

Fræðsluþættir frá Geðhjálp:

Spenna er eðlileg og nýtileg

Kviði og spennu eru jafn eðlileg og hungur og þorsti. Það er nauðsynlegt að finna kviða til þess að undirbúa/ aðvara okkur, svo við getum forðast eða leyst — komist yfir, unnið aðstæður sem geta orðið okkur hættulegar. Einnig getur spennu verið orvandi/skemmtileg uppapretta. Fólk sækir t.d. keppnisleiki, spennandi/hættulegar útiþróttir (rallyakstur, fjallaklifur) og horfir á hryllingsmyndir til þess að upplifa þessa tegund spennu.

Upphaflega eru kviði og spennu aðferðir okkar til sjálfsvarnar, þegar við stöndum andspænis ógnun við hrygg okkar, heilbrigði, hamingju og sjálfsvirðingu — ógnun eins og sjúkdómum, slysum, ofbeldi, fjárhagsörugleikum, erfðileikum í vinnunni, vanda í samskiptum fjölskyldunnar.

Við hyggjum alltaf ranglega að slíkir erfðileikar og spennu sé eitthvað nýtt. Sannleikurinn er að við lifum í dag undir stöðugu álagi af harðri samkeppni, efnahagslegu óryggi og möguleikanum á kjarnorkustyrjöld. En við verðum að muna að forleður okkar horfust í augu við jafnkla erfðileika, — þótt annars eðlis væru, svo sem sjúkdómur, hungur, yfirgang/ráð annarra þjóða, og einnig heimastyrdjaldir. Þrátt fyrir það er mikill mismunur. Lífið nú á dögum er flókna. Margar andstæðar kröfur eru gerðar til okkar. Gömlu vinnuaðferðirnar sem gengu í erfðir frá föður til sonar áður fyrr eru nú úr sögunni á tímum háþróaðrar tækni, þar sem aðstæður eru stöðugt að breytast.

Oft verðum við að finna lausnina á einu augnabliki. Það sem er eðlilegt viðbragð á heimili, getur talist eðlilegt í skóla eða á vinnustað. Það sem passar einum félagskapp (þar sem við erum) getur verið gagnrýnt eða hafnað í öðrum. Við erum í sömu aðstöðu og ferðamaður, sem lendir allt í einu á annarri plánetu, og hefur ekki minnstu hugmynd um hvernig hann á að haga sér, hvernig kerfið vinnur, og engan til að gefa góðar upplýsingar.

Allir standa andspænis erfðileikum — þess vegna hafa allir reyntslu af spennu. En þó eru tímabil þar sem kviði og spennu koma á nokkurrar sýnilegrar ástæðu. Ástæðan getur verið langvarandi vinnuálag eða erfðileikar séu yfirstignir, og einstaklingurinn þreyttur og ómagna og geti þess vegna ekki hugsað skýri né stjórnað tilfinningum sínum. Stundum koma fyrir áreksstrar á milli uppeldis og aðstæðna, — t.d. bóðorðið „þú skalt ekk stela“ — og þess raunveruleika að svikja undan skatti. Oft veidur eitthvert atvik í fyrri reyntslu spennu eða kviða. Það getur haft mikil áhrif á þann sem fyrir því varð, þótt aðrir tækju ekki eftir því. T.d. þeir sem lifðu krepptu verða mjög kvíðnir er saman dregur og atvinnu minnkar.

Yfirleitt hefur mannesjga hæfnir til að sigrast á tilfinningalegum erfðileikum og krepptu, og rétta úr kútnum að þeim loknum. Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að þú kviði og spennu séu óþægilegar tilfinningar, þú ert þær eðlilegar og við þurfum ekki að hafa langtíma áhyggjur á þeim. Samt sem áður virðist líf sumra einstaklinga vera löng roð af litlum og stórum krepptum/afólum. Þar getum við séð einnig langvarandi og djúpstæða kviða. Við þurfum aðeins að vera á verði þegar til-

finningaleg útrás spennu og kviða skeður oft, yfir okkur út af spori daglegrar hegðunar, og varir lengi.

