

MENTAL PREPPING



En guide
til håndtering af
forberedelserne til krise

MENTAL PREPPING

Samfundet har allerede et beredskab, som rykker ud, når der sker noget voldsomt i vores almindelige hverdag. Her tænker vi fx på politi, brand og ambulance.

Vores myndigheder og diverse beredskabsorganisationer er nu også begyndt at informere os om, hvordan vi som borgere bedst forbereder os på krise eller krig. De hjælper os til at hjælpe os selv, hvis vi fx pludselig skulle mangle strøm, vand eller varme.

Med hvad med den mentale forberedelse? Hvad skal vi vide om det?

I denne guide lærer du at få helt styr på dit psykologiske hjemmeberedskab. Så kan du forberede dig mentalt og hjælpe andre til at gøre det samme. Vi kalder det for MENTAL PREPPING.



Lær dig selv at tøjle din frygt

Hvis du føler dig utryg, oplever du nemmere frygt. Du er bygget til det, og frygten hjælper dig med at overleve og hjælpe andre til at gøre det samme. Men hvis frygten lammer dig, er den desværre ikke til den store hjælp. Derfor vil vi fortælle dig lidt om, hvordan du kan lære at tøjle din frygt.

Forestil dig, at du bliver angrebet af et vildt dyr. Det vil helt sikkert skabe frygt i dig, og frygten vil få dig til at flygte, kæmpe eller spille død for at overleve. Så frygten er altså ikke et problem i sig selv. Det er til gengæld alle de tanker, der er forbundet med frygten. Det er nemlig tankerne, der spænder ben for dig – og ikke frygten som følelse.

Mange mennesker har svært ved at adskille følelser og tanker, og vi bruger ofte meget tid på at arbejde med det – både på vores kurser og sammen med vores klienter. De færreste er nemlig selv bevidst om, at de ikke behøver at give negative følelser og tanker mere opmærksomhed end højst nødvendigt.

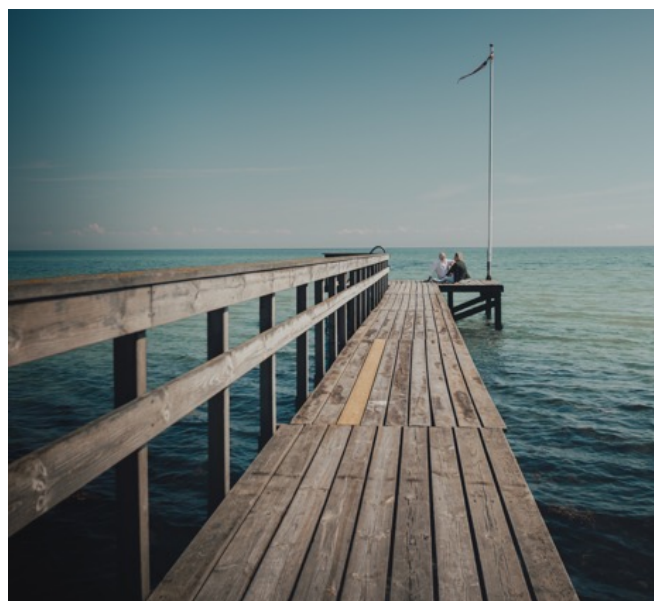
Hvis du ikke befinder dig i en direkte overlevelsessituation, er du i realiteten ikke forpligtet til at beskæftige dig med den frygt, der evt. opstår ved tankerne om, at der en dag kunne opstå en farlig situation.

Men hvis samfundet derimod bliver ramt af en alvorlig krise, skal du være klar til at blive ramt af frygt i et eller andet omfang.

Dine tanker kan nemt forstærke frygten, så situationen føles endnu værre. Men også her kan du selv være med til at gøre en forskel. For som sagt, må frygten gerne være der. Den skal bare ikke tage følelsen af kontrol fra dig.

