

DISTRAHER DIG SELV FRA SMERTEFULDE FØLELSER

Nogle gange, når du føler dig overvældet af dine følelser, eller du oplever for meget smerte, så er det umuligt at håndtere en svær situation.

Under sådan nogle omstændigheder er det bedste du kan gøre at aflede din opmærksomhed og fokusere på noget andet. Efter et stykke tid vil du så blive i stand til at slappe af og håndtere situationen på en sund og effektiv måde.

Her er nogle måder at aflede din opmærksomhed:

- **Vend din opmærksomhed mod et andet menneske:**
 - Meld dig frivilligt til at hjælpe et andet menneske med noget
 - Tag til et indkøbscenter eller en park og observer de andre mennesker dér
 - Forestil dig at du har en fredfyldt, beroligende samtale med et menneske du holder af
- **Skub tankerne om situationen væk. (Og husk at droppe grublerierne, når de opstår.)**
 - Byg fx en mental væg mellem dig selv og situationen.
 - Sæt smerten i en boks på en hylde.
- **Begynd at tælle** – lige meget hvad det er du tæller - fx:
 - Hvor mange åndedrag du tager
 - Hvor mange ting du kan se i det rum du befinder dig i
 - Hvor mange farver der er i et billede/træ/vindue
 - til 10 (1, 2, 3, etc.)
- **Se tv, spil computer, løs kryds-og-tværs eller sudoku.**
- **Udfør en opgave eller en huslig pligt**
 - Selvom det ikke lyder spor skægt, så viser det sig nogle gange, at selv de mest hverdagsagtige opgaver kan aflede din opmærksomhed fra noget mere smertefuldt – fx:
 - Dyrk motion eller en hobby
 - Gør rent, ordn have, hug brænde
 - Ring til eller besøg en ven
 - Gå en tur eller tag på fisketur
 - Arbejd
- **Tag et andet sted hen**
 - Nogle gange er det bedre at forlade en vanskelig situation end at blive i den og føle dig overvældet. Især hvis tiden væk fra situationen gør dig i stand til at skabe en plan for hvordan du kan håndtere situationen.

Husk: Pointen er **ikke** at du skal **undgå vanskelige situationer fuldstændigt**.

Det afgørende er at du **midlertidigt distraherer** dig selv, **indtil du kan håndtere situationen**.

Dvs. **"DISTRAHER, SLAP AF, OG HÅNDTER."**

Husk at skrive i din træningsdagbog hvor mange gange om dagen du har været i stand til at distrahere dig selv fra smertefulde følelser.