

TA HAND OM DIG!
متوجه خودتان باشيد

TA HAND OM DIG!
متوجه خودتان باشيد

HEED & HEED. SEPTEMBER 2017.

Svenska Röda Korset
Box 17563, Hornsgatan 54, 118 91 Stockholm
Telefon 08-452 46 00, Fax 08-452 46 01
E-post: info@redcross.se | Besök vår hemsida www.redcross.se



TA HAND OM DIG!

Svåra situationer i livet skapar stort lidande och oro. Människors sätt att uppleva och hantera stress varierar också stort. Du kanske är en av dem som just nu står inför en svår situation. Det är många frågor och problem som det inte finns svar på i din situation ändå finns det många saker som du redan gör för att hantera situationen!

Även i situationer av stor osäkerhet finns det saker du kan göra för att ta hand om dig.

- Var inte ensam och grubbla, finn sammanhang där du kan vara tillsammans med andra.
- Umgås med personer som du känner dig trygg med, även om du inte vill prata om din oro.
- Upprätthåll eller skapa enkla rutiner som du mår bra av och kan göra i den situation du befinner dig i.
- Exempel på enkla rutiner kan vara att skriva dagbok, be en bön eller skicka tankar till personer som är viktiga för dig vid läggdags/när du vaknar.
- Aktivera dig fysiskt, det hjälper dig att hantera stress och oro bättre.
- Var snäll mot dig själv och tänk på att även små handlingar kan hjälpa dig att orka.
- Fortsätt att göra saker du mår bra av, försök komma ihåg vad som har fungerat för dig tidigare. Det kan vara musik eller hjälpsamma saker som är speciellt för dig.
- Ta hjälp av andra och erbjud din hjälp till andra.

När det är extra svårt i livet kan det innebära förändringar i möjligheten till att ta hand om sig själv. Det kan handla om att det inte finns resurser, men även att ork och motivation brister. Var vaksam på fyra områden som är viktiga för att vi skall orka.

- Mat – Att äta regelbundet, gärna näringsrik mat.
- Sömn – Att sova är grundläggande
- Relationer – Att upprätthålla och skapa kontakt med personer som är viktiga för dig.
- Aktivitet – Att vara fysiskt aktiv och ta hand om sin personliga hygien.

Det är naturligt att svåra situationer gör att vi inte kan eller orkar upprätthålla allt, i svåra situationer får vi därför dra ned på kraven. Tänk på att även små insatser gör skillnad och kan hjälpa dig att orka.

Om du behöver specialiserad hjälp eller mer stöd kan du få mer information.

متوجه خودتان باشید

شرایط خیلی دشوار در زندگی باعث افسردگی شدید و حالت استرس میشود. اشخاص مختلف از توانایی های متفاوت در مقابله با استرس برخوردار میباشند. شاید شما یکی از انهای باشید که در حال حاضر با این مشکلات مجادله مینمایید. بسیاری سوالات و مشکلاتی وجود دارد که برای آنها در حال حاضر جوابی وجود ندارد اما با وجود آن هم شما کار های زیادی را انجام میدهد تا وضعیت را کنترل نماید.

در مشکل ترین شرایط هم میتوانید کار های لازم را جهت رسیدگی و توجه به خودتان انجام دهید.

- از تنهایی و فکر کردن اجتناب ورزیده و کوشش نماید تا زمینه بودن با دیگران را جستجو نماید.
- افرادی را ملاقات نماید که میتوانید با آنها احساس راحتی داشته باشید حتی اگر نمی خواهید راجع به مشکلات تان صحبت نماید.
- کار های منظم روزمره را جهت داشتن احساس خوبتر برنامه ریزی نموده و برای انجام آن در شرایطی که قرار دارید کوشش نماید.
- به طوری مثال خاطرات تان را بنویسید، نماز بخوانید و یا راجع به کسانی که برایتان مهم هستند در وقتی خواب و در وقت بیدار شدن از طرف صبح فکر نماید.
- انجام دادن فعالیتهای فیزیکی شما را در جهت کاهش دادن استرس کمک مینماید.
- به خودتان مهربان باشید و به خاطر داشته باشید که حتی انجام دادن کار های کوچک باعث کمک بشما میشود تا وضعیت را تحمل نماید.
- کار های را که خوب انجام داده میوانید ادامه داده و کوشش نماید که به خاطر بیاورید که چی در گذشته به شما مفید واقع شده بود. امکان دارد یک موزیک مورد علاقه تان و یا کاری های دیگری که بشما ارزش خاص دارد.

• کمک و حمایت دیگران را قبول نماید و هم از دیگران کمک و حمایت نماید.

زمانیکه زندگی خیلی مشکل میباشد این بدین مفهوم است که در توانایی تان تغییرات آورده و متوجه خودتان باشید. امکان عدم داشتن دسترسی به منابع شاید وجود داشته باشد و یا انرژی و تمایلات تان خیلی کم باشد.

شما باید آگاهی داشته باشید که چهار چیز برای داشتن انرژی خوبتر خیلی مهم میباشد.

- غذا - خوردن غذا در اوقات معین و ترجیحا غذا های مقوی
- خواب - خواب لازم خیلی مهم است
- داشتن روابط - تقویت بخشیدن تماس با کسانی که برای شما مهم هستند.
- فعالیت - داشتن فعالیت های فیزیکی و توجه به وضعیت بهداشتی تان.

به صورت طبیعی ما میدانیم که در حالت مشکلات نمیتوانیم همه چیز را سازماندهی نموده و یا داشته باشیم اما کاری که میتوان انجام داد اینست که باید سطح توقعات خود را کاهش داد. به خاطر داشته باشید که حتی کوچکترین کوشش هم میتواند باعث تغییر شده و شما را کمک نموده تا با مشکلات مجادله نماید.

Ta hand om dig och ta stöd av andra!

اگر به کمک مشخص و یا حمایت بیشتر نیاز دارید میتوانید معلومات بیشتر بدست بیاورید