

Ένα απλό βήμα για την αντιμετώπιση των προβλημάτων σας

Εξετάστε το πρόβλημα

Είναι φυσιολογικό να ανησυχούμε για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε. Όμως, η ανησυχία είναι παθητική, εξαντλητική και δεν μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε και να ξεπεράσουμε αυτό που συμβαίνει.

Για να αρχίσουμε να επιλύουμε τα προβλήματά μας αντί να ανησυχούμε γι' αυτά, πρέπει πρώτα να αναγνωρίσουμε και να εξετάσουμε το καθένα με τη σειρά του.

Ξεκινήστε κάνοντας μια λίστα με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε αυτήν τη στιγμή και, στη συνέχεια, επιλέξτε ένα πρόβλημα κάθε φορά και σκεφτείτε τα εξής:

Ρωτήστε τον εαυτό σας:
«Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω αμέσως τώρα γι' αυτό το πρόβλημα;»

Yes

Σκεφτείτε δημιουργικά και αναλύστε μερικές πιθανές λύσεις. Αναρωτηθείτε: «τι θα πρότεινα σε έναν στενό φίλο που αντιμετωπίζει κάτι τέτοιο;»

Όχι Αμέσως Τώρα

Διαλέξτε μια χρονική στιγμή στο μέλλον, όταν θα μπορούσατε να είστε σε θέση να το λύσετε. Σημειώστε την στο ημερολόγιό σας - αυτή είναι η ώρα που ορίσατε για να σκεφτείτε αυτό το πρόβλημα και να βρείτε λύσεις. Προς το παρόν, προσπαθήστε να μην ασχοληθείτε με αυτό το πρόβλημα, γνωρίζοντας ότι έχετε ορίσει χρόνο αργότερα για να το σκεφτείτε.

Όχι

Αναγνωρίστε ότι ίσως να μην σας αρέσει η κατάσταση, αλλά δεν μπορείτε να την ελέγξετε. Αναζητήστε κάποια κοινωνική υποστήριξη για να σας βοηθήσει να αντεπεξέλθετε σε αυτό που συμβαίνει και δοκιμάστε να μετατοπίσετε την προσοχή σας σε κάτι άλλο αν αρχίζετε ν' ανησυχείτε γι' αυτό το πρόβλημα.

Ένα απλό βήμα για την αντιμετώπιση των προβλημάτων σας

Εστιάστε σε αυτό που μπορείτε να ελέγξετε

Όταν σκεφτόμαστε συνεχώς τα προβλήματά μας, τη δύσκολη κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε, ή πόσο άσχημα είναι (ή θα μπορούσαν να γίνουν) τα πράγματα, μπορεί να κολλήσουμε σε ένα μη βοηθητικό επαναλαμβανόμενο τρόπο σκέψης που ονομάζεται «μηρυκασμός» ή «αναμάσημα» σκέψεων (rumination).

Αντί γι' αυτό προσπαθήστε να εστιάσετε σε ό,τι μπορείτε να ελέγξετε, εξετάστε διάφορες λύσεις και κάντε μια λίστα με χρήσιμες ενέργειες που μπορείτε να δοκιμάσετε – αυτά θα σας βοηθήσουν να σπάσετε αυτό τον φαύλο κύκλο και να αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα και πιο θετικά.



thiswayup.org.au

Ένα απλό βήμα για την αντιμετώπιση των προβλημάτων σας

Αναλάβετε δράση

Η ανάλυση των επιμέρους στοιχείων των προβλημάτων, η κατάρτιση ενός βήμα προς βήμα σχεδίου και η ανάληψη δράσεων (άσχετα από το πόσο μικρές) θα κάνουν τη διαχείριση των προβλημάτων σας να φαίνεται πιο εύκολη και μπορεί να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε πιο σίγουροι και παραγωγικοί.

Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα βήματα:



Ένα απλό βήμα για την αντιμετώπιση των προβλημάτων σας

Να είστε καλοί με τον εαυτό σας

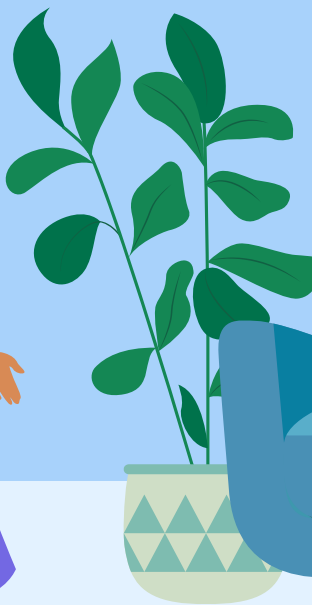
Μερικές φορές, η πεποίθηση ότι έχουμε ό,τι χρειάζεται για να ξεπεράσουμε ένα πρόβλημα μπορεί να είναι πιο απαιτητική από το ίδιο το πρόβλημα. Το να είσαι καλός με τον εαυτό σου και να του υπενθυμίζεις τα δυνατά σου σημεία, την επινοητικότητά σου και τα πράγματα που έχεις ξεπεράσει στο παρελθόν είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου και να προετοιμάσεις τον εαυτό σου για να αντιμετωπίσεις το επόμενο πρόβλημα.

Αναρωτηθείτε:

Τι δύσκολες περιστάσεις αντιμετώπισα με επιτυχία στο παρελθόν;

Ποιες ιδιότητες (π.χ. οργανωτική ικανότητα, δημιουργικότητα, αίσθηση χιούμορ, ανεμελιά) με βοήθησαν να αντιμετωπίσω αυτές τις προκλήσεις;

Τι πράγματα έκανα πρόσφατα που μου δείχνουν πόσο ικανός είμαι;



thiswayup.org.au



Ένα απλό βήμα για την αντιμετώπιση των προβλημάτων σας

Παραμείνετε ευέλικτοι

Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να ξεπεραστεί ένα συγκεκριμένο πρόβλημα.

Ίσως χρειαστεί επίσης να δοκιμάσετε μια σειρά από διαφορετικές δράσεις ή να ακολουθήσετε μια λιγότερο από ιδανική λύση – αυτό είναι εντάξει, η διατήρηση της ευελιξίας και η δοκιμή διαφορετικών τρόπων αντιμετώπισης των προβλημάτων σας μπορεί να σας βοηθήσει να τα βγάξετε πέρα όταν τα πράγματα είναι εκτός του ελέγχου σας.

Θυμηθείτε, δεν υπάρχει τέλειος τρόπος αντιμετώπισης αυτών που σας επιφυλάσσει η ζωή! Προσπαθήστε να παραμείνετε υπομονετικοί και χρησιμοποιήστε αυτά τα βήματα για να σας βοηθήσουν να πορευτείτε με επιτυχία σε μια δύσκολη στιγμή.



thiswayup.org.au