

Dumpad, ensam och olycklig? Vi ger dig fem sätt att plåstra ihop ditt trasiga hjärta – och tipsar om tre saker du absolut inte ska göra!

TEXT: LINNEA MOLANDER

# Så läker du ditt krossade hjärta

Få saker är lika smärtsamma som att få hjärtat krossat. Det som tidigare varit en källa till kärlek, trygghet och gemenskap byts plötsligt ut mot ensamhet, smärta och tvivel mot både dig själv, andra och själva kärleken.

Lyckligtvis går det att skapa lindring även när det känns som allra jobbigast. Vi bad relationscoachen Jacqueline Joo om råd för att ta hand om det krossade hjärtat och komma på fötter igen efter ett jobbigt uppbrott. ■

## ISKAFFA DIG STÖD

Att få stöd från familj och vänner är en av de effektivaste krishanteringsstrategier som finns och kan ge dig ett sammanhang, distraktion, och förståelse.

Studier visar att de stresshormoner som uppstår i samband med jobbiga händelser avsevärt minskar av vänskapliga, sociala kontakter.

## TILLÅT DIG ATT VARA LEDSEN

Det sundaste sättet att bli av med jobbiga känslor är att känna dem tills de går över. Starka känslor påverkar också förmågan att tänka logiskt så det är viktigt att du accepterar och tar hand om dina känslor innan du går till handling eller tar beslut om framtiden. Ett av de vanligaste misstagen, enligt Jacqueline Joo, är att stressa bort smärtan och göra allt för att försöka kväva känslorna.

– Tillåt det att ta tid, och känn känn känn, säger hon.



## 3 VÅGA PRATA OM DET

Många stänger in sig efter ett uppbrott och undviker att prata om sin sorg. Det kan dock öka risken för att fastna i ett grubblande kring de fel man tror att man gjort som kan ha lett till uppbrottet, och att man klankar ner på sig själv. Jacqueline Joo rekommenderar raka motsatsen.

– Våga prata om dina känslor och upplevelser med andra. Ju mer du berättar om uppbrottet för vänner och familj, desto fler perspektiv kan de ge på situationen och ditt ex som du själv inte sett. Ett annat råd är att gå och prata med någon professionell, det hjälper och ger klarhet i situationen, säger hon.

## 4 SKRIV NER ALLT

Att i detalj skriva ner dina tankar, känslor och reaktioner om det som hänt är en effektiv strategi för att hantera jobbiga händelser.

Forskningsstudier har visat att personer som skriver om vad de upplevt i mindre utsträckning än andra blir deprimerade och oroliga efter en jobbig händelse. Skrivandet kan hjälpa dig förstå, acceptera och reda ut det som skett.

– Ett brev med allt det man aldrig fick sagt kan göra underverk. Skriv det för dig själv, skicka det eller läs upp det för din terapeut eller kompis, tipsar Jacqueline Joo.

## 5 GÅ UT OCH HITTA PÅ SAKER

En av de största riskfaktorerna för överväldigande grubbel och ledsamhet är att vara ensam hemma utan något att göra. Se därför till att planera in regelbundna aktiviteter – och gör gärna sådant som engagerar dig så mycket att det

inte finns utrymme för grubblande, till exempel ett biobesök eller en dansklass. Träning är ytterligare ett sätt att få ut stresshormoner och ilska ur kroppen, och kan dessutom påverka ditt humör i en positiv riktning.

## Men detta ska du INTE göra!

### 1 HÄMNAS

Det kan vara lockande att tänka ut alla möjliga hämndplaner när man känner sig kränkt och sårad men det är ingen bra lösning utan kommer bara orsaka ytterligare drama och smärta. Fokusera på att få dig själv att må bra i stället för på att göra någon annan illa.

### 2 HÅLLA FAST VID DET SOM HAR VARIT

Trots att det känns jobbigt just nu måste du acceptera att ni inte längre är ihop.  
– Den som vägrar acceptera att det är slut och gör allt för att få tillbaka relationen behöver inse att exet har gjort ett val och jobba med acceptansen kring det. Vi kan inte ändra andra människors beslut, bara våra egna, säger Jacqueline Joo.

### 3 SNOKA PÅ FACEBOOK

Du kommer garanterat bara att må sämre av att titta på nya och gamla bilder på ditt ex på Facebook och få uppdateringar om vad hen har för sig och tillsammans med vem. Avsluta er vänskap på Facebook om du inte kan hålla fingrarna i styr eller, om ni fortsätter er digitala vänskap, dölj exets statusuppdateringar och blockera chatten under en period tills det känns lättare.