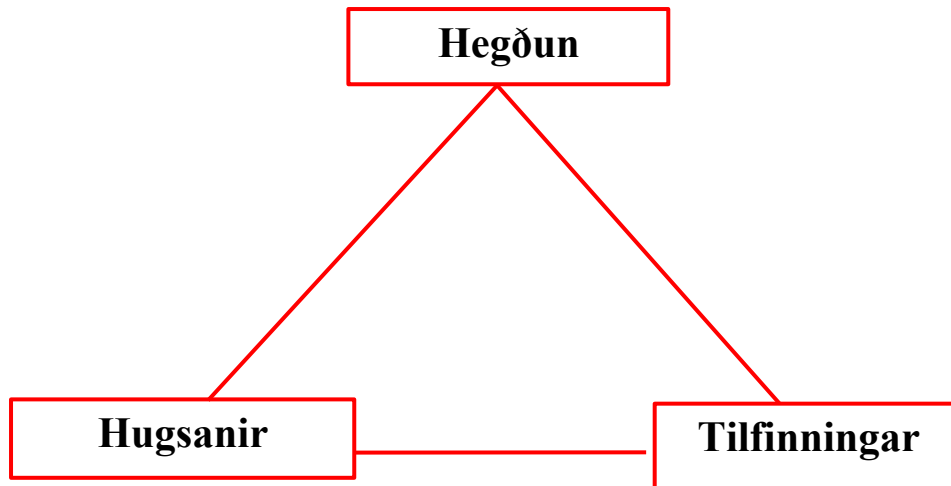


# Taktu skref!ð

## Að þekkja og takast á við tilfinningar

---



Hér eru nokkrar aðferðir til að takast á við tvær algengar tilfinningar: áhyggjur og reiði. Aðferðirnar má einnig nota til að takast á við aðrar tilfinningar.

### Áhyggjur

Áhyggjur eru oftast röð hugsana sem koma hver á eftir annarri og fela í sér atburði í framtíð eða fortíð. Áhyggjufullar hugsanir byrja gjarnan á „hvað ef“, „ef ég hefði bara“ eða „ég verð að muna að“.

Stundum geta áhyggjur hjálpað okkur, eins og til að athuga hvort við slökktum á ofninum, en þær geta líka verið stórt vandamál.

Ef þú svarar eftirfarandi spurningum játandi gætu áhyggjur verið að valda þér erfiðleikum:

- Eyðir þú miklum tíma í áhyggjur?
- Valda áhyggjur þér vanlíðan og kvíða?
- Koma áhyggjur þínar í veg fyrir góðan nætursvefn?
- Koma áhyggjur í veg fyrir að þú njótir þín eða geti sinnt því sem þarf yfir daginn, heima eða í vinnunni?

- Finnst þér áhyggjur þínar vera „komnar úr böndunum“ eða að þegar þær byrja þá getirðu ekki stoppað þær?
- Finnst þér áhyggjur þínar hafa áhrif á heilsu þína (til dæmis valdið magaverk eða höfuðverk)?

Að hafa áhyggjur getur valdið kvíða. Margir þjást af kvíða án þess að átta sig á því.

Eftirfarandi atriði fylgja oft kvíða:

- Hraðari hjartsláttur, að svitna eða fölna.
- Uppnám, pirringur, reiði eða óróleiki
- Finnst eitthvað hræðilegt vera að fara að gerast.
- Þurrkur í hálsi eða munni.
- Vöðvaverkir eða höfuðverkur.
- Þreyta og orkuleysi.
- Erfiðleikar við meltingu eða magaverkir.
- Erfiðleikar við einbeitingu, hugurinn er á fullu, svefnvandi.

Því kvíðnari sem þú verður, því áhyggjufyllri verðurðu og því fleiri áhyggjur sem þú hefur, því kvíðnari verður þú! Þetta verður vítahringur og því er mikilvægt að læra að stjórna tilfinningum sínum á heilbrigðari hátt.

### **Taktu eftir**

Taktu eftir því þegar þú ert með áhyggjur eða kvíða. Ef þú kannast við einkennin sem nefnd eru hér að ofan, skaltu taka eftir þeim – ekki hunsa þau.

### **Stöðvaðu áhyggjurnar**

Þegar þú tekur eftir því að þú ert með áhyggjur, segðu þér að hætta og einbeittu þér að annarri hugsun eða gerðu eitthvað til að draga athyglina annað. Reyndu að hugsa eða gera eitthvað jákvætt, afslappandi eða ánægjulegt, til dæmis að lesa, horfa á sjónvarp, elda, hringja í vin, sinna áhugamáli eða hreyfa þig.

## Áhyggjutími

Ákveddu tíma dags til að hafa áhyggjur en takmarkaðu tímann: 10 – 15 mínútur hámark. Þetta er „áhyggjutími“ þinn þar sem þú getur einbeitt þér að því sem veldur þér áhyggjum og reynt að hugsa um lausnir. Ef áhyggjur koma þegar þú ert að sinna öðru (vinnu, reyna að sofna eða einbeita þér) segðu þér að hætta og frestaðu áhyggjunum þar til síðar. Þetta snýst ekki um að forðast vandamálin heldur snýst þetta um að setja það sem veldur þér áhyggjum í samhengi og taka á því þegar þú ert ekki annars hugar.

