

## Gagnleg viðbrögð

Ef okkur líður ekki nóg vel eða upplifum sterkar tilfinningar getur verið mikilvægt að bregðast við á markvissan og gagnlegan hátt. Hér eru nokkrir punktar sem hægt er að hafa til hliðsjónar svona sem fyrstu skref þegar okkur líður ekki nógu vel. Nánar er farið yfir þessa punkta í fyrstu fjórum þáttum hlaðvarpsins Dótakassinn (<http://dotakassinn.buzzsprout.com/>)

**Það eru til hjálplegar og óhjálplegar leiðir til að bregðast við erfiðleikum.** Hvernig ert þú að bregðast við þínum tilfinningum eða þínum aðstæðum. Er hægt að bregðast við á annan hátt eða nálgast hlutina öðruvísi. Gæti það hjálpað þér að gera hlutina með öðrum hætti?

Það er mikilvægt að leita sér hjálpar ef við náum ekki utan um hlutana sjálf. Ertu búin/nn að tala við einhvern um stöðuna hjá þér. Ertu búin að leita þér aðstoðar? Aðstoðin er oft nær en þú gerir þér grein fyrir og flestir munu sýna þínum aðstæðum og þínum tilfinningum skilning. Oft er hægt að fá aðstoð í skólanum en einnig er hægt að fá aðstoða á heilsugæslustöðvum eða hafa samband við hjálpasíma Rauða Krossins 1717 til að fá hugmynd um hvar þú gætir fengið stuðning og aðstoð.

**Það getur verið gagnlegt að fara yfir algeng atriði í lífinu og taka stöðuna á því hvernig mér gengur í þeim.** Algenga atriðin sem fólk er oft að fást við eru t.d. þessi hér fyrir neðan.

- Hvernig gengur mér í skólanum /vinnunni:** Eru þar einhver atriði sem eru að hafa áhrif á mig sem ég þarf að nálgast öðruvísi.
- Áhugamál:** Líður mér vel í áhugamálinu mínu, er ég að sinna áhugamálunum mínum? Eru þar einhver atriði sem eru að hafa áhrif á mig sem ég þarf að nálgast öðruvísi.
- Samskipti:** Hvernig ganga samskipti mín við fjölskyldu og vini? Eru þar einhver atriði sem eru að hafa áhrif á mig sem ég þarf að nálgast öðruvísi.
- Lífstíll:** Er ég að djamma mikið er ég að hreyfa mig reglulega, drekk ég t.d. of mikið af orkudrykkjum. Eru hlutir í lífstílnum hjá mér sem ég hefði gott af að nálgast öðruvísi.
- Svefn:** Er ég að sofa nægjanlega mikið. Hef ég kraft á hverjum degi til að takast á við aðstæðurnar mínar, sinna verkefnum mínum eða er ég alltaf þreytt eða þreyttur eða skortir mig úthald til að gera það sem ég vil eða á að vera að gera.

**Hvernig ég tala við sjálfa eða sjálfan mig hefur líka oft mjög mikil áhrif á það hvernig mér líður.** Mögulega með því að horfa aðeins inná við og taka aðeins eftir því hvernig ég tala við sjálfa eða sjálfan mig get ég áttað mig á óhjálplegum hugsunum. Mögulega er ég mikið að gagnrýna allt í mínu fari, mögulega er ég að tala niður möguleikana mína, mögulega er ég að bera mig stöðugt saman við aðra og upplifa að ég sé að tapa í samanburðinum o.s.frv. Það er rísa skref að átta sig á því að það hvernig ég tala við sjálfa eða sjálfan mig hefur margs konar áhrif á það hvernig mér líður. Með því að kortleggja þessar hugsanir eða sjálftal og umorða þær eða endurskoða þær þá get ég tekið stórt skref til að hafa uppbyggileg áhrif á sjálfa/sjálfan mig.