

Taktu skref!ð

Að byggja upp heilbrigt líf

Þessi kafli mun hjálpa þér að byggja upp jákvætt og heilbrigt líf þar sem þú finnur ekki fyrir þörf fyrir að hegða þér á óviðeigandi eða skaðlegan hátt.

Lífsstílsbreytingar

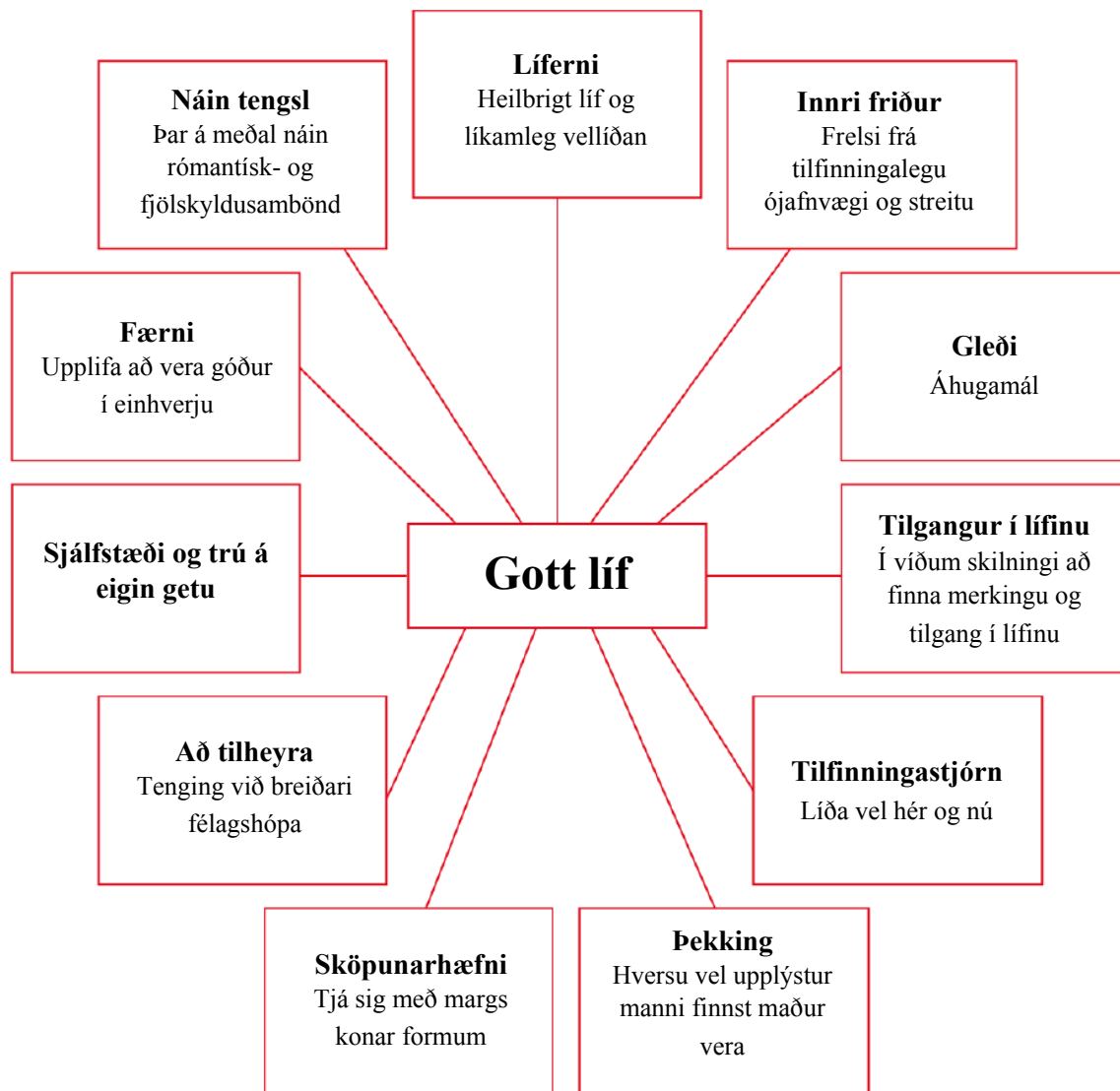
Fólk sem hegðar sér óviðeigandi eða skaðlega lýsir oft lífstíl sínum sem að flest það sem er spennandi, skemmtilegt eða veitir unað í lífinu tengist þeirri hegðun. Hins vegar snúast aðrir þættir í lífi þeirra um skyldur, ábyrgð og venjur.

Ef þú tengir við að þitt líf skiptist svona getur þú samt haldið lengi áfram án þess að hegða þér óviðeigandi eða skaðlega. En ef það er ójafnvægi í skemmtun og skyldu, það sem þú átt og þarft að gera á móti því sem þú vilt gera og njóta, þá gætirðu farið að finna fyrir gremju. Slíkar tilfinningar geta ýtt undir neikvætt sjálfstal og hugsanaskekkjur sem gætu kallað fram óviðeigandi og skaðlega hegðun, til dæmis: „Ég vinn mjög mikið og á skilið að njóta mín, það er ekki að skaða neinn.“

Það er mikilvægt að ná jafnvægi milli ábyrgðar og skyldu annars vegar (eins og að fara í vinnu til að sjá fyrir fjölskyldunni) og gera eitthvað sem þú hefur gaman af, vegna þess að þig langar til þess og hefur ánægju af. Ef þú vilt forðast óviðeigandi hegðun þá þarf jákvætt og heilbrigt líf að vera þér mikilvægt og dýrmætt. Með öðrum orðum, lífsstíllinn þarf að vera meira gefandi fyrir þig en óviðeigandi og skaðlega hegðunin.

