

Taktu skref!ð

Fallvarnir

Þú hefur komist svona langt. Vel gert! Hugsaðu um hvað þú hefur afrekað hingað til.

Þú komst hingað vegna þess að þú vildir taka á vanda þínum.

Þú hefur lært mikið um þig og hegðun þína.

Þú hefur skorað á óhjálplegar hugsanir og tilfinningar.

Þessi kafli mun hjálpa þér að:

- forðast að endurtaka óviðeigandi eða skaðlega hegðun eða hugsanir
- halda áfram á jákvæðan og heilbrigðan hátt

Að útbúa forvarnar- og meðferðaráætlun

Það er ekki nóg að skilja hegðun þína og gera breytingar. Eftir að sú vinna er búin er mesta áhættan að ná að viðhalda breytingunum. Kjarni forvarna- og meðferðaráætlunar er að sjá fyrir og forðast áhættusamar aðstæður og gera áætlanir til að komast aftur á réttan stað.

Núna ættirðu að hafa lært margt um óhjálplegt hegðunarmynstur þitt og getur komið auga á hugsanaskekkjur og viðvörunarmerki óviðeigandi og skaðlegrar hegðunar. Að hafa forvarnar- og meðferðaráætlun með þessum upplýsingum og hvernig á að stjórna áhættusömum aðstæðum mun hjálpa þér að koma í veg fyrir fall og bakslag.

- Fall** er þegar þú fellur aftur inn í byrjun vítahringsins án þess að sýna af þér skaðlega hegðun. Dæmi um þetta væri að stunda sjálfsfróun með óviðeigandi hugsanir.
- Bakslag** er raunveruleg endurtekning á skaðlegri hegðun sem gæti haft alvarlegar afleiðingar.

Við höfum þegar farið yfir inngrip sem geta hjálpað við áhættustjórnun. Forvarnar- og meðferðaráætlun felur í sér að samþætta það sem þú veist um hegðun þína við ákveðin inngrip. Þannig geturðu búið til heildstæða áætlun sem nýtist til að viðhalda heilbrigðri og jákvæðri hegðun, einnig ef til þess kemur að þú fellur.

Hvað á áætlunin að fela í sér?

Áhættusamar hugsanir, tilfinningar og hegðun

Skráðu niður á skýran og aðgengilegan hátt hugsanir, tilfinningar og hegðun sem eru áhættusamar fyrir þig þannig að þér sé ljóst hverju þú þarft að passa þig á.

Hugsaðu um hvers vegna þær eru áhættusamar.

Hvað þarf að forðast?

Berðu kennsl á hvað þú þarft að gera til að forðast áhættusamar hugsanir, tilfinningar og hegðun og finndu bjargráð til að takast á við það.

Það er mikilvægt að skilja að það hefur bara takmörkuð áhrif að forðast hugsanir eða hegðun sem hafði áhrif á óviðeigandi og skaðlega hegðun. Þessu þarf að skipta út fyrir aðrar viðeigandi hugsanir og hegðun. Einfaldlega að reyna að bæla hugsun eða hegðun án þess að bæta öðru jákvæðu inn er líklegra til að kalla á bakslag.

Hverju þarf að breyta?

Berðu kennsl á hvað þú munt hugsa, hvernig þér mun líða og hvað þú munt gera í staðinn. Hvaða lífsstílsbreytingar gera þér kleift að uppfylla þarfir, sem áður voru mætt með óviðeigandi eða skaðlegri hætti, á heilbrigðari hátt.

Flóttaráætlun

Skrifaðu niður hvað þú ætlar að gera ef þú upplifir þig í áhættumiklum aðstæðum. Að vera með fyrirfram ákveðna áætlun um hvernig hægt er að koma sér úr slíkum aðstæðum er mjög mikilvægt.

Jákvætt stuðningsnet

Skrifaðu niður tengiliðaupplýsingar þeirra sem þú getur leitað til ef þú þarft stuðning. Þetta geta bæði verið faglegir eða persónulegir stuðningsaðilar, allt eftir því hver er meðvitaður um óviðeigandi og skaðlega hegðun þína.

Skammtíma- og langtímamarkmið

Þessi atriði ætti að endurskoða reglulega, ásamt forvarnar- og meðferðaráætlun í heild. Lífsstílsbreytingarnar sem koma í staðinn fyrir neikvæðu hegðunina gætu til dæmis verið að fara í reiðistjórnun, áfengis- og vímuefna meðferð, sambandsráðgjöf eða auka félags- og samskiptahæfni.

Aðgangur að hugsanlegum brotaþolum

Skrifaðu ítarlega niður hvernig þú getur forðast eða haft stjórn á þér í aðstæðum sem gætu komið þér í snertingu við hugsanlega brotaþola. Þetta er sérstaklega mikilvægt ef annað fólk er ekki meðvitað um þessi áhættuþætti og getur því ekki verið partur af utanaðkomandi eftirliti, svo sem eftirliti með umgengni við börn.

Að viðhalda breytingum

Til að viðhalda breytingum er mikilvægt að fara reglulega yfir forvarnar- og meðferðaráætlunina. Áhættan er **breytileg** (e. dynamic) – hún breytist og er undir áhrifum margra þátta. Að vera vakandi fyrir breytingum á aðstæðum þínum, hugsun og hegðun er nauðsynlegt.

Að halda dagbók er áhrifarík leið til að fylgjast með viðbrögðum þínum við mismunandi aðstæðum, hugsunum og tilfinningum og mun hjálpa þér að bregðast snemma við. Þetta hjálpar til við að greina hugsanaskekkjur, hugsanamynstur og neikvæða hegðun eða viðbrögð við aðstæðum.

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