

HAASTEIDEN KOHTAAMINEN

Elämäntaito-opas

”Minä jätän teille rauhan. Oman rauhani minä annan teille, en sellaista jonka maailma antaa. Olkaa rohkeat, alkää vaipuko epätoivoon.” (Joh. 14:27.)

Vaikeina aikoina osa emotionaalista kestävyystä on se, että tarkastelet omaa tilannettasi. Kun huomaat asioita, joiden kanssa kamppaillet, voit valita selviytymismenetelmiä, jotka auttavat sinua pysymään terveenä. Voit myös auttaa muita. Lisää tietoa on keskusteluoppaassa ”Kuinka voin palvella muita kriisin aikana?”

■ VAIHE 1: HAVAITSE JA HYVÄKSY

Kuinka reagoit vaikeuksiin? Seuraavassa on lueteltu tapoja, joilla ihmiset yleensä reagoivat haasteisiin, jotka eivät ole meidän hallittavissamme. Ymmärrä, että reagoiminen eri tavoin on luonnollista ja osa ihmisenä olemista. Sinulla saattaa olla vaikeuksia, ja se on normaalia. Voit myös reagoida osoittaen kestävyyttä hyödyntämällä vahvuuksia ja voimavaroja. Valitse kaikki sinuun soveltuvat kohdat.

EMOTIONAALINEN

- ☐ Kieltäminen
- ☐ Masennus, suru
- ☐ Ahdistus, pelko
- ☐ Viha, kiihtymys
- ☐ Syyllisyys

SOSIAALINEN

- ☐ Yksinäisyys, vetäytyminen
- ☐ Takertuminen
- ☐ Avio- tai ihmissuhdejännitteet
- ☐ Vanhemman ja lapsen väliset ristiriidat
- ☐ Suojelunhalu

HENKINEN

- ☐ Heikentynyt arvostelukyky
- ☐ Hajamielisyys
- ☐ Keskittymiskyvyttömyys
- ☐ Vääristynyt ajan- ja todellisuudentaju
- ☐ Painajaiset
- ☐ Takautumat

FYYSINEN

- ☐ Väsymys
- ☐ Päänsärky
- ☐ Unihäiriöt
- ☐ Ruokahalun muutos
- ☐ Lihasjännitys
- ☐ Pinnallinen hengitys

HENGELLINEN

- ☐ Lisääntynyt luottamus Jumalaan
- ☐ Tunne, että Jumala on hylännyt
- ☐ Kelvottomuuden tunne
- ☐ Vaikeus osallistua uskonnollisiin tapoihin kuten mietiskelyyn, rukoukseen, kirkossa käymiseen jne.
- ☐ Vähentynyt halu elää hyvää elämää
- ☐ Toivon menettäminen

KESTÄVIÄ SUHTAUTUMISTAPOJA

- ☐ Valppaus / parantunut reagoitavuus
- ☐ Suurempi keskittyminen nykyhetkeen ja tulevaisuuteen
- ☐ Rakkaiden ihmisten arvostuksen lisääntyminen
- ☐ Päätäväisyyden, rohkeuden, myönteisyyden, luovuuden, uskon tunteet
- ☐ Halu olla yhteydessä muihin ja auttaa heitä
- ☐ Halu kohdata haasteita ja käsitellä vaikeuksia
- ☐ Uuden määritelmän löytäminen ”hyvälle päivälle”
- ☐ Suurempi keskittyminen laatuaikaan perheen ja ystävien kanssa
- ☐ Lisääntynyt sitoutuminen itseän, perheeseen, ystäviin ja uskoon

■ VAIHE 2: KESKITÄ OMAT AJATUKSET

Me koemme elämässämme raskaita tapahtumia tai olosuhteita, joihin emme voi vaikuttaa. Se, miten reagoimme ja sopeudumme näihin stressaaviin olosuhteisiin, on kuitenkin meidän hallittavissamme. Kiinnitä huomiota ajatuksiisi ja mieti, kuinka voit ohjata ajatuksiasi terveeseen suuntaan.

■ VAIHE 3: TOIMI

Etsi selviytymismenetelmiä, jotka toimivat omalla kohdallasi. Harjoittele näiden menetelmien hyödyntämistä päivittäisessä elämässä. Merkitse alla menetelmät, joita käytät tällä hetkellä tai joita haluaisit kokeilla.

EMOTIONAALINEN

- ☐ Kirjoita päiväkirjaan ajatuksistasi, tuntemuksistasi ja kokemuksistasi
- ☐ Kuuntele innoittavaa musiikkia
- ☐ Puhu tuntemuksistasi
- ☐ Syvään hengittäminen, mietiskely, myönteinen ajattelu
- ☐ Anna itsellesi lupa itkeä
- ☐ Etsi asioita, jotka saavat sinut nauramaan
- ☐ Vietä aikaa lemmikkien kanssa

FYYSINEN

- ☐ Juo vettä ja syö terveellistä ruokaa
- ☐ Nuku riittävästi
- ☐ Liikunta
- ☐ Käytä tarvittavia lääkkeitä
- ☐ Noudata säännöllistä rutiinia
- ☐ Palkitse itseäsi
- ☐ Halaa ja osoita soveliasta kiintymystä perheelle ja ystäville
- ☐ Hanki säännöllistä terveydenhoitoa

HENKINEN

- ☐ Lue tai kuuntele kohottavia kirjoja
- ☐ Auta lapsia koulutehtävissä
- ☐ Kirjoita kertomuksia tai runoja
- ☐ Kirjoita tärkeysjärjestys- ja arvoluettelo
- ☐ Aseta lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita
- ☐ Hanki täsmällistä tietoa luotettavista lähteistä
- ☐ Pidä taukoa uutisista

SOSIAALINEN

- ☐ Vietä aikaa perheen ja ystävien kanssa
- ☐ Pelaa pelejä muiden kanssa
- ☐ Ole yhteydessä tärkeisiin ihmisiin
- ☐ Kutsu muita päivälliselle
- ☐ Etsi tapoja auttaa ja palvella muita
- ☐ Pidä taukoa sosiaalisesta mediasta
- ☐ Liity yhteiskunnallisiin järjestöihin

HENGELLINEN

- ☐ Pohdi ja mietiskele
- ☐ Ole avoin innoitukselle
- ☐ Keskity siihen, mikä sinulle on tärkeintä
- ☐ Määritä, mikä on merkityksellistä, ja huomaa sen paikka elämässäsi
- ☐ Rukoile, laula
- ☐ Lue innoittavaa kirjallisuutta (puheita, musiikkia, pyhiä kirjoituksia jne.)
- ☐ Neuvottele luotettavien kirkon johtohenkilöiden kanssa

■ VAIHE 4: KESKUSTELE JA JAA

Keskustele perheesi, ystäväiesi tai tukijärjestelmäsi kanssa omista reaktioistasi ja selviytymismenetelmistäsi. Keskustelkaa siitä, kuinka voitte tukea toisianne. Käy läpi selviytymismenetelmäsi ja harjoittele niitä aina kun tunnet kohtaavasi haasteita tai stressiä.

MYÖHEMPIEN AIKOJEN PYHIEN
JEESUKSEN
KRISTUKSEN
KIRKKO