Það er mikilvægt að vita hverju þú sækist eftir með nýjum lífsstíl. Það getur verið eitthvað byggt á fyrri reynslu en einnig á nýjum hugmyndum. Þegar þú hefur greint þetta þarftu að átta þig á því **hvernig** þú getur náð þessu – það felur í sér markmiðasetningu og skipulagningu. Það getur verið gagnlegt að hugsa um skipulagningu eins og stiga, þar sem þú tekur eitt þrep í einu. Það er mikilvægt að markmið þín séu SMART (Skýr, Mælanleg, Aðlaðandi, Raunhæf og Tímasett) en það er líklegast til árangur. Markmiðin geta falið í sér athafnir, sambönd, atvinnu, menntun, þjálfun eða breytingar í hegðun og viðhorfum.

Líkanið um gott líf



Líkanið um gott líf (e. good lives model) er nálgun sem sálfræðingurinn Tony Ward og samstarfsfólk hans þróuðu. Líkanið skiptir upp hugarástandi, persónulegum einkennum, athöfnum eða upplifunum sem fólk leitast eftir og eru líklegri til að auka andlega vellíðan þegar þau nást.

Hann kallar þessa þætti sem fólk sækist eftir **grunnþarfir**. Þær eru persónubundnar og eru því mismunandi eftir því hvers konar manneskja einstaklingurinn vill vera.

Sköpunarhæfni

Það er mikilvægt að hafa eitthvað í lífinu sem okkur finnst við góð í. Til þess að líða vel með okkur þurfum við að finna fyrir árangri. Þetta getur líka hjálpað til við sjálfsálitið. Þetta þýðir ekki endilega að vera „best“ í samanburði við aðra, heldur að finna að við erum að gera okkar besta í hvert sinn.

Færni

Færni í vinnu er að hafa tækni á verkefnum og færniþjálfun sem eru mikilvæg fyrir okkur á vinnustaðnum. Það getur líka falið í sér að skapa; að geta búið til nýja hluti, komið með nýjar hugmyndir eða verið listræn eða hagnýt á einhvern hátt.

Gleði

Það er mikilvægt að fólk viti að það sé að eyða tíma í eitthvað sem er þess virði og að hafa aðgengi að einhverju sem býður upp á skemmtun, spennu, áskorun og árangur. Þetta gæti verið áhugamál, vinna eða hreyfingu. Þetta snýst einnig um jafnvægi í daglegum athöfnum (til dæmis á milli vinnu og einkalífs).

Tilgangur í lífinu

Hver sem við erum, þá er mikilvægt fyrir okkur að líða eins og við skiljum tilgang okkar í lífinu. Þetta gæti verið tengt trúarbrögðum en þó þarf það ekki að vera. Þetta gæti verið eitthvað eins og að vera góður vinur, gott systkini eða leggja sitt af mörkum í samfélaginu á einhvern hátt.

Innri friður

Að finna fyrir friðsæld og líða vel. Það þýðir að við ættum að finna fyrir tilfinningalegu jafnvægi og vera meðvituð um hvernig við getum tekist á við erfiðar tilfinningar þegar þær koma upp. Þetta þýðir líka að finna fyrir líkamlegu og andlegu öryggi.

Lífarni

Hvernig við lifum lífinu með tilliti til líkamlegrar og andlegrar heilsu (hreyfing, mataræði, líða vel með útlit okkar) .

Náin tengsl

Að finna fyrir nánum tengslum bæði í rómantískum skilningi og einnig hvað varðar fjölskyldusambönd.

Sjálfstæði og trú á eigin getu

Að líða eins og við höfum stjórn á lífi okkar. Það er mikilvægt að þú getir tekið ákvarðanir og líðið eins og þú hafir eitthvað að segja til um líf þitt. Þetta snýst líka um að geta stjórnað því hvernig þú hagar þér og hvernig þér líður (eins og að vita hvað þú átt getur gert ef þú hefur átt slæman dag). Þetta snýst einnig um að geta tekið ákvarðanir og leyst vandamál sem koma upp í hversdeginum.

Þekking

Að hafa þekkingu og skilning svo okkur finnist við upplýst um heiminn, svo okkur finnist við skilja hvað er að gerast í kringum okkur. Þekking getur komið frá lífsreynslu, það sem við lærum í skólanum, úr bókum eða frá fjölmiðlum. Það þýðir ekki að vera „snjall“ heldur að líða eins og við vitum hvað við þurfum til að okkur líði vel.

Samfélag

Þetta snýst um að finnast þú tilheyra og hafa ábyrgð í samfélagshópnum sem þú ert í; að þú passir inn. Það er mikilvægt að við höfum hóp fólks sem okkur finnst við tilheyra. Að tilheyra vinahóp, fjölskyldu, samstarfsfólki, trúarhópi eða einhverjum öðrum hópi sem skiptir okkur máli.

Tilfinningastjórn og ánægja

Að líða vel hér og nú.

Þú getur fundið meira um Good Lives líkanið í bókinni „Sexual Deviance: Issues and Controversies“ eftir Tony Ward, D. Richard Laws og Stephen M. Hudson (2004, SAGE). Einnig er hægt að fara inn á www.goodlivesmodel.com.

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