Det bedste, du kan gøre, er derfor at aflede dig selv fra de værste katastrofetanker. Undlad at hænge fast i alle nyhedsopdateringer hele tiden. Tag en pause fra medierne og fokuser i stedet på at gøre noget praktisk – lav mad, ryd op, vask tøj, tal med din familie eller gør noget helt andet, som kan optage dine tanker.

På den måde kan frygten ikke forhindre dig i at foretage nogle handlinger, der forbedrer din egen og din families situation.



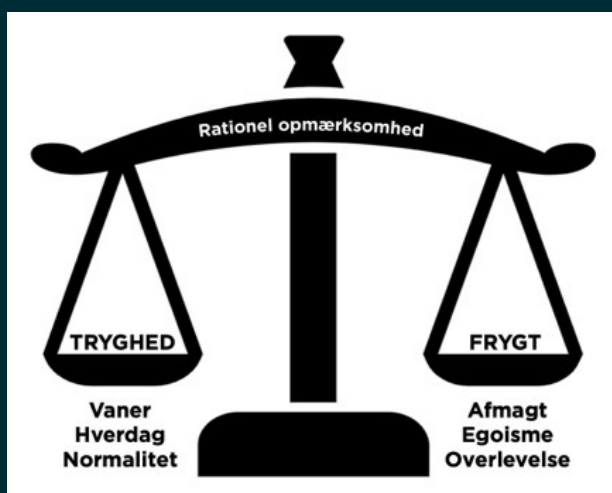
Rationel opmærksomhed

Der er flere gode redskaber til dig. Du skal nemlig også kende til begrebet *rationel opmærksomhed*. Det kan hjælpe dig til at håndtere frygten, så den i videst muligt omfang bliver din ven og ikke din fjende.

Som menneske lever du livet gennem din opmærksomhed. Det, du giver opmærksomhed, får betydning for dig. Og det, du ikke giver opmærksomhed, betyder faktisk intet.

Du er sikkert ikke anderledes end alle os andre, når vi påstår, at du ønsker at føle dig tryk. Tryghed forebygger og fjerner frygt.

Hvis krisen kommer, kan du ikke opretholde den vante tryghed – og du kan heller ikke lade dig overvælde af frygt. Du må finde en balance. Derfor viser vi dig nu en model, vi bruger på flere af vores kurser.



På modellen ser du en vægt med to skåle. Du vil sikkert som alle os andre helst lægge tyngden på den venstre vægtskål. Vaner, hverdag og normalitet skaber tryghed.

I en krisesituation vil myndighederne have din opmærksomhed, og de kommer derfor også til at ændre dine vaner, hverdag og normalitet. I den situation kommer der mere tyngde på den højre vægtskål. Det er helt bevidst og nødvendigt, for myndighederne vil netop have dig til at lytte til alvoren og sikkert også ændre adfærd i større eller mindre omfang.

For at genskabe balancen, skal du selv gøre noget for at lægge lidt tyngde på den venstre vægtskål. Det vil sige, at du skal holde fast i de vaner og rutiner, som stadig er mulige for dig. Derudover kan du vælge at gøre noget, som du godt kan lide at gøre. Så der er et klart formål med at forholde sig rationelt opmærksomt i en krisesituation.

Du skal altid lytte til alvoren og myndighedernes anvisninger, og vi anbefaler, at du allerede nu downloader og læser Beredskabsstyrelsens guide "Forberedt på kriser".

Og samtidig skal du under krisen holde fast i flest mulige vaner og mest mulig hverdag. Så kommer der balance på vægten.

Hold dig opdateret

Vi anbefaler absolut, at du holder dig orienteret om nyheder og den aktuelle situation. Konkret viden forebygger bekymringer og gætterier.

