

Turvakortti

Jokaisen ihmisen mielessä käy kymmeniä tuhansia ajatuksia päivässä. Ajatuksemme heittelevät meille ehdotuksia, varoituksia, suosituksia, mielitekoja ja monenlaisia tunnetiloja. Vaatiiko jokainen tunne tai ajatus toimintaa?

Voimme harjoitella tunteen, ajatuksen sekä toiminnan välistä tilaa. Aluksi voi tuntua, että kyseessä on sekunnin murto-osan mittaisesta ajasta, jolloin täytyy kyetä hillitsemään itsensä ja ellei tähän kykene, on mahdollisuus toimia toisin jona ohi. Harjoittelemalla voi pidentää tätä aikaa, kunnes huomaa katselevansa etäämmältä niitä ajatuksia tai ehdotuksia, joita tunne herättää. Tämän jälkeen voi itse päättää, mihin toimintaan ryhtyy ajatuksen kehottamana.

Turvakortti on työväline, jota voi kantaa mukanaan saadakseen rohkaisua vaikeina hetkinä. Kortti on oman mielen ja toiminnan käsijarru, joka auttaa pysähtymään ennen toimintaa. Se muistuttaa uudenlaisista tavoista toimia sekä siitä, mitä ei kannata tehdä.

Kirjaa turvakorttiin

- Keinot, jotka auttavat vaikeassa hetkessä (mitä teen riskitilanteessa?)
- Pitkäaikaiset tavoitteesi (mitä haluan tavoitella?)
- Riskitilanteisiin liittyvät varoitusmerkit (mistä tunnistan vaikean hetken?)

Käytä mielikuvitustasi, ja mieti, mikä on sopivan pysäyttävä herätys sinun kohdallasi. Onko se herättävä lause, läheisen kuva tai velkasummasi? Yhtä lailla voi toimia lempeä ja kannustava lause, kehu tai viimeisin onnistumisesi.

Muista, että itsensä havahduttaminen vahvasta tunnetilasta on mahdollista. Siinä voi auttaa esimerkiksi:

- Konkreettinen tekeminen (esim. läheiselle soittaminen, kotiaskareet)
- Paikan vaihtaminen
- Fyysinen rasitus (esim. lenkille lähteminen)
- Aistiärsykkeet (esim. musiikin kuunteleminen)

Esimerkkejä keinoista

1. Tämä on ajatus – se ei pakota minua toimimaan
2. Vaihdan kävelyreittiä – käännyin pois
3. Soitan Matille ja puhun, kunnes tunne laantuu

Minun turvakorttini

Keinot, jotka auttavat vaikeassa hetkessä. Mitä teen riskitilanteessa?

Pitkäaikaiset tavoitteesi. Mitä haluan tavoitella?

Riskitilanteisiin liittyvät varoitusmerkit. Mistä tunnistan vaikean hetken?