

Taktu skref!ð

Að þekkja og takast á við tilfinningar

Margir sem hafa brotið af sér kynferðislega tala um að eiga í erfiðleikum með tilfinningar eins og streitu, einmanaleika, pirring, þunglyndi og kvíða.

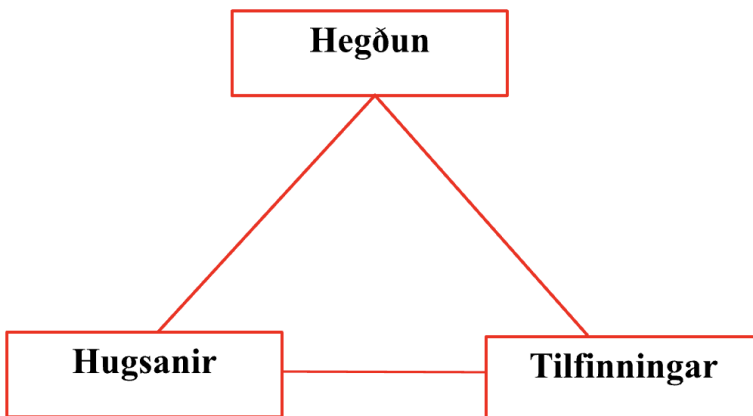
Oft er kynferðislegum fantasíum og sjálfsfróun lýst sem leið til að takast á við þessar erfiðu tilfinningar og aðstæður. Þetta er einhvers konar aðferð til róa sig eða notuð sem flótti frá raunveruleikanum eða jafnvel til að losa um streitu.

Fólk veit oftast að kynferðislegar fantasíur um börn eru ekki góð leið til að takast á við erfiðar tilfinningar og aðstæður en á samt erfitt með að finna hentugri og jákvæðari leiðir til þess.

Með því að bæta hæfnina í að stjórna og takast á við tilfinningar sínar og að finna jákvæðari leiðir til að leysa vandamál í lífinu dregur maður úr líkunum á að hegðunin versni og leiði til frekari brota.

Neikvæð hugsun

Hér er dæmi um hvernig hugsanir, hegðun og tilfinningar eru öll tengdar saman og hafa áhrif hvort á annað.



Þú heyrir háan hvell um miðja nótt. Hvað heldurðu að hafi orsakað hvellinn? Hvernig myndirðu bregðast við?

- Ef þú hugsar að köttur hljóti að hafa ýtt við einhverju sem datt þá finnurðu kannski fyrir smá pirringi og ferð aftur að sofa.
- Ef þú hugsar að þetta sé þjófur að brjótast inn, þá upplifir þú hræðslu og hringir jafnvel í lögregluna.

Hvernig þú hugsar um hljóðið hefur áhrif á hvernig þér líður og hvað þú gerir í aðstæðunum.

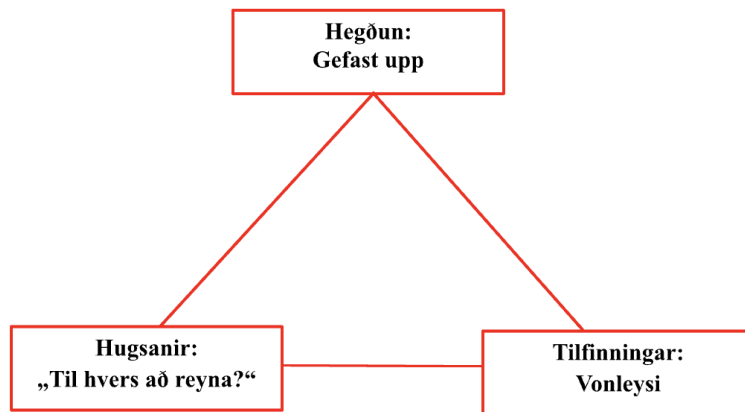
Hvað við hugsum um okkur og aðra hefur áhrif á sjálfsmat okkar og mat okkar á öðrum. Það hefur áhrif á hvernig við komum fram við okkur sjálf og aðra. Til dæmis mun sá sem er vonlaus um að ná árangri í starfi sínu missa metnaðinn í að reyna að verða betri og missa trúna á að það takist. Hann gæti dregið sig til baka og einangrast. Sá sem ofhugsar vandamál og einblínir á neikvæðu hlutina er ólíklegur til að sjá jákvæða hluti um fólk eða aðstæður og er þar af leiðandi ekki líklegur til að taka þátt í félagslegum aðstæðum. Þannig eykst einangrun og einmanaleiki.

