

Muistathan antaa tilaa
omille tunteillesi.



Välillä tunteet ovat tummia ja toisi-
naan kaiken keskellä tuntuu hyvältä.
Molemmille on annettava tilaa.

Jos et halua kuormittaa läheistäsi,
pidä huolta, että sinulla on joku
(ystävä tai ammattilainen), jonka
kanssa voit jäsenellä
kaikenlaisia tunteitasi.

Mitä ikinä tunnetkaan,
älä työnnä sitä pois. Vaikeissa
tilanteissa jokainen ihminen
tuntee vaikeita tunteita, vaikka
ei sitä näyttäisikään. Jos tunne
tuntuu liian suurelta tai vaikealta
yksin kohdattavaksi, juttele
sellaisen ihmisen kanssa,
joka osaa olla tukena
tunteesi kanssa.





Pelko saattaa
olla vakiovieras.

Anna itsellesi joka päivä lupa
muutaman minuutin pelkohetkelle:

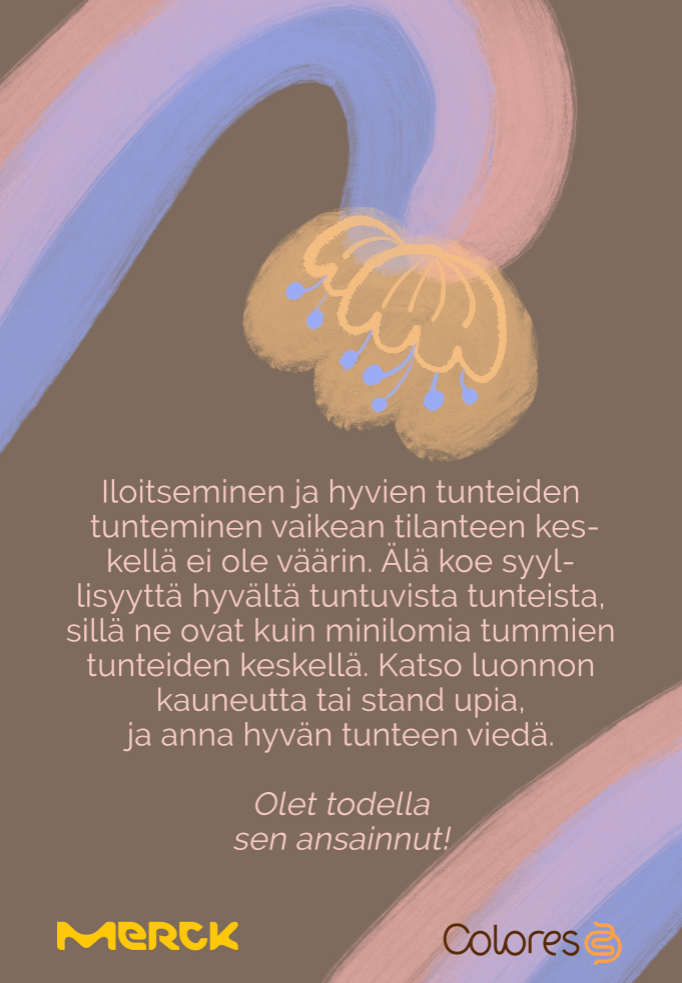
Anna pelon olla, älä työnnä sitä pois.

*Tunnustele, millaisia tuntemuksia
pelko saa aikaan kehossasi.*

Kuuntele pelon puhetta.

Sitten palaa puuhiesi pariin.






Iloitseminen ja hyvien tunteiden tunteminen vaikean tilanteen keskellä ei ole väärin. Älä koe syyllisyyttä hyvältä tuntuvista tunteista, sillä ne ovat kuin minilomia tummien tunteiden keskellä. Katso luonnon kauneutta tai stand upia, ja anna hyvän tunteen viedä.

*Olet todella
sen ansainnut!*

MERCK

Colores 



Päivän aikana tunteet saattavat vaihdella ääripäästä toiseen. Välillä on helpompaa, välillä on vaikeampaa.

Kun tuntuu liian vaikealta, keskity hengittämään. Keskitä kaikki huomiosi vuoroin sisään- ja uloshengitykseen. Tunne, miten hengitys keinuttaa kehoasi. Harjoittele hengityksestä turvahetkesi: milloin tahaansa tuntuu, että kaipaat taukoa, palaa hengityksesi keinuntaan.



Opettele näkemään myös hyvää, vaikka tilanne on vaikea. Kirjoita esimerkiksi illalla nukkumaan mennessä kolme asiaa, josta olet kiitollinen, mistä nautit tai mikä meni hyvin päivän aikana.

Kun mielelle antaa välillä valoa, se pääsee hetkeksi lepäämään tummien ajatusten syövereistä.

