

# BASIC PH

BASIC PH on psykologi ja trauma-asiantuntija Mooli Lahanin sekä Ofra Ayalonin kehittämä resilienssin arvioinnin, intervention ja toipumisen tukemisen yhdistävä malli, joka rakentuu kuudesta eri ulottuvuudesta, joista ihminen tyypillisesti käyttää useampaa avukseen stressiin reagoidessaan. BASIC Ph-mallin osa-alueisiin tutustuminen auttaa ryhmäläisiä tunnistamaan selviytymisen ”peruskielensä” ja oman erityisen yhdistelmänsä näistä. Malli on syntynyt useita keskeisiä psykologisia teorioita yhdistämällä ja sitä on käytetty useassa maassa erilaisen traumatyön kontekstissa.

## Ph

Liikunta  
Rentoutus  
Syöminen  
Nukkuminen

## B

Uskomukset  
Arvot  
Filosofia  
Uskonto  
Elämän- katsomus

## A

Tunteiden ilmaisu  
Itku  
Nauru  
Taiteet

## VOIKUKKIA-

## VERTAISTUKIRYHMÄ

## C

Tiedon keruu  
Ongelmanratkaisu  
Sisäinen puhe

## I

Mielikuvitus  
Fantasiat  
Intuitio  
Unet

## S

Sosiaaliset suhteet  
Avun antaminen  
Avun saaminen

Aylon, Ofra (1995)

# BASIC Ph-TYYPIT

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

**A – Tunteellisesti** suuntautunut selviytyjä ilmaisee kokemiaan tunteita esimerkiksi itkemällä, nauramalla ja ei-kielellisin keinoin, kuten luovan toiminnan avulla. Hän sanoittaa kokemiaan tunteita ja jakaa niitä myös muiden kanssa.

**S – Sosiaalisesti** suuntautunut selviytyjä hakee tukea muilta ihmisiltä, esimerkiksi hakeutumalla erilaisen avun ja vertaistuen piiriin. Hänelle on luontaista käsitellä vaikeuksia toisten kanssa sekä organisoida ja kantaa vastuuta muiden ihmisten auttamisesta.

**I – Luova selviytyjä** käyttää mielikuvitusta joko vältelläkseen epämiellyttäviä ajatuksia tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän ammentaa tukea selviytymiseen esimerkiksi intuitiota, unia ja mielikuvia avukseen käyttäen.

**C – Älyllisesti** suuntautunut selviytyjä keskittyy selviytymään tilanteesta tiedon keruun, sisäisen dialogin, ongelmanratkaisun ja oman suunnan etsimisen kautta.

**Ph – Fyysisesti** suuntautunut selviytyjä reagoi stressiin liikkumalla ja toimimalla fyysisesti. Selviytymismenetelmät voivat ulottua rentoutumisesta, fyysisestä toiminnasta ja liikunnasta stressin lievittämiseen syömisen, nukkumisen tai päihteiden avulla.

Aylon, Ofra (1995)