

Kriisin vaiheet

Monet vanhemmat ovat kuvailleet kokemuksiaan kriisinä, jolla on ollut vaiheita

Kriisivaihe	Miltä voi tuntua?	Mikä voisi auttaa?
Sokkivaihe	Epätodellinen olo, lamaaneminen, tunteettomuus, pakonomainen toiminta	<ul style="list-style-type: none">• Anna lupa vain olla• Keskity perusasioihin: nuku, syö, hengitä• Hakeudu turvalliseen seuraan• Käy kävelyllä, vältä suurten päätösten tekemistä• Piirrä, kuuntele musiikkia, käy lämpimässä suihkussa
Reaktiovaihe	Tunteet nousevat pintaan, tunteiden sekamelska, hahmotus siitä mitä on tapahtunut	<ul style="list-style-type: none">• Puhu jollekin, joka kuuntelee• Kirjoita tai piirrä tunteita• Anna lupa kaikille tunteille• Liiku kehoa kuunnellen
Käsittelyvaihe	Tapahtunutta aletaan työstää osaksi omaa tarinaa	<ul style="list-style-type: none">• Hae vertaistukea tai hakeudu vertaistukiryhmään• Kirjoita päiväkirjaa, kirje (vaikka et lähettäisi sitä)• Tee pieniä suunnitelmia• Kysy: "Mitä tarvitsen tänään?"
Uudelleen-suuntautuminen	Elämä jatkuu ja tapahtuma on osa elettyä elämää, mutta se ei enää hallitse kaikkea	<ul style="list-style-type: none">• Tavoitteiden asettaminen• Arjen rutiinit ja merkitykselliset asiat• Aarrekartta tulevasta• Tee asioita, jotka vahvistavat sinua