Situationens alvor er selvfølgelig afgørende for, hvor ofte du lytter til og ser på nyheder. Men som vi tidligere skrev, kan du roligt tage en lille pause fra nyhedsstrømmen en gang i mellem, så du får mulighed for at tænke på noget andet og kan skrue lidt ned for frygten. Hvis man er flere voksne sammen, kan man fint skiftes til at have "medievagten," så alle ikke behøver at blive eksponeret for skræmmende nyheder hele tiden. Den, der har "vagten", kan give et kort referat om de vigtigste nyheder til den øvrige del af familien. Husk i øvrigt, at der skal tages særligt hensyn til børn. Her anbefaler vi, at du læser guiden "Frygt for krig", som er produceret af Børns Vilkår.



Hav tillid til myndighederne

Noget af det, der kendetegner et sikkert og robust samfund, er borgernes tillid til de forskellige myndigheder.

Krisetider er ikke de bedste til skepsis mod dem, der arbejder professionelt med krisestyringen.

De trækker på mange års videnskabelig evidens og en stor mængde praktisk erfaring. Så beslut dig for at tro på, at myndighederne har styr på situationen, selv om det måske ikke er synligt for dig.

I krisetider arbejder myndighederne på højtryk døgnet rundt, og de justerer hele tiden deres indsats, når de får opdateret viden og ny indsigt. De kan ikke informere dig om alt, hvad de foretager sig, for det ville skabe mere forvirring end afklaring.

Du kan være med til at sprede trygheden i dine omgivelser, så andre også viser tillid.

På den måde bliver du selv en del af samfundets kriseberejdskab og du er med til at minimere den kollektive frygt.

Tal med nogen

Hvis du føler dig utryg og bange, er det en god ide at dele det med andre mennesker. Det giver dig nye perspektiver på situationen, og du kan låne lidt af andres måde at takle det hele på.

Selv om du skulle befinde dig i en form for isolation, skal du huske på, at du ikke er alene.

Hvis der er strøm, mobildækning og internet, har du alle muligheder for at række ud til andre mennesker.

Anderledes ser det ud, hvis den digitale infrastruktur ikke fungerer. For så må du i stedet banke på hos naboen eller begive dig andre steder hen, hvor der er mennesker. Du behøver ikke være alene med din frygt.

Hvis du trives så dårligt med fx frygt og angst, at du ikke kan få din hverdag til at fungere, anbefaler vi, at du søger professionel hjælp.

Der findes mange dygtige behandlere, som står klar til at hjælpe dig til at genfinde balancen. Brug lidt tid på at søge efter den rigtige behandler på nettet, hvis det kan lade sig gøre. Ellers må du spørge dig frem i dit netværk.

Der er også psykologi i den praktiske prepping

Der findes mange guides til praktisk prepping, som handler om at have fx mad, vand, strøm og varme, hvis samfundet bliver ramt, og vores infrastruktur bliver påvirket.

Foruden Beredskabsstyrelsen har Folk og Sikkerhed udgivet en guide med titlen "Hvad nu hvis." Der er også meget psykologi i det.

Vi mennesker har det bedst, når vi er i kontrol. En alvorlig krisesituation truer med at tage kontrollen fra os, og det er med til at skabe utryghed og frygt. Men en vigtig del af dit psykologiske hjemmeberedskab ligger i forberedelsen.

For når du prepper, opnår du mest mulig kontrol over situationen i din egen bolig.

Det giver dig sandsynligvis mere ro at vide, at du har forebygget en del af de problemer, der ellers kunne opstå.

Vi anbefaler, at du ser prepping som en forsikring. Du har sikkert flere forsikringer, og dem har du netop tegnet, så du slipper for en masse bekymringer. Prepping er blot endnu en forsikring, som rustar dig både fysisk og mentalt.

Og husk så lige: Det er aldrig farligt for dig at forberede dig godt til eventuelle kriser.

Ved at gøre det hjælper du dig selv og din familie på den allerbedste måde.

I bliver selv mindre sårbare, og samtidig er I med til at styrke hele samfundets robusthed.

Lad os holde kontakten, så vi sammen holder den mentale prepping ved lige på den allerbedste måde. Vi er altid på kantpsyk.dk.

De bedste hilser
Ziggie & Henrik
KANT PSYK





kantpsyk.dk