaviortherapy.com/emotion-regulation/recognizing-your-emotions/>

Að setja mörk

<https://psychcentral.com/lib/10-way-to-build-and-preserve-better-boundaries#10-tips>

<https://www.theschooloflife.com/article/learning-to-lay-down-boundaries/>

Good boundaries free you, TEDx fyrirlestur eftir Sarri Gilman

Kvikmyndin *Yes Man* (2008)

The Gifts of Imperfection, eftir Brené Brown

Boundaries.me, hlaðvarp með Dr. Henry Cloud

Kortlagning og að komast í auðlindir

<https://synergycommons.net/resources/tool-mapping-your-network/>

<https://visiblenetworklabs.com/2024/02/14/social-network-analysis-tools-for-mapping-relationships/>

Að berjast fyrir sjálfum sér

<https://selfadvocatenet.com/what-is-self-advocacy/>

https://advocacyfocus.org.uk/wp-content/uploads/2022/04/The_Essential_Self_Advocacy_Tool-kit_1119.pdf

Að finna tilgang í sinni eigin lífssögu

Expressive Writing: Words that Heal, eftir Evans Pennebaker

<https://ideas.ted.com/the-two-kinds-of-stories-we-tell-about-ourselves/>

Stýring á persónulegum markmiðum

<https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

Að rækta gleði

The book of delights, eftir Ross Gay

Hlaðvarp: <https://onbeing.org/programs/ross-gay-tending-joy-and-practicing-delight/>

Að tjá sjálfsvitund sína

The Art of Being Yourself, eftir Caroline McHugh

Let's Talk About... Individuality episode from *Let's Talk About Mental Health* hlaðvarpinu með

Jeremy Godwin

Kvikmyndin *Billy Elliot* (2000)

This Is Me, lag eftir Keala Settle (frá tónlistinni í *The Greatest Showman*)

Minjagripur fyrir erfið tímabil

<https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox>

Lokaorð

Þú ert hér vegna þess að þú fórst í gegnum alla kaflana, eða kannski lastu suma og íhugaðir nokkrar spurningar. Sama hvað, þá ertu lengra komin/n/ið í ferðalagi þínu í áttina að bata en þú varst áður. Taktu þér augnablik til að meðtaka það. Þetta ferðalag getur verið langt og stormasamt, með myrkum vegum og sólríkum slóðum. Mikilvægast af öllu, þá er þetta mjög persónuleg lífsreynsla. Mundu að allt sem þú lærir og upplifir má nota þér í hag í framtíðinni.

erkefnið Staksteinar hefur það að markmiði að útvega auðlindir og innblástur fyrir þig til að nota alveg eins og þú vilt, þér til góðs: hvort sem þú gerir það ein/n/tt, ásamt jafningjum, í hópum eða með öðrum leiðum sem okkur datt ekki einu sinni í hug.

Staksteinar leiddi saman fjögur samtök: Hugarafl (Ísland), L'Ovile (Ítalía), HerstelTalent (Holland), Minte Forte (Rúmenía). Sérhvert þeirra lagði sína eigin sérfræðipækkingu af mörkum og þau sýndu öll forvitni um það að læra meira um bata á sviði andlegrar heilsu og að koma uppgötvunum sínum á framfæri.

Þetta verkefni skapaði 3 flokka af efni:

- Sjónrænn leiðarvísir: samsafn af teikningum, myndlíkingum um margvíslegar hliðar bataferlisins sem eru hugsaðar til þess að ýta undir íhugun, samtöl og innblástur.
- 8 fræðslumyndbönd sem taka fyrir umfjöllunarefni sem snerta á margvíslegum þáttum í bataferlinu.
- Þessi vinnubók er hugsuð til þess að veita þér umgerð til að æfa margvíslega færni og ýmis viðhorf sem hafa vægi í þínu eigin bataferli.

Allt þetta efni er þýtt á 5 tungumál: ensku, íslensku, ítölsku, hollensku og rúmensku. Það má bæði nota gjaldfrjálst og deila því með öðrum í þínu persónulega bataferðalagi, sér í lagi verkefnum eða athöfnum sem þú skapar til að hjálpa öðrum. Þessu efni er dreift af samtökunum fjórum sem nefnd voru að ofan.

Þú getur náð sambandi við samtökin sem tóku þátt með eftirfarandi slóðum og netföngum:

Hugarafl: hugarafl.is
hugarafl@hugarafl.is
facebook.com/Hugarafl

Minte Forte: minteforte.ro
contact@minteforte.ro
facebook.com/MinteForte

HerstelTalent: hersteltalent.nl
info@hersteltalent.nl
facebook.com/StichtingHerstelTalent

L'Ovile: ovile.coop
carlo.livi.ovile@gmail.com
facebook.com/coop.ovile

Þessi vinnubók var sköpuð sem hluti af verkefninu Staksteinar,
samstarf á milli fjögurra samtaka:
Hugarafll (Ísland),
L'Ovile (Ítalía),
HerstelTalent (Holland),
and Minte Forte (Rúmenía)