Hvernig veistu hvað er að ske? Hér eru nokkrar spurningar um þau einkenni er fram geta komið. Ef mörg atriði á þessum lista eru orðin vani í þínu daglega lífi, þá táknar það ógefú. En það krefst þess að eitthvað uppbyggjandi sé gert til að leysa vandann.

Gera minniháttar vandamála ágreiningur þig ófæran um að taka ákvarðanir?

Átt þú í erfðileikum með að umgangast fólk, eða á fólk í erfðileikum með að umgangast þig?

Eru smáatriði hins daglega lífs hætt að gleðja þig?

Getur þú ekki hætt að hugsa um kviðann?

Ertu hrædd(ur) við fólk eða kringumstæður sem þú óttaðist ekki áður?

Ertu tortryggj(n) við vini þína eða fólk yfirleitt?

Hefur þú tilfinningu af að vera fastur í daglega lífsmúnstri?

Finnst þér hæfileikar þínir ónýttrir, þjáist þú af efasemundum um sjálfa(n) þig?

Ef svarið er „já“ við flestum spurningunum, þá hefurðu ýmsa

Gleyma sér við að horfa á kvikmynd, lesa góða bók, eða eitthvert áhugamál eða smáfærð til að breyta um umhverfi. Að „bíða og þjáast“ er einungis refsing á þig, og er engin lausn á vandamáli. Það er fullkomlega raunhæft og heilbriggt að flýja af hólmí svo lengi sem það tekur að því að koma aftur og takast á við vandamálin, þegar þú ert búinn að jafna þig. Og þú og aðrir sem hlut eiga að máli eru í betra ástandi til að leysa þau.

3. Leita útrásar í vinnu

Ef þér finnst reiði vera stór þáttur í hegðan þinni, mundu að þótt reiði gefi þér tímabundna tilkennu (?) af reitsýni, eða jafnvel valdi, þá endar þú með þá tilfinningu að vera þjánalegur og leiður. Ef þig langar til að hella þér yfir einhvern sem hefur ert þig, reyndu að halda aftur af þér um tíma. Láttu það bíða þangað til á morgun. Þangað til skaltu nota þennan innibyrðba kraft til einhver uppbyggjandi. Drífu þig í líkamlegt erfði eins og garðvinnu, hreinsa bílskrúnnu eða húsið, gerðu við það sem er bílað, eða farðu þá á skauta eða í langan góðan göngutúr eða

að það sem eftir er er alls ekki eins hræðilegt og þú hélast, og þér vinnst þetta mun betur.

Ef þér finnst öll verkefnið svo mikilvægt að ekki sé hægt að leggja veið þeirra til hlíðar, endurskoðuðu afstöðu þína, ertu viss um að þú ofmetir ekki mikilvægi þess sem þú gerir — þ.e. eigið vinnuálag.

7. Forðastu ofur metnaðarstöðuna

Til eru þeir sem vænta of mikils af sjálfum sér, og eru í sífellu með áhyggjur, kviða vegna þess að þeir ná ekki eins miklu og þeir ætluðu. Þeir leita fullkomunar í öllu. Þessi hugmynd er mjög heillandi en býður heim óhöppum. Enginn er fullkominn. Þú skalt ákveða hvaða hluti þú gerir vel, og leggðu síðan orkuna í að vinna þá. Það eru sennilega hlutir sem þú hefur ángæju af, og gefa þér þannig mesta gleði. Þá koma þeir hlutir sem þú gerir ekki eins vel. Gerðu þá eins vel og þú getur, ekki áfellaft sjálfan þig þótt þú getir ekki náð því ómögulega.

8. Gættu þín á gagnrýni

Sumir krefjast af mikils af öðrum og eru vonsviknir ef hinn aðilinn mætir ekki kröfunum. „Hinn“ getur verið maki, eða

Það erum oftast við sjálf sem vanmetum okkur ein hinir. Í stað þess að draga sig í hlé og einangrast, er mun heillavenlegra og raunhæfara að halda áfram að vera til taks — að taka frumkvæðið og ýta sér fram við hvert tækifæri er líka líkleg lausn og að draga sig í hlé. Það er oft misskilnið og leiður af sér raunverulega höfnun. Það er til meðalvegur — reyndu hann.

