



Övning: Hur påverkar överbelastningen mig?

Varför?

Överbelastningen visar sig ofta så att orken minskar. Det kan vara svårt att själv lägga märke till överbelastningen och dess inverkan på den egna orken.

Med hjälp av övningen kan du se hur situationen har påverkat ditt välbefinnande. På så sätt kan du fokusera på hur du kan ta hand om din ork.

Hur?

Nedan finns en lista på typiska känslor som droganvändares närstående upplever. Fundera på vilka av punkterna nedan som passar din situation.

Ju fler frågor du svarar ja på, desto viktigare är det att fästa uppmärksamhet vid ditt eget välbefinnande och din egen ork. Det kan hända att du behöver professionell hjälp.

Du kan spara dina svar för dig själv. Då kan du återvända till övningen senare och se om det har skett några förändringar i överbelastningen.

Välj lämpliga alternativ

- Jag är orolig för hur den här situationen påverkar min familj.
- Jag känner mig nervös/ångestfylld/orolig.
- Jag skäms.
- Jag känner mig förvirrad.
- Jag känner mig hjälplös. Jag vet inte vem jag ska vända mig till.
- Jag känner mig deprimerad/nedstämd/desperat.
- Ibland är jag rädd för den unga.
- Ibland är det svårt eller otrevligt att leva med den unga.
- Min vardag innehåller kriser och förvirrande händelser.
- Jag känner mig ensam.
- Kontakten med mina vänner har minskat. Jag har börjat isolera mig.
- Jag har svårt att koncentrera mig på saker
- Min användning av alkohol/läkemedel och/eller cigaretter har ökat.
- Min ekonomiska situation är svår.



- Jag känner mig rådlös. Jag vet inte vad jag ska göra.
- Jag har sökt hjälp, men jag har inte blivit bemött och hört.
- Mitt hälsotillstånd har försämrats eller jag har fysiska symtom: till exempel sömnsvårigheter, aptitlöshet, olika värkar och smärtor, förhöjt blodtryck, anemi.
- Det känns som om mina inre resurser sätts på prov.
- Jag har svårt att hitta sätt att gå vidare.

Annat, vad?