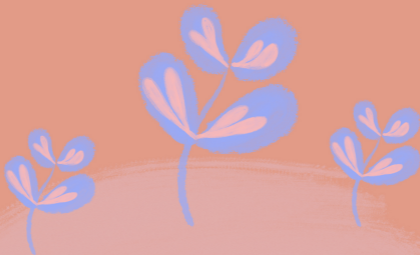




Välillä ajatukset ovat
tuntemattomassa tulevaisuudessa,
mikä aiheuttaa pelkoa.
Välillä ajatukset ovat menneisyyden
muistoissa, mikä saattaa aiheuttaa
surua tai kiitollisuutta.
Katso läheistäsi tässä hetkessä:


*Pystytkö tuntemaan elämän,
yhteyden ja hetken?
Siinä te nyt olette,
yhdessä, elossa.*

Väsyneenä ja tummien tunteiden
vallassa ajatukset
muuttuvat synkiksi.

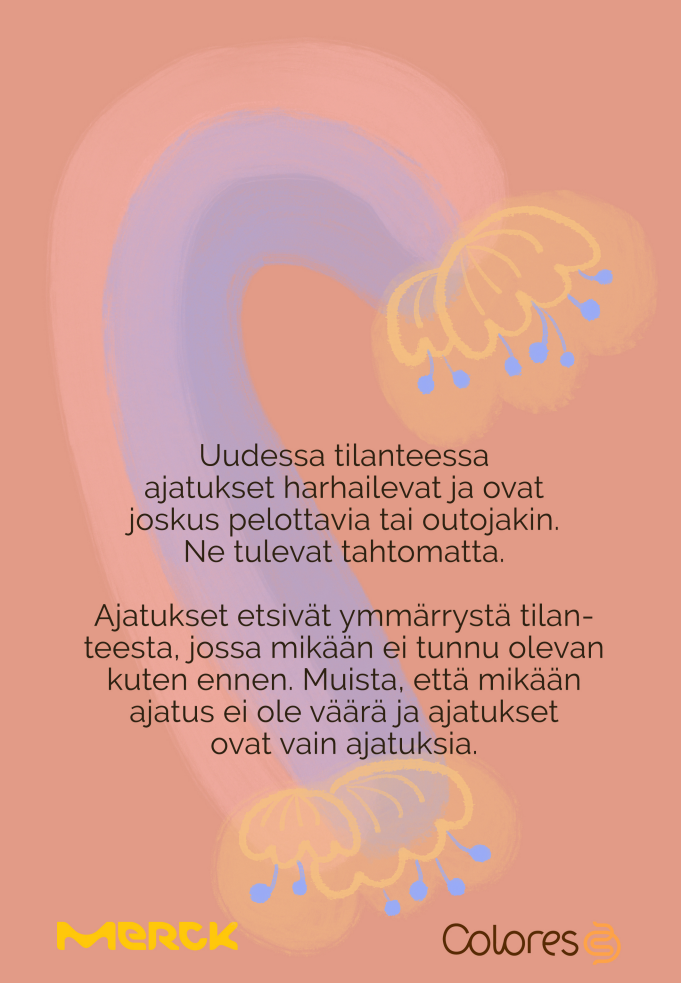


Ajatuksilla on tapana lähteä värit-
tämään vaikeaa tilannetta
entistä tummemmaksi. Silloin voit
vaikka nimetä erilaisia ajatuksia:
huoliajatus, murehtiminen, muistelu...

Huomaamalla ajatukset on helpom-
pi ymmärtää, miten ne vetävät
tummiä tunteita yhä syvemmälle ja
synkistävät entisestään kokemusta
vaikeasta tilanteesta.



Anna kaikkien
ajatusten tulla
– paperille tai
ihmiselle, joka ei ole
kanssasi saman vaikean
tilanteen äärellä.
Jos voit jutella niistä
ammattilaisen
tai lempeästi
kuuntelevan
ystävän
kanssa, tee se.
Älä yritä selviytyä
ajatustesi kanssa
yksin.



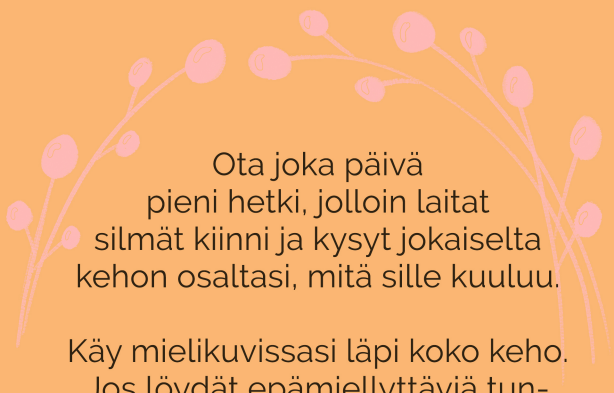
Uudessa tilanteessa
ajatukset harhailevat ja ovat
joskus pelottavia tai outojakin.
Ne tulevat tahtomatta.