Hugsun ýtir undir hegðun

Jákvæð hugsun ýtir undir heilbrigða hegðun. Neikvæð hugsun felur í sér að sjá það versta í öllu og draga úr væntingum með því að búast við því versta. Áhyggjur, streita, kvíði og pirringur fer oft saman við neikvæða hugsun.

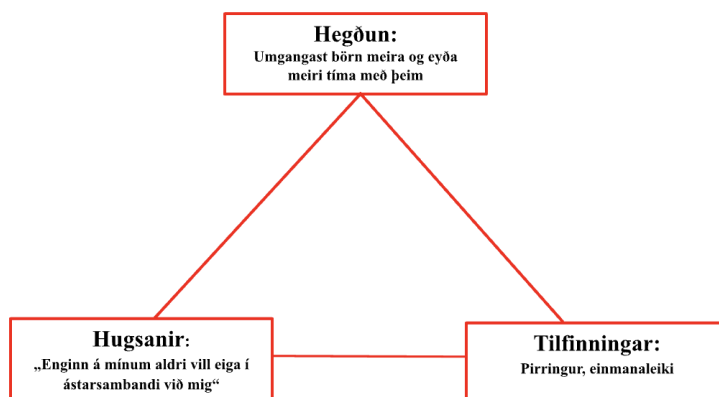
Æfing

- Skrifðu lista yfir algengustu neikvæðu hugsanir þínar.
- Tengdu tilfinningu við hverja hugsun.
- Skrifðu hegðunina sem leiddi af þessum hugsunum.



Taktu eftir hvernig þessar neikvæðu hugsanir og tilfinningar geta ýtt undir ákvörðunina að skoða kynferðislega myndir af börnum.

Dæmi



Neikvæð hugsun

Einkennist oft af hugsanaskekkjum sem er hægt að skipta í þrjá flokka:

Hörmungarspá

Sjá aðstæður og atburði verri en þeir í raun eru og ýkja slæmu hlutina.

Alhæfingar

Upplifa einn slæman hlut og hugsa þá að það muni alltaf vera þannig, til dæmis trúa því að þú munir aldrei ná ökuþrófinu af því þú féllst einu sinni.

Neikvæður fókus

Alltaf einblína á það neikvæða í staðinn fyrir að sjá jákvæðu hlutina. Til dæmis í staðinn fyrir að vera glaður yfir að hafa náð prófi einblínirðu á að einkunin sé ekki hærrí.

Hvernig á að takast á við áhyggjur og reiði?

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

Áhyggjur

Áhyggjur eru oftast röð hugsana sem 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 birtast þá geturðu ekki stoppað þær?

- Finnst þér áhyggjur þínar hafa áhrif á heilsu þína, til dæmis valda magaverk eða höfuðverk?

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

Eftirfarandi hlutir fylgja oft kvíða:

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

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 innibyrð 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 hvatvísar ákvarðanir.

Öndun

Reyndu að anda hægt og djúpt og endurtaka róandi setningar 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 núvitundaræfingar. 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.

Veltu aðeins fyrir þér hvað þú hefur lært hingað til.

- Hvernig veistu hvort eitthvað sé að? Hverjar eru vísbendingar um það?
- Hvernig getur þú tekist á við neikvæðar tilfinningar?

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