

Taktu skref!ð

Kveikjur (e. *triggers*)

Markmið

Að kanna og öðlast skilning á:

- Ólíkum kveikjum
- Þínum eigin kveikjum

Hvað getur ýtt undir óæskilega hegðun?

Kveikjur ýta undir hugsanir, tilfinningar og hegðun og geta leitt til tilfinningalegra viðbragða og hegðunar.

Til eru ólíkar tegundir kveikja:

Innri kveikjur

Tilfinningar sem við finnum fyrir geta ýtt undir ákveðna hegðun. Dæmi um innri tilfinningakveikjur eru til að mynda óánægja, þirringur, leiði, gremja, stress og kvíði.

Ytri kveikjur

Þessar kveikjur eru eins og brunabjalla – eitthvað sem maður sér eða heyrir í. Þær geta verið aðstæðubundnar og orsakast af okkar daglegu rútínu, líkt og að labba inn í eldhús getur verið kveikja fyrir að kíkja í ísskápinn; það að fara inn á klámsíðu getur kveikt í kynferðislegum hugsunum um að nálgast kynferðislegar myndir af börnum.

Ápreifanlegar kveikjur

Þessar kveikjur geta verið eiturlyf, lyf, misnotkun efna og umhverfistengdir þættir, t.d. að fá sér að drekka með vinum getur kveikt í að vilja fá sér að reykja, eða að sjá pop-up glugga á netinu með klámefni getur kveikt löngun til að fara inná vefsíðu með kynferðislegum myndum af börnum.

Kveikjur koma fram í upphafi og geta komið af stað vítahring sem ýtir undir óæskilega hegðun. Þess vegna er mikilvægt að vera meðvitaður um sínar kveikjur til að auka eigin getu til að grípa inn í ferlið sem fyrst.

Til umhugsunar

Veittu þessum kveikjum sem þú skráðir niður athygli.

- Gerirðu þér grein fyrir líðan þinni og tilfinningum og hvernig þú tekst á við þær?
- Geturðu einhvern veginn breytt umhverfi þínu til að draga úr líkum á endurtekinni hegðun?

Að þekkja kveikjurnar sínar er mikilvægt svo hægt sé að hafa áhrif á og breyta hegðun sinni. Nú þarf að fara líta á að hvernig hægt er að takast á við þessar kveikjur til að minnka áhættuna á að hegðunin endurtaki sig. Næst förum við í að skoða hvernig hægt er að vinna með kveikjurnar til að draga úr líkum á endurtekinni óæskilegri hegðun.

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is.