Ajatukset etsivät ymmärrystä tilan-
teesta, jossa mikään ei tunnu olevan
kuten ennen. Muista, että mikään
ajatus ei ole väärä ja ajatukset
ovat vain ajatuksia.




Muista,
että sinun
ei tarvitse
kannatella
kaikkea.
Sinun
ei tarvitse
selviytyä kaikesta,
mistä ennenkin.

Joskus riittää,
että selviydyt
seuraavasta
henkäyksestä.



Ota joka päivä
pieni hetki, jolloin laitat
silmät kiinni ja kysyt jokaiselta
kehon osaltasi, mitä sille kuuluu.

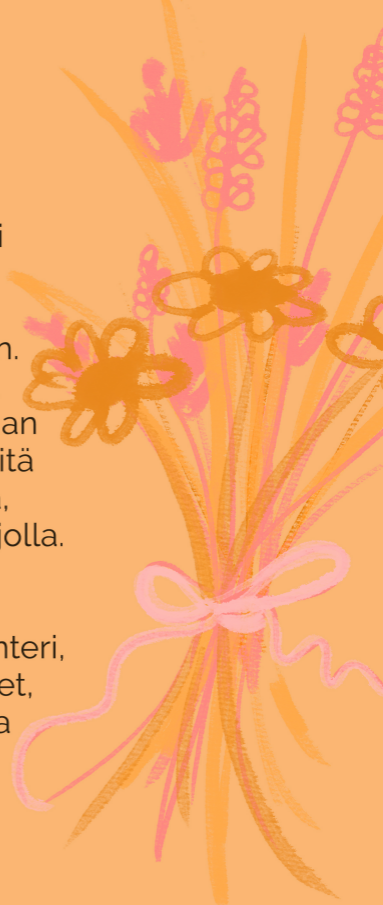
Käy mielikuvissasi läpi koko keho.
Jos löydät epämiellyttäviä tun-
temuksia kehostasi, anna niille
hieman enemmän lempeää
huomiota. Jos kaipaavat rentoutusta,
käy jokainen kehon osa läpi
rentouttamalla kehon eri osat
yksi kerrallaan.



Muutamakin minuutti
jo auttaa.

Muista,
että sinun ei
tarvitse
selviytyä
kaikesta yksin.
Pyydä apua
mahdollisimman
paljon ja ota sitä
vastaan aina,
kun apua on tarjolla.

Tee vaikka
selviytymiskalenteri,
johon merkitset,
kuka voi tulla
auttamaan
ja milloin.





Mikä tekeminen
auttaa sinua
palautumaan?
Mikä ympäristö
(esim. luonto tai
sinulle tärkeä paikka)
laskee stressiäsi?
Kenen ihmisen seura
rauhottaa oloasi?

Pidä huolta,
että sinulla on
aikaa palauttaville
hetkille. Se ei ole
itsestä, vaan
auttaa kaikkia.



Kysy joka päivä itseltäsi:

Mitä minä tarvitsen?

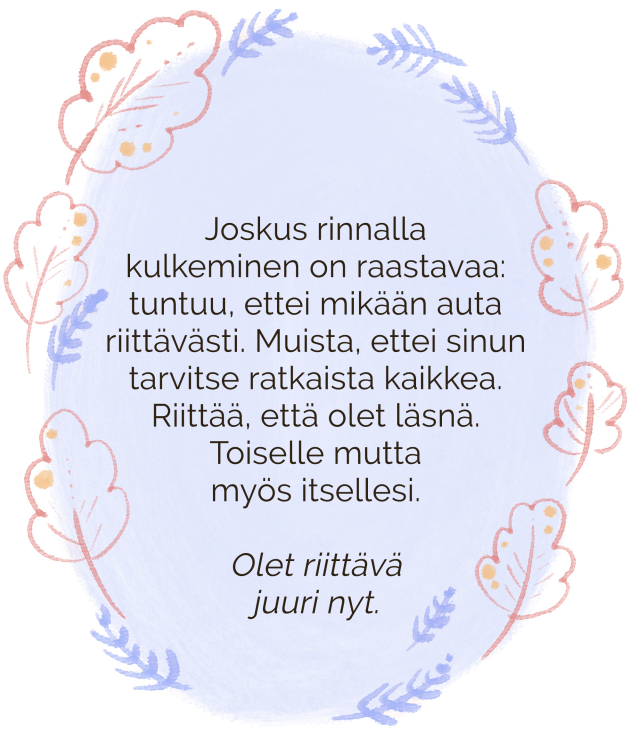
Mitä kehoni kaipaa?

