

## TI VEJE TIL RESILIENS

På grundlag af Seligmans program har American Psychological Association (APA) lagt en 10 punktsplan ud på internettet: "Road to Resilience" (<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>). De ti veje til mere psykisk modstandskraft er:

1. **Opbyg sociale kontakter:** Et godt forhold til den nærmeste familie, til venner og andre er vigtigt. Accepter hjælp og støtte fra mennesker, som du betyder noget for. Støt andre, når de har brug for hjælp. Hvis du er engageret i græsrodsgrupper, religiøse fællesskaber eller politiske foreninger, kan du selv få styrke af det.
2. **Se ikke kriser som uløselige problemer:** Selvom om du ikke kan ændre noget ved, at der sker meget ubehagelige ting, kan du alligevel have indflydelse på, hvordan du opfatter kriser og reagerer på dem. Forestil dig, at du får det bedre igen i fremtiden. Prøv at tænke dig til, hvad der kunne gå bedre næste gang, du kommer ud for noget ubehageligt.
3. **Accepter, at forandringer hører med til livet:** I en negativ livssituation er der nu engang nogle mål, som ikke kan nås. Accepter de betingelser, som ikke kan ændres, og koncentrer dig om det, som du kan ændre.
4. **Forsøg at nå nogle mål:** Sæt dig nogle realistiske mål i stedet for at drømme om ting, som er uopnåelige. Sæt dig noget for. Gør jævnlige ting, som bringer dig et lille stykke nærmere dine mål – selvom det kun ser ud til at være noget ubetydeligt.
5. **Vær beslutsom, når du handler:** Forsvar dig mod dårlige situationer, så godt du kan. Stik ikke hovedet i busken, i håb om at dine vanskeligheder går over snarest muligt. Tag initiativet og forsøg at tage hånd om dine problemer.
6. **Find dig selv:** Vær opmærksom på muligheder for at lære noget om dig selv. Måske opdager du, at du er vokset af nogle vanskelige situationer. Mange mennesker, som har lagt dårlige tider bag sig, fortæller senere, at de har fået et mere intenst forhold til andre mennesker og en større følelse af styrke. Selvom de føler sig sårbare, har de ofte opnået et større selvværd og er kommet til at sætte mere pris på livet.
7. **Du skal udvikle et positivt syn på dig selv:** Hav tillid til dine instinkter og din evne til at løse problemer.
8. **Tænk på fremtiden:** Forsøg at bevare et langtidsperspektiv, også i vanskelige situationer. Se situationen i en større sammenhæng. Prøv at lade være med at gøre hændelsen større, end den faktisk er.
9. **Forvent det bedste:** Forsøg at få en optimistisk indstilling. Den gør, at du altid forventer det bedste. Prøv at forestille dig, hvad du gerne vil, i stedet for at tænke over, hvad du er bange for.
10. **Pas på dig selv:** Vær opmærksom på dine behov og følelser. Gør ting, som morer dig, og som du finder afslappende. Sørg for at få motion jævnlige. Hvis du tager vare på dig selv, styrker du krop og sjæl, så du også kan klare vanskelige situationer.

*Tilpasset fra Christina Berndt, 2014, 204-206*