11. Skipuleggðu frítímann

Margir vinna svo mikið að þeir gefa sér lítinn frítíma. Frítíundirnar eru undirstaða góðrar líkamlegrar og andlegrar heilsu. Það er erfitt að taka sér tíma til hressingar — fyrir sig.

Fyrir þá, sem eiga í erfðileikum með að gera þetta að vana, er skynsamlegt að gera áætlun um ákveðinn tíma fyrir tímstundir. Það er afskillegt fyrir alla að eiga sér áhugamál, sem teigur hugmanns um stundir.

Hugmyndafræði Geðheilbrigðið?

Grundvöllur þessara ráðlegginga er einföld hugmyndafræði. Góð geðheilbrigði er byggt á trúnni á okkur sjálf, á aðra, trú á hæfileika hvers annars til að vaxa og þroskast, trúnni á vilja og getu manna til að leysa vandamál sín sameiginlega, trúnni á mannkynið.

Ef þú ert í vanda, leitaðu aðstoðar

Oft er ytra álag, t.d. fjárhagsörugleikar, vandræði á vinnustað, erfðileikar í samskiptum við börn eða foreldra eða hjónabandsferðileikar, orsök tilfinningalegra erfðileika/vandamála.

En jafn oft eru það langvarandi venjur og viðhorf sem valda áreksrum.

Þessi samþættu öfl ytra og innra með manni margfalda hvert annað oft á tíðum — á

verri veg — ort tíjott. Unnir þeim kringumstæðum þurfum við öll — hver sem er — meira en þessi einföld atriði.

Það gæti verið gagnlegt að leita ráðgjafa- eða göngudeildarþjónustu. Slíka þjónustu er t.d. hægt að fá á Heilsuverndarstöð Reykjavíkur, Félagsmálastofnun Reykjavíkurborgar, í skólum, hjá kirkjunni, göngudeild Kleppspítalans og víðar. Þar er hægt að fá aðstoð við lausn raunverulegs vanda, og læra þannig um tilfinningalega spennu — það er alltaf gott að leita lausnar á raunhæfum vanda fyrst.

Í annan stað er tilfinningalegt ójafnvægi orðið erfitt fyrir þann er af því líður eða hans náttu, skyldum við gera okkur grein fyrir að ástandið getur orðið mjög slæmt.

Ef þú hefur áhyggjur af þér eða öðrum þér nákomnum, sem ber einnig langvarandi þungbæra tilfinningalega vandamála, er ráð að leita hjálpar sérfræðinga.

Leitaðu til einhverra þeirra aðila er að ofan greinin. Þeir sem þar vinna leysa þín mál eftir bestu getu eða vísa þér þangað sem hjálp er að fá, e.t.v. til geðlæknis, sálfræðings, eða félagsráðgjafa.

Lokaorð

Leitin að hugarór er alþjóðleg — það er minnihluti sem er þeirrar gæfu aðnjótandi að hafa allar ytri kringumstæður og innri hæfileika sem tryggja sjálfráfráguarró. Við verðum að leita betri skilnings á okkur sjálfum og erfitt, og nýta hann til að mynda og skapa ánsæglilegrar samskipti.

Við verðum að leysa okkar vandamál sjálf eins oft og mögulegt er, en biðjast aðstoðar þegar þar er ekki hægt.

Það setti enginn að þurfa að minnast sín fyrir að leita hjálparar ef hjálpar er þörf.

Hvernig á að bregðast við spennu



valkosti. Til að byrja með eru nokkrir einfaldir notaðir/finnotadriðjög uppbyggjandi hlutir sem þú getur gert fyrir þig. Það eru jákvæðar aðgerðir og aðgerir er eðlilegt viðbragð við ógnun (af hvaða toga sem er). Frumstað viðbrögð, s.s. flótti og bardagi, geta tæplega bjargað okkur í nútímanum. Stefnulaus viðbrögð eins og t.d. að ganga um gólf hjálpa aðeins óbeint sem slökun á spennu, sem hjálpar einstaklingnum að ná jafnvægi svo hann geti ákveðið hvað á að gera næst — hvað nauðsynlegt sé að gera.

