

OMAT VOIMAVARAT JA JAKSAMINEN

Selviytymisen voimavarat – Basic ph Voikukkia-vertaistukiryhmä



Ofra Ayalon on listannut erilaisia selviytymistyyppjejä. Selviytymistyyppit eivät ole tarkkoja rajoja, vaan ihminen voi olla yhtä aikaa esimerkiksi tunteellisesti ja fysiologisesti suuntautunut selviytyjä. Seuraavassa kerrotaan, mitä nämä selviytymistyyppit tarkoittavat.

B

Henkisesti suuntautunut selviytyjä

Henkisesti suuntautunut selviytyjä saa elämäänsä tukea ja merkitystä uskonnosta, sosiaalisesta vastuunkannosta, arvojärjestelmästä tai ideologiasta.

A

Tunteellisesti suuntautunut selviytyjä

Tunteellisesti suuntautunut selviytyjä ilmaisee tunteitaan esimerkiksi itkemällä ja nauramalla ja kertoo tunteistaan muille ihmisille. Hän näyttää tunteensa ja käyttää tunteiden ilmaisuun myös ei-kielellisiä keinoja, kuten piirtämistä, soittamista ja tanssimista.

S

Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä

Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä hakee tukea muilta ihmisiltä esimerkiksi osallistumalla ryhmään. Hän saattaa keskittyä organisoimaan asioita. Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä ottaa vastaan muiden tukea, antaa myös itse tukea muille ja käsittelee vaikeuksia yhdessä toisten kanssa.

I

Luova selviytyjä

Luova selviytyjä käyttää mielikuvitustaan joko tapahtumasta muistuttavien ajatusten välttelemiseen tai toisaalta ratkaisujen löytämiseen. Hän yrittää ajatella positiivisia asioita, tulkitsee uniaan, luottaa intuitioonsa ja luo selviytymistä tukevia mielikuvia.

C

Älyllisesti suuntautunut selviytyjä

Älyllisesti suuntautunut selviytyjä keskittyy selviytymään tilanteesta pohdiskelemalla. Hän kerää tietoa tapahtuneesta, pohtii tapahtunutta ja ongelmaa monelta eri suunnalta ja yrittää löytää uusia näkökulmia. Hän listaa asioita tärkeysjärjestykseen ja pohtii, mitä voisi seuraavaksi tehdä, mitä jättää tekemättä ja mikä on juuri nyt tärkeää.

Ph

Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä

Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä hakee tukea ja voimaa selviytymiseen fyysisestä toiminnasta, kuten liikunnasta. Hän yrittää rentoutua, syö terveellisesti ja nukkuu paljon. Fysiologisesti suuntautuneelle selviytyjälle myös luonnossa liikkuminen on usein tärkeää.