

Livsområden, värderingar och konkreta steg

När man levt med stress under en längre tid är det vanligt att man anpassat livet utifrån detta och att livet kanske till utvecklats till något annat än man skulle vilja. Kanske har du prioriterat bort aktiviteter som du tidigare värdesatte (utan att riktigt ha märkt det?) eller har du börjat leva ett allt mer begränsat liv? Kanske stannar du aldrig riktigt upp och ser dig omkring? Personer som lever med stressrelaterad ohälsa rapporterar ofta att de “tappat bort sig själva” och inte minns hur de var förut, vad de tyckte om och vad som egentligen är viktigt för dem i livet.

Även om det varierar mellan olika människor finns vissa områden i livet som är viktiga på ett eller annat sätt för de allra flesta. Dessa kan sammanfattas under rubrikerna Relationer, Sysselsättning, Fritid/intressen, Hälsa för kropp och själ och Dagliga ansvarsområden. Fundera över hur det ser ut för dig inom olika livsområden:

Relationer

Detta gäller den del av ditt liv som handlar om familj, vänner och/eller partner (t.ex. din make, pojkvän eller flickvän). Vilka värdefulla relationer har du i ditt liv? Vad skulle du vilja karaktärisera dessa relationer (t ex hur vill du vara i relationen och hur vill du bli bemött)?

Sysselsättning

Detta gäller tid du lägger på att utvecklas på ditt jobb eller i din utbildning. Utbildning kan avse formell utbildning, såsom högskola eller en yrkesskola, men kan också vara informella steg som att läsa böcker och lära dig nytt. Fundera över hur det är på ditt nuvarande jobb eller i din utbildning och vad som är viktigt för dig där. Vad behöver du för att må bra? Hur vill du ha det på lång sikt? Vilka kvaliteter i en sysselsättning är viktiga för dig (t ex sociala relationer, möjlighet till personlig utveckling, lön)?

Fritid/intressen

Detta gäller den tid du har för att ha roligt, koppla av eller förkovra dig. Det kan vara aktiviteter du gör på egen hand (t ex läsa en bok, promenera i skogen) men även sådant du gör tillsammans med andra (t ex umgås med vänner) eller *för* andra (såsom volontärarbete). Vilka aktiviteter skulle du vilja att din fritid bestod av? Hur mycket och hur ofta skulle du vilja få möjlighet att ägna dig åt dessa aktiviteter?

Hälsa för kropp och själ

Detta område handlar om din fysiska och psykiska hälsa och kan även innefatta religion/andlighet. På vilket sätt skulle du vilja leva för att ta hand om dig själv på bästa sätt, vad gäller t ex rutiner, kost, sömn, träning? Vad skulle du behöva psykiskt och fysiskt för att känna dig balanserad och må bra?

Dagliga ansvarsområden:

Detta gäller åtaganden och ansvar till andra och dina tillhörigheter. Det kan handla om att sköta om ditt hem, hur du vill ha det runt omkring dig, att sköta ekonomi och t ex hämtning och lämning av barn. Hur vill du att ansvar ska fördelas och prioriteringar göras? Vilka aktiviteter är viktigast för dig när det gäller dina dagliga ansvarsområden?

Att identifiera värderingar och bryta ner dem i konkreta steg

När du har reflekterat över dina olika livsområden ska du gå vidare till att formulera vilka värderingar du har. En värdering är ett ideal, en kvalitet eller en stark tro på vissa sätt att leva. En värdering skiljer sig från ett mål på så vis att man aldrig kan säga att man är "klar" med en värdering. Det är snarare en riktning som man kontinuerligt rör sig mot genom livet. Denna rörelse återspeglas i vilka handlingar man gör och vilka aktiviteter man engagerar sig i. I denna del av behandlingen är din uppgift att identifiera värderingar inom varje livsområde och översätta dem till konkreta handlingar och aktiviteter som möjliggör för dig att i större utsträckning leva så som du själv vill.

Vid val av konkreta steg är det viktigt att komma ihåg två saker:

- De ska vara så **konkreta** som möjligt och även **möjliga för andra att observera**. Att "*må bättre*" är inte ett steg, men "*äta middag med mamma två gånger i veckan*" är möjligt att utföra och observera.
- Stegen bör också **delas upp i sina minsta delar**. Till exempel, "*att åka på cykeltur*" kanske kräver flera steg innan man kan utföra aktiviteten. Det kan vara att ta upp cykeln från källaren, kontrollera luften i däcken, hitta en pump, pumpa däcken och så vidare. Det första steget när det gäller "*att åka på cykeltur*" kanske bara är att kontrollera att cykeln är i gott skick. Då är det här du får börja. Själva cykelturen kanske sker under kommande veckor. Steg mot beteendeförändring är mycket lättare att genomföra om de brutits ner i minsta möjliga delar.

Ibland är det frestande att formulera allt för utmanande och stora steg med osäker utgång eller som bara ger glädje i framtiden. Till exempel, att ta en högskoleexamen är ett långsiktigt mål som tar tid att uppnå. Det är bra att ha sådana mål för sig själv, men du behöver givande aktiviteter i vardagen och flera delmål på väg mot långsiktiga mål. Du behöver formulera mindre steg som får dig att närma dig målet och samtidigt är viktiga och roliga i det dagliga. Även om det inte alltid känns så, är det bara med små steg som du kan börja göra en förändring. Stora steg riskerar att leda till att du känner dig överväldigad och att du känner dig misslyckad om du inte lyckas genomföra dem.