

Hantera problem som inte går att lösa

Det är inte alla problem som går att lösa utan vissa problem kan vi behöva lära oss att leva med. Här är tre förslag på strategier för att hantera problem som inte går att lösa.

1. Acceptera det du inte kan förändra

Acceptans handlar om att välja att både se och stå ut med verkligheten, hur plågsam den än kan vara utan att undvika, fly, försvränga eller döma den – hur jobbigt den än kan vara. Med verklighet menar man både den yttre verkligheten runt omkring, som exempelvis anhöriga, bekanta, vänner och ovänner och den inre verkligheten som kan vara olika tankar och känslor.

2. Ta stöd av andra

Socialt stöd är en av de viktigaste faktorerna för att motverka psykisk ohälsa. Det är viktigt att upprätthålla kontakten med andra, inte bara när man har en depression, utan också när man strävar efter att bygga upp ett givande liv och förhindra återfall i depression. När man har en depression brukar man underskatta sig själv, vilket ofta också innebär att man underskattar den omtanke och omsorg som anhöriga är villiga att ge.

3. Sjävlindring när andra inte finns där:

I svåra stunder, när man ställs inför problem som inte går att lösa och det inte finns någon att få stöd hos måste man kunna trösta sig själv. Kom ihåg att det är skillnad mellan sjävlindring och att undvika. Genom att man använder sina fem sinnen kan man nå lindring i en svår situation (se övning nedan).

Här följer också några tips på hur man kan hantera några vanliga känslor.

Känsla	Tips på hur man kan hantera dem
Överväldigad	Bryt ner problemet i mindre delmoment.
Rädd	Ta de minst fruktade stegen först och gå uppåt i hierarkin till de mer skrämmande stegen.
Uttråkad	Gör situationen omkring dig mer intressant exempelvis genom att spela sådan musik du tycker om.
Trött	Ta pauser och belöna dig själv ofta när du håller på med en tråkig eller tröttande uppgift.
Arg	Slappna av och koncentrera dig på något som inte gör dig så frustrerad.
Ledsen	Tillåt dig själv att vara ledsen en stund. Det finns ingen anledning att undertrycka känslan. Men om du känner dig ledsen hela tiden, släpp taget. Att gråta kan vara en befrielse, men försök att göra något konstruktivt när du väl gråtit ut. Prata med någon annan och låt samtalet kretsa kring annat än din sorgsenhet.