Mitä mieleni toivoo?

Sinun tarpeesi ja niiden täytyminen
ovat tärkeitä, jotta jaksat.



Samalla tavalla kuin kuuntelet läheistäsi, sinäkin tarvitset kuuntelijaa. Samalla tavalla kuin läheisesi tarvitsee apua, sinäkin tarvitset apua. Sinäkin olet ihminen, ja siksi saat kaivata tukea muilta vaikeassa tilanteessa.



Joskus rinnalla
kulkeminen on raastavaa:
tuntuu, ettei mikään auta
riittävästi. Muista, ettei sinun
tarvitse ratkaista kaikkea.
Riittää, että olet läsnä.
Toiselle mutta
myös itsellesi.

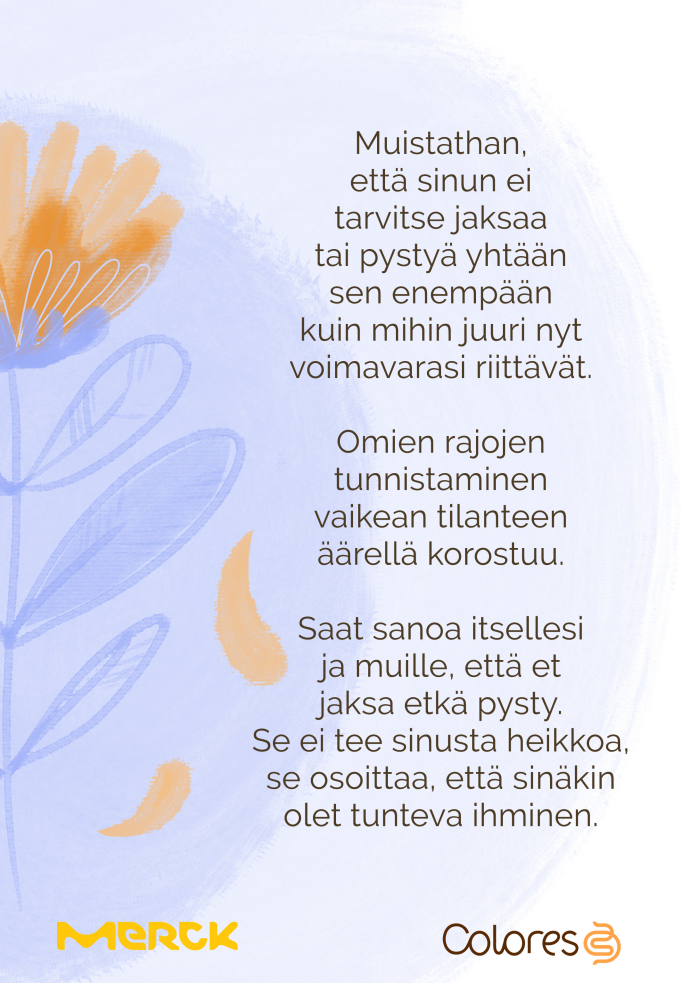
*Olet riittävä
juuri nyt.*

Vaikeana hetkenä ota itseäsi kädestä
kiinni tai laita käsi sydämellesi.
Sano itsellesi ne sanat, joita juuri
sillä hetkellä tarvitset.
Omakin kosketus rauhoittaa.



MERCK

Colores 

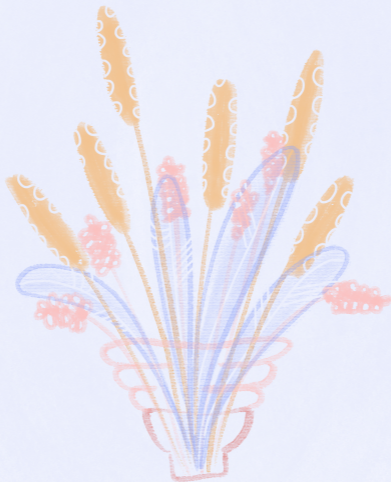


Muistathan,
että sinun ei
tarvitse jaksaa
tai pystyä yhtään
sen enempään
kuin mihin juuri nyt
voimavarasi riittävät.

Omien rajojen
tunnistaminen
vaikean tilanteen
äärellä korostuu.

Saat sanoa itsellesi
ja muille, että et
jaksa etkä pysty.
Se ei tee sinusta heikkoa,
se osoittaa, että sinäkin
olet tunteva ihminen.

Pysähdy välillä kiittämään
itseäsi kaikesta siitä, mistä olet jo
elämässäsi tai vallitsevassa
tilanteessa selviytynyt.



Jos nyt tuntuu, että et selviä:
*jonain aamuna heräät ja huomaat,
että selvisit sittenkin.*