

Distrahere med AKSEPTER – filmmanus

Kriseoverlevelsferdigheter handler om hvordan å komme seg gjennom vanskelige perioder på effektive måter, uten å gjøre noe som gjør situasjonen, stresset eller angsten verre. Vi kan også fremstille kriseoverlevelsferdigheter som ferdigheter til å tolerere smertefulle opplevelser og følelser når du ikke umiddelbart kan gjøre dem bedre. DISTRAHERE er et sett av kriseoverlevelsferdigheter bestående av syv strategier, som enkelt kan huskes med akronymet AKSEPTER.

Den første ferdigheten er Aktiviteter. Aktiviteter handler om å komme seg gjennom den vanskelige situasjonen ved å flytte oppmerksomheten over til noe helt annet. Dette kan være å se på en video eller film. Eller det kan være å spille et brettspill, videospill, eller engasjere seg i sport eller trening. Det kan være å vaske rommet ditt med fullt fokus. Noe som tar tankene vekk fra den vonde situasjonen med et aktivt mål.

Den andre ferdigheten er å være en Kamerat, som innebærer å gjøre noe hyggelig for noen andre. Det kan være frivillig arbeid. Det kan være å gi tid eller penger til en sak som er viktig for deg. Det kan også være noe relativt enkelt: som å fortelle en venn eller et familiemedlem noe du liker ved dem, skrive et kort til noen, ringe eller ta kontakt med andre, eller kjøpe en gave til noen. Bare å gjøre noe som kan flytte oppmerksomheten din bort fra hvordan en krisesituasjon påvirker deg, og i stedet gi til de rundt deg, noe som tar fokuset bort fra deg selv.

Den tredje ferdigheten er Sammenligning, som handler om å sammenligne deg selv med andre som har det som deg eller verre enn deg, eller å sammenligne deg med deg selv på et tidspunkt hvor du ikke hadde det like bra. For eksempel å komme seg gjennom noe som er veldig vanskelig for deg akkurat nå ved å si: dette er veldig vanskelig, men jeg har i hvert fall mat og husly, i motsetning til andre mennesker i verden. Eller: dette er stressende og verden kjennes som den raser sammen, men jeg har i hvert fall forholdsvis god helse, og jeg kommer til å overleve dette. Noen sier at de ikke liker denne ferdigheten, fordi de får dårlig samvittighet over å sammenligne seg selv med folk som er mindre heldige enn dem. Det er forståelig at noen tenker sånn. Men, noen ganger er det ganske naturlig og effektivt å si til seg selv at ting ikke er så fælt som jeg tenker at de er for meg. Og det er det ferdigheten sammenligning bidrar med. Hvis det hjelper, kan du også sammenligne din nåværende situasjon med vanskeligere situasjoner du har stått overfor tidligere. Du kan si: dette er veldig vanskelig for meg, men jeg har lyktes i å takle like vanskelige situasjoner tidligere!

Den fjerde ferdigheten er å distrahere deg selv med Emosjoner, mer spesifikt med andre følelser enn de du for øyeblikket føler på. Hvis du føler på intens tristhet eller sinne, kan du bruke emosjonsferdigheten ved å se på en veldig skummel film eller en veldig morsom video. Du kan høre på musikk som gir deg andre responser enn den følelsen du kjenner på nå. Trikket her er altså å finne musikk som gir deg andre følelser, ikke musikk som forsterker det nåværende humøret ditt.

Den femte ferdigheten er Press vekk. Å presse vekk er å mentalt legge det vanskelige i en boks på en hylle langt inni et skap. Det er å si til seg selv: de neste 15 minuttene skal jeg ikke tenke på dette i det hele tatt. Eller jeg skal ikke tenke på dette i det hele tatt i de neste to timene, mens jeg gjør denne andre tingen. Det er å mentalt dytte det bort for en kort tid.

DBT-ferdighetene på film

T-en i AKSEPTER står for Tenk på noe annet. Dette handler om å fylle hjernen med tanker som tar oppmerksomheten din bort fra den vanskelige situasjonen. Det kan være å gjøre subtraksjon eller addisjon i hodet, telle ned 7 og 7 fra et høyt tall. Det kan være å telle flisene i taket i et rom du er i, eller telle antall trær du ser ute. Det kan være en hvilken som helst mental aktivitet, som et puslespill, som ikke kan knyttes til de stressende, engstelige tankene du har.

Til slutt, representerer «ER» sansER. Denne ferdigheten består i å gjøre noe som gir deg sterke sanseinntrykk, som flytter oppmerksomheten din vekk fra det som plager deg. Å holde is i hånden vil kanskje ikke vekke så sterke responser med en gang. Men hvis du gjør det en stund, vil du begynne å kjenne det intenst i hånden. Å klemme veldig hardt på en stressball. Ta en veldig varm eller veldig kald dusj. Bite i en sitron. Disse gir alle sterke sanseinntrykk, og når du kjenner noe så intenst kommer det til å ta oppmerksomheten din vekk fra tingene som er vanskelig.

For å oppsummere, de syv hold-ut-ferdighetene er: Aktiviteter, Kamerat, Sammenligning, Emosjoner, Press vekk, Tenk på noe annet og Sanser. Du vil ikke gå hele livet å distrahere deg, men på kort sikt er disse ferdighetene veldig nyttige for å komme seg gjennom en vanskelig situasjon uten å gjøre noe som gjør den verre.