

Å bruke sine styrker

Personlige styrker er noe alle har. Det kan for eksempel handle om å være vennlig, diplomatisk, oppfinnsom, optimistisk, ansvarlig eller å være en god lytter. En styrke er et trekk ved den enkelte som kommer til syne gjentatte ganger og i ulike situasjoner.

Det er viktig for alle å kjenne at man får brukt seg selv og sine egenskaper på en god måte. Ved vedvarende utmattelsestilstander har man begrenset funksjon i både arbeid og fritid. Det kan derfor være nødvendig å finne nye områder man kan få brukt sine ressurser på.

Å bruke sine styrker kan gi både glede og tilfredshet. Forskning har vist at å bruke styrkene, særlig på nye måter, kan gjøre oss både mer tilfreds og beskytte mot bekymringer og nedstemthet. Når man er syk trenger man styrkene sine mer enn noen gang.

Hva er dine styrker? Kan det finnes nye områder å bruke dem på også for deg?

Positive konsekvenser av sykdom

Kan det komme noe godt ut av vonde livserfaringer, slik som CFS/ME?

For noen pasienter kan det se sånn ut. Det å erkjenne og tåle vanskelige følelser når man står overfor livets utfordringer kan styrke selvfølelsen, gi personlig læring og en indre ro.

Å forholde seg til og å snakke om det som er vanskelig kan knyttes til personlig vekst i etterkant.

Sykdommen i seg selv er like lite velkommen og kan kjennes dypt meningsløs, men i aksept av hvordan du opplever det og det faktisk er for deg, kan det likevel ligge noe godt og meningsfullt å vente for oss alle.



Å ha det bra med CFS/ME

Nasjonal kompetansetjeneste for CFS/ME og CFS/ME senteret Aker, OUS

Livskvalitet ved vedvarende utmattelse

Å få en sykdom der man i kortere eller lengre perioder ikke har anledning til å leve som før kan kjennes tungt. Sykdom krever ofte omstillinger og at man finner gode måter å ta vare på og å hjelpe seg selv. Å finne det positive når man har det slik kan være utfordrende.

Det er mulig å ha det bra til tross for begrensninger livet setter. Det henger ofte sammen med en grunnstemning av trygghet og gode følelser. Hvordan en aksepterer sykdommen kan også få betydning for hvordan man har det. Noe av det som påvirker denne prosessen kan være hvorvidt behandlere eller andre mennesker rundt viser forståelse. Mange pasienter må også endre egne holdninger og vaner. Hvordan man forstår, respekterer og tar hensyn til seg selv kan ha innvirkning på hvordan man har det og lever også med CFS/ME.

Positive følelser som glede, ro eller trygghet er viktige ingredienser for å ha det bra. Det er fullt mulig å ha positive følelser også når man lever med utfordringer og sykdom. Positive følelser har en rekke bi-effekter som ikke bare gjør at vi føler oss bedre i øyeblikket, men også at vi tenker og forholder oss annerledes både til eget ubehag, til seg selv, andre mennesker og livet generelt.

Glede, interesse eller å kjenne seg trygg og avslappet gjør oss mindre sykdomsfokusert og selvsentrert, og litt mer snill og raus – også med seg selv.

Hva som påvirker positive følelser er knyttet til den enkeltes erfaringer og preferanser. Det er likevel en del ting som vil ha betydning og gjelde for de aller fleste.

Positive opplevelser og hendelser

er direkte relatert til positive følelser. Det er oftest de små positive hendelsene i hverdagen som har størst betydning for hvordan man har det. Personer som har mer av slike hendelser ser ut til å takle langvarige belastninger og ubehag bedre og ha større evne til å hente seg inn ved mer akutt og forbigående stress. Også ved ubehagelige og stressende sykdomssymptom som f.eks. smerte kan positive opplevelser bidra til å redusere bekymringer eller negative følelser som kan følge med symptomforverring.

Det er særlig de positive hendelsene som en selv bidrar til som gir glede og gode følelser, sannsynligvis fordi de i større grad er knyttet til følelsen av personlig kontroll og mestring. Å øke antall gode og hyggelige opplevelser i hverdagen ser ut til å påvirke livskvaliteten til det bedre. I tillegg kan det å dele positive opplevelser med andre i seg selv ha positiv innvirkning på hvordan man har det.

Hva er det som gleder deg? Er det mulig å gjøre mer av det? Er det mulig å utvide ditt gledes repertoar?

Gode relasjoner

Gode vennskap og et støttende sosialt nettverk øker også livskvaliteten. Det kommer ikke an på hvor mange man har i livet sitt, men om man føler tilhørighet og fortrolighet med og kan stole på dem. I familierelasjoner er det viktig å kjenne seg forstått i sin sykdom. Forutsetningen for å bli forstått er at en selv er åpen, meddelsom og tydelig på hvordan man har det og hva man ønsker fra andre.

Optimisme er en positiv tilstand med forventning om og tro på at gode ting vil skje selv i vanskelige situasjoner. Slike holdninger har vist seg å konkurrere ut nedstemthet og øke tilfredshet. Optimisme er egentlig bare en måte å tenke om og å forklare ting for seg selv.

Tips til hva som kan påvirke positive følelser

- Å høre på musikk
- Å rette blikket utover og bort fra seg selv
- Å lete etter gode ting og hendelser som skjer rundt seg
- Hente frem minner eller bilder fra fine opplevelser en har hatt
- Å dele mestringshistorier
- Å være ute i naturen eller se på bilder av vakker natur
- Å være takknemlig og å vise det
- Bruke avspenning og visualisering
- Bruke sine egenskaper og styrker også på nye måter
- Hyggelige aktiviteter som en selv tar initiativ til



Ved sykdom og stress kan naturen og naturbilder virke beroligende for oss.

Mange CFS/ME pasienter forteller at når de blir dårlige og nedstemt så jobber de aktivt med tankene sine ved for eksempel å si til seg selv: "dette er ikke farlig, det kommer til å gå over".

Hva sier du til deg selv når du er dårlig eller når ting ikke går din vei? Er det mulig å gi seg selv noen oppmuntrende ord eller vise omsorg og medfølelse med seg selv når du ikke har det bra?