Mun gagnlegra er að framkvæma það sem hjálpar til við lausna vandamálsins.

Hlutir sem þú getur gert þegar spennu er fyrir hendi

Hér eru fáein einföld hentug ráð sem geta hjálpað þér. En mundu að árangurinn kemur ekki í ljós ef þau eru notuð með hangandi hendi. Árangurinn kemur heldur ekki við að leysa þau yfir og alls ekki án fyrirhafnar. Það krefst úthalds, festu og tíma. En árangurinn verður í hlutfalli við það sem þú gerir, hvað sem um er að ræða, spennu, reiði sem kemur öðru hverju en það þekkinga flestir, eða ef erfðileikarnir vaxa lengur og eru allt af til staðar.

1. Talaba um það

Þegar eitthvað angar þig, talðu út um það. Ekki loka það igni. Segðu einhverjum sem þú treystir vel, t.d. maka, foreldrum, góðum vini, prest, kennara þínu. Að tala út um hlutina léttir á spennu, hjálpar þér til að sjá áhyggjuefnið í skýrara ljósi þannig að þú sérd hvað hægt er að gera í málinu.

2. Flýja af hólmí

Stundum þegar hlutirnir ganga illa er gagnlegt að flýja af hólmí um stundarsakir frá sársaukanum sem vandinn skapar.

hlaupa dálítið. Að vinna reidina á þann hátt úr líkamnum og bæla tilfinningararn í einn eða tvo daga, gerir þig hæfan til að bregðast við vandamálinu.

4. Láttu undan af og til

Ef þú lendir oft í deilum og ert þrjúskur og ógrandi, hafðu í huga að það er hegðunareinkenni reiðra barna. Vertu ákveðinn í því sem þú veist að er rétt, en á rölegan hátt, og gefðu þeirri hugsun tækifæri að þú getir haft á röngu að standa. Ög jafnvel þó þitt sjónarmið sé hárrétt, þá er það oft þægilegra að gefa eftir öðru hvoru. Ef þú gefur eftir þá gerir hann þá venulega líka. Ef þú leysir málin þannig verður árangurinn slökun á spennu, og sú ánægja að leysa vandann á þroskadán hátt.

5. Gera eitthvað fyrir aðra

Ef þú hefur stöðugar áhyggjur af þér, gerðu þá eitthvað fyrir aðra, þá tekur kraftinn úr þínu einu eigin áhyggjum og — gefur þér tilfinningu af að hafa gert góðverk —.

6. Gerðu eit í einu

Fyrir ástæðs* fólk er venjulegt vinnuálag oft óþolandi. Byrðin af vinnunni er svo þung að það er erfitt að gera nokkuð — jafnvel það sem verður að gera. Þegar þetta skeður, hafðu hugfast að það er tímabundið ástand og þú getur unnið úr því.

Öruggasta leiðin er að taka nokkur brýnstu verkefni og leggja þá af krafti, eitt í einu og vinna hin til hlíðar í bili. Þegar þessum verkum er lokið þá séru

barn sem verið er að „þrýsta“ í ákveðið mynstur, e.t.v. endurskapa til að geðjast okkur. Mundu að hver einstaklingur hefur sína kosti og galla, eigin gjaldi og rétt til að þroskast sem sjálfstæður einstaklingur. Þeir sem verða fyrir vonbrigðum vegna galla aðstandenda sinna — raunverulegra eða imyndra — eru í raun ósáttir við eigin takmarkanir. Í stað gagnrýninnar, reyndu að finna góðu hlutina í persónuleikanum og hjálpaðu til við að þroska þá, þá gleður báða og gefur þér betri innsýn í sjálfan þig.

9. Slakaðu á samkeppninni

Undir tilfinningalegu álagi bregst fólk oft við með að flýta sér — verða fyrstur — jafnvel að ná næsta götuljósi á undan hinum. Ef nægilega margir hafa sér svona, verður allt að kapphlaupi þar sem einhver liggur særður, líkamlega í umferðinni, eða tilfinningalega eða andlega í viðleitninni til að lífa ánægjulegu lífi. Það er óþarf. Samkeppni er smitandi, en það er samvinna líka. Ef þú slakar á samkeppninni, verða hlutirnir auðveldari fyrir þig, ef þú ert ekki lengur ógnun við hann, þá ógnar hann þér ekki.

