

Uppgift för att klargöra dysforihanteringsmetoder

Med den här mallen kan du kartlägga både social och kroppsdisfori.

Reservera ordentligt med tid för den här uppgiften, åtminstone 45 minuter. Skriv ner svar på papper eller på din apparat.

1. Beskriv din nuvarande situation med dysfori:

- När och var upplever du dysfori?
- Hur länge har du upplevt dysfori?
- Har dysforins styrka haft variation?
- Om det tänks, att dysfori är av styrkan på skalan 0–100, så i vissa ställen av skalan brukar du röra dig i olika situationer?
- Hur skulle dysforins lättande påverka ditt liv? Skulle någon nu omöjlig grej bli möjlig eller möjligare?

2. Hurdant är det, när dysforin slår till?

- Hurdana känslor kommer fram? Exempel: spänning, ångest, skam, irritation, avsky, frustation, sorg, rädsla, utmattning, osäkerhet...
- Hurdana tankar kommer fram?
- Hur känns det i kroppen?

3. Hurdana grejer finns det, som du inte kan göra på grund av

dysfori? Exempel: En del undviker sociala situationer. För vissa kan idrott vara svårt. Simning kan vara omöjligt, fast man utan dysfori skulle njuta av det mycket. För vissa känns t.ex. dejting omöjligt, även om man skulle vela.

- Gör upp en lista av grejer, som du inte kan göra, eller som du inte kan göra så mycket av, som du skulle vilja.

4. Med hurdana metoder har du försökt underlätta levande med dysfori?

Exempel: könsuttryck som passar en själv, ta i bruk ett namn som passar det egna könet, motionering, sällskap av djur, uttrycksfulla metoder såsom ritande, skrivande, musik, tala, undvikande av vissa grejer eller situationer, berusningsmedel, skärande osv. självskadebeteende, ätande/inte äta...

- Gör upp en lista av alla metoder
- Ringa in de metoder du tycker att ha hjälp med dysfori
- Sträck över de metoderna, som inte har hjälp eller som orsakar andra problem

5. Vad för styrkor eller resurser har du utvecklat, när du har hamnat leva med dysfori?

Exempel: förståelse över livets mångdimensionalitet, förståelse och empati också mot andra människors lidande, artistisk uttrycksförmåga, härdighet, självkänedom, förmåga att lita på andra, rik fantasi, som med hjälp av du har kunnat fly dysforins känslor...

- Gör upp en lista av styrkorna och resurserna som du har utvecklat

6. Vilka är viktiga människor för dig?

- Är du nöjd med dina mellanmänskliga relationer (familj, vänner osv.)?
- Ber du om hjälp eller stöd av dina närstående? Om inte, hur skulle du kunna utnyttja dina närståendes stöd?
- Tänk det minsta möjliga steget du kunde ta, för att förlita dig på en närstående eller en annan människa när dysforin slår till.

7. Vilken tanke, dröm eller föreställning har fått dig att orka i den här situationen?

- Exempel: för en del hjälper någon medkänsla mot en själv, eller föreställning om framtiden, där situationen har förändrat mot det bättre.