

### STERK – filmmanus

STERK ferdighetene har som formål å redusere sårbarhet for negative følelser, humørsvingninger eller høy grad av følsomhet. Mer generelt er det ferdigheter for å redusere sårbarhet for å bli påvirket av mye stress og øke emosjonell motstandskraft. STERK er et akronym som står for fem separate ferdigheter: redusere sårbarhet ved å behandle fysisk sykdom, tenke kosthold, unngå rus som påvirker humøret, være edru, rytme på døgnet og kom i form

Først behandle fysisk sykdom ved å ta vare på kroppen din. Å være syk svekker forsvaret ditt mot negative følelser mens å være frisk øker din kapasitet å regulere følelsene dine. Unngå å bli syk ved å ta medisiner dine som foreskrevet og gå på regelmessige kontroller. Når du er syk er det viktig å ta vare på deg selv ved å få nok hvile, avtale legetime ta foreskrevet medisin og gjennomføre anbefalinger.

Den andre ferdigheten er å tenke kosthold ved å sørge for at du spiser konsekvent: ikke spiser for mye og ikke spiser for lite. Å spise flere ganger gjennom dagen og å spise sunn mat er også viktig. Du bør også unngå mat som du vet får deg til å føle deg uvel, eller får deg til å føle deg overdrevent emosjonell eller sårbar.

Den tredje ferdigheten kalles edru. Alkohol og annen rus kan redusere forsvaret ditt mot stress og intense negative følelser. Selv om rus kanskje på kort sikt kan få oss til å føle oss mer avslappet eller rolig, kan det på lang sikt skape mer problemer. Et bra sted å starte er å håndtere situasjoner på måter som ikke involverer rusmidler som påvirker humøret. Hvis du skal drikke alkohol gjør det på en moderat måte som ikke gjør deg mer sårbar. Kjenn deg selv og effekten rusmidler har på deg på lang sikt, inkludert neste morgen.

Den fjerde ferdigheter kalles rytme på døgnet og innebærer å balansere søvnmengden. Igjen ikke sove for mye og ikke for lite. Det innebærer å vite hva som hindrer deg fra en god natts søvn og forsøke å redusere disse tingene. Praktiser god søvnhygiene, for eksempel ved å legge fra seg enheter før søvn, ikke se på TV i senga, unngå koffein før soving og å legge seg og stå opp omtrent samme tid hver dag. Majoriteten av befolkningen trenger mellom 7 og 9 timer søvn for å føle seg mer kapable til å tolerere engstelse. Så hvis du sliter med det, tenk over hva du kan endre i livet ditt for å øke søvnkvaliteten og oppnå en balansert søvnmengde.

Den femte og siste STERK-ferdigheten kalles kom i form. Dette innebærer å gjøre en form for trening eller bevegelse i minst 20 minutter hver dag. Når du er ferdig med å trene blir det parasympatiske nervesystem ditt aktivert, noe som øker følelsen av ro og reduserer sårbarhet for stress og negativ følsomhet. Tenk over hva som er gjennomførbart og hyggelig for deg: å gå, løpe, tøye, og delta i sport er eksempler. Å legge joggeskoene dine på en åpenbar plasser eller å finne en treningskamerat kan hjelpe meg å gjennomføre denne ferdigheten. Du kommer sannsynligvis ikke til å mestre alle STERK-ferdighetene på en dag, og det er greit. Men hvor kan du begynne? Husk: vi reduserer emosjonell sårbarhet ved å behandle fysisk sykdom, tenke kosthold, være edru, ha rytme på døgnet og komme i form. Start med å tenke på hva du vil jobbe mer aktivt med, og identifisere noen realistiske steg og måter du har vært suksessfull på tidligere for å komme i gang.