10. Vertu til taks

Mörg okkar hafa á tilfinningunni að vera skilin „útdandan“, lítillsvört, vanrækt eða hafnað. Oftast er þetta aðeins myndun, í raun og veru er það aðeins spurning um að stiga fyrsta skrefið og það er á okkar valdi.

Það erum oftast við sjálf sem vanmetum okkur ein hinir. Í stað þess að draga sig í hlé og einangrast, er mun heillavenlegra og raunhæfara að halda áfram að vera til taks — að taka frumkvæðið og ýta sér fram við hvert tækifæri er líka líkleg lausn og að draga sig í hlé. Það er oft misskilnið og leiður af sér raunverulega höfnun. Það er til meðalvegur — reyndu hann.

11. Skipuleggðu frítímann

Margir vinna svo mikið að þeir gefa sér lítinn frítíma. Frítíundirnar eru undirstaða góðrar líkamlegrar og andlegrar heilsu. Það er erfitt að taka sér tíma til hressingar — fyrir sig.

Fyrir þá, sem eiga í erfðileikum með að gera þetta að vana, er skynsamlegt að gera áætlun um ákveðinn tíma fyrir tímstundir. Það er afskillegt fyrir alla að eiga sér áhugamál, sem teigur hugmanns um stundir.

Hugmyndafræði Geðheilbrigðið?

Grundvöllur þessara ráðlegginga er einföld hugmyndafræði. Góð geðheilbrigði er byggt á trúnni á okkur sjálf, á aðra, trú á hæfileika hvers annars til að vaxa og þroskast, trúnni á vilja og getu manna til að leysa vandamál sín sameiginlega, trúnni á mannkynið.

Ef þú ert í vanda, leitaðu aðstoðar

Oft er ytra álag, t.d. fjárhagsörugleikar, vandræði á vinnustað, erfðileikar í samskiptum við börn eða foreldra eða hjónabandsferðileikar, orsök tilfinningalegra erfðileika/vandamála.

En jafn oft eru það langvarandi venjur og viðhorf sem valda áreksrum.

Þessi samþættu öfl ytra og innra með manni margfalda hvert annað oft á tíðum — á

verri veg — ort tíjott. Unnir þeim kringumstæðum þurfum við öll — hver sem er — meira en þessi einföld atriði.

Það gæti verið gagnlegt að leita ráðgjafa- eða göngudeildarþjónustu. Slíka þjónustu er t.d. hægt að fá á Heilsuverndarstöð Reykjavíkur, Félagsmálastofnun Reykjavíkurborgar, í skólum, hjá kirkjunni, göngudeild Kleppspítalans og víðar. Þar er hægt að fá aðstoð við lausn raunverulegs vanda, og læra þannig um tilfinningalega spennu — það er alltaf gott að leita lausnar á raunhæfum vanda fyrst.

Í annan stað er tilfinningalegt ójafnvægi orðið erfitt fyrir þann er af því líður eða hans náttu, skyldum við gera okkur grein fyrir að ástandið getur orðið mjög slæmt.

Ef þú hefur áhyggjur af þér eða öðrum þér nákomnum, sem ber einnig langvarandi þungbæra tilfinningalega vandamála, er ráð að leita hjálpar sérfræðinga.

Lokaorð

Leitin að hugarór er alþjóðleg — það er minnihluti sem er þeirrar gæfu aðnjótandi að hafa allar ytri kringumstæður og innri hæfileika sem tryggja sjálfráfráguarró. Við verðum að leita betri skilnings á okkur sjálfum og erfitt, og nýta hann til að mynda og skapa ánsæglilegrar samskipti.

Við verðum að leysa okkar vandamál sjálf eins oft og mögulegt er, en biðjast aðstoðar þegar þar er ekki hægt.

Það setti enginn að þurfa að minnast sín fyrir að leita hjálparar ef hjálpar er þörf.