



Bakslagsvarnir og fleiri leiðir

11. og 12. kafli



Bakslög



Eru eðlilegur hluti af bataferli.

Ekki óeðlilegt þó líðanin versni aftur tímabundið.

Sveiflur í líðan er hluti af því að vera mannlegur.



Hættumerki



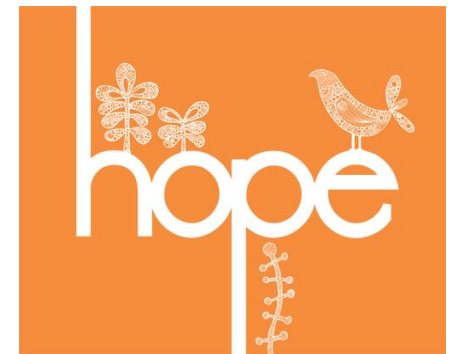
- ◆ Mikilvægt er að vera meðvitaður um hættumerki þín og vita hvað þú þarft að varast til að fyrirbyggja versnandi líðan.



Hættumerki



- ◆ Nauðsynlegt er til að forðast bakslag að líta yfir farinn veg og skoða fyrri reynslu.
- ◆ Hver og einn þarf að skoða eigin sögu og skoða hvernig geðlægd grefur um sig.
- ◆ Hættumerkin má oft sjá áður en þunglyndið gerir vart við sig og það er hægt að bregðast við þeim.



Viðvörðun



Hvað getur þú notað sem viðvörðun?

- ◆ Líðan
- ◆ Hugsun
- ◆ Hegðun
- ◆ Líkamlegt ástand

Undirbúningur



- ◆ Gott er að undirbúa fyrirfram hvað hægt er að gera þegar þessar aðstæður skapast.
- ◆ Skoða hættumerki til að geta brugðist við þeim.

Fleiri leiðir



- ◆ Grúfl
- ◆ Viðhorf til hugsana
- ◆ Athyglisþjálfun
- ◆ Núvitund

Núvitund



- ◆ Að veita núinu athygli.
- ◆ Að vera meðvitaður um það sem er að gerast hér og nú án þess að dæma.
- ◆ Taka eftir með ásetningi.
- ◆ Skoða hugsanir og tilfinningar sem reynslu sem kemur upp í hugann og fer síðan aftur.
- ◆ Mæta tilfinningum og viðurkenna þær.

Hvað gerir hugurinn?



- ◆ Fer á sjálfstýringu.
- ◆ Hann er bundinn við að gera.
- ◆ Sjálfvirkar neikvæðar hugsanir taka völdin.
- ◆ Viljum æfa okkur í að vera til að ná sambandi við lífið á hverju andartaki.

Með núvitund



- ◆ Viljum við komast í snertingu við skynjun okkar hver sem hún er.
- ◆ Vera með skynjun okkar þó hún sé óþægileg.
- ◆ Ekki reyna að forðast hana.
- ◆ Ekki hugsa um hana.

Nálgun sem einkennist af:



- ◆ Áhuga
- ◆ Að vera opinn fyrir
- ◆ Forvitinn um
- ◆ Velviljaður
- ◆ Samkennd
- ◆ Mildi

Hvað er það sem við lærum?



- ◆ Að vakna upp frá sjálfstýringunni.
- ◆ Að nálgast reynslu okkar beint.
- ◆ Að vera í því sem er í stað þess að fara á tímaflakk.
- ◆ Að finna muninn á því að vera í núinu og geta haft val um það hvernig við bregðumst við.
- ◆ Að koma fram við okkur sjálf og reynslu okkar með mildi og samkennd.
- ◆ Að tengjast hugsunum okkar eins og þær séu eitthvað sem kemur upp í hugann frekar en ég eða sannleikur.
- ◆ Að hlúa að okkur sjálfum.

Heimaverkefni úr 11. og 12. kafla:



VERKEFNI



Hættumerki

Að viðhalda góðum árangri

Samantekt - hugleiðingar úr 11. kafla

Samantekt - hugleiðingar úr 12. kafla