## Sjálfstal

Ef þú lendir í því að hafa endurtekið áhyggjur af því sama (til dæmis: ég mun byrja í nýja starfinu mínu og engum mun líka við mig) skrifaðu þá niður gagnstæða „jákvæða“ hugsun (til dæmis: fólki mun líka vel við mig – ég er góð manneskja). Í hvert skipti sem þú tekur eftir því að þú ert með áhyggjur af þessu, skaltu skora á hugsun þína. Notaðu „að spyrja þig“ tæknina sem bent var á fyrr í þessum kafla og komdu með mótrök við áhyggjum þínum með jákvæðri hugsun. Þú gætir jafnvel skrifað þetta niður á pappír og haft með þér til áminningar.

## Lausnaleit

Þetta er ráð sem þú getur prófað á eigin spýtur eða með öðrum. Oft virðist vandamálið helmingi smærra þegar maður hefur rætt það við einhvern. Ef þú segir einhverjum sem þú treystir frá vanda þínum gæti verið að þú fái hjálp við að leysa eða takast á við vandann. Sjáðu kaflann um lausn vandamála til að læra meira um lausnaleitir.

## Reiði

Fólk upplifir og tjáir reiði á mismunandi hátt. Hér að neðan eru nokkur dæmi:

- **Höfuðið í sandinn** – Sumum finnst reiði skelfileg og ógnvekjandi. Þetta fólk forðast að viðurkenna að það sé reitt og forðast að láta reiðina í ljós. Það reynir að sannfæra sig um að það sé ekki reitt. Þetta getur verið vandasamt því þegar forðast er að finna fyrir tilfinningum og tjá þær getur það leitt til aukins álags, þirringis og óhamingju.

- **Að hörfa aftur í hellinn** – Sumum finnst reiði of erfið til að takast á við og gera allt sem þeir geta til að forðast hana. Þetta fólk flýr inn í „hellinn sinn“; það lokar sig af þegar það, eða annað fólk, verður reitt. Þar af leiðandi lærir aðilinn hvorki að takast á við reiði sína né annarra.
- **Að byrgja allt inni** – Sumum finnst erfitt og ógnvekjandi að tjá reiði sína svo þeir ýta henni djúpt niður. Þetta gæti verið vegna áhyggja yfir því að lenda í vandræðum og segja eða gera eitthvað rangt. Hver sem ástæðan er, að byrgja inni sterkar tilfinningar getur virkað eins og hraðsuðuketill eða kampavínsflaska þar sem þrýstingurinn byggist upp. Með tímanum getur innibýrgð reiði leitt til sprengingar.
- **Að springa** – Sumir hrópa og öskra og fá útrás þegar þeir verða reiðir. Þetta fólk ræðst á aðra munnlega eða líkamlega. Til skamms tíma getur þetta valdið tafarlausri losun en slík reiðiköst hafa oftast neikvæðar afleiðingar til lengri tíma, bæði fyrir það sjálft og á samband við annað fólk.

## **Hvað er hægt að gera við reiði?**

Hér að neðan eru nokkrar aðferðir sem geta hjálpað við að stjórna reiði. Reiði er eðlileg tilfinning en það er mikilvægt að geta stjórnað henni á viðeigandi hátt.

### **Berðu kennsl á tilfinningar þínar**

Reyndu að átta þig á þegar þú finnur fyrir reiði og taktu eftir því hvað gerist í líkamanum þínum. Notaðu síðan þessa þekkingu til þess að grípa inn í með aðferðunum hér að neðan áður en reiðin tekur yfir.

### **Telja upp í 10**

Reyndu að telja rólega upp í 10, eða hvaða tölu sem er, þegar þú finnur að þú ert að reiðast – þetta gefur þér rými til að draga úr reiðinni og koma í veg fyrir hvaðvísar ákvarðanir.

### **Öndun**

Reyndu að anda hægt og djúpt og endurtaka róandi setningu eða orð, eins og „slakaðu á“ eða „róaðu þig“.

## **Hreyfing**

Hreyfðu þig – þetta getur hjálpað til við að draga úr streitu og stjórna vaxandi reiði. Ef þér finnst reiðin vera að aukast, farðu þá til dæmis út og labbaðu rösklega.

## **Slökun**

Prófaðu slökun – eins og vöðvaslökun eða hugleiðslu. Þú gætir prófað jóga eða núvitundar æfingar. Mikið úrval æfinga í slökun, núvitund og hugleiðslu má finna á netinu.

## **Sjálfstal**

Notaðu sjálfstal – þetta getur hjálpað til við að koma reglu á hugsanir þínar svo þær séu ekki eins reiðar heldur skynsamari.

## **Lausnaleit**

Ef reiði stafar af vandamálum í lífinu gæti hjálpað að nota lausnaleit til að finna lausn á vandanum og stýra reiðinni í leiðinni.

## **Andrými**

Gefðu þér svigrúm – stundum er eitthvað í umhverfi okkar sem eykur reiði okkar. Ef svo er skaltu reyna að taka þér hlé frá aðstæðunum, jafnvel taka þér frí á dögum sem þú veist að eru sérstaklega streituvaldandi.

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