KOHTAA KORONA

KUINKA SUHTAUTUA KORONAVIRUS-KRIISIIN

Kirjoittaja: Russ Harris, (Onnellisuusansa – Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla -kirjan kirjoittaja)

Suomennos ja tekstin editointi: Markus Ilkka, Panajiota Räsänen, Raimo Lappalainen, Päivi Lappalainen, psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

'KOHTAA KORONA' on lista toimista, jotka auttavat suhtautumaan rakentavalla tavalla korona-kriisiin soveltaen Hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) periaatteita. Alla on lyhyt tiivistelmä tärkeimmistä toimista, joista lisää seuraavilla sivuilla:

K = Keskity siihen, mihin voit itse vaikuttaa

O = Huomaa ajatuksesi ja tunteesi

H = Vie huomio takaisin kehoosi

T = Keskity siihen, mitä olet tekemässä

A = Omistaudu arvojen mukaiselle toiminnalle

A = Anna tilaa

A = **Arvot**

T= **Tunnista resurssit/ voimavarasi**

P = **Pese kätesi & pidä etäisyys**

Seuraavaksi syvennymme näihin periaatteisiin yksi kerrallaan....

K = Keskity siihen, mihin voit itse vaikuttaa

Koronakriisi vaikuttaa meihin monilla tavoilla: fyysisesti, emotionaalisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti tai psykologisesti. Jokainen meistä on pian haasteen edessä laajalle levinneen vakavan sairauden kuormittaessa terveydenhuoltojärjestelmää, häiritessä sosiaalista toimintaa ja aiheuttaessa taloudellisia ja lukemattomia muita ongelmia ihmisten elämään. Kohdatessamme minkä tahansa kriisin tunnemme pelkoa ja ahdistusta. Ne ovat normaaleja, luonnollisia reaktioita haastaviin tilanteisiin, joihin liittyy vaaraa tai epävarmuutta. Tällöin voi hyvin helposti käydä niin, että jumiutuu murehtimaan ja vatvomaan asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa: Mitä tapahtuu tulevaisuudessa, miten virus vaikuttaa omaan tai läheisten elämään, yhteisöön, valtioon tai koko maailmaan, ja mitä siitä voi seurata? Vaikka onkin täysin luonnollista jumiutua tällaisiin huoliin, ei jumiutuminen ole hyödyllistä eikä edistä tilanteen ratkaisua. Mitä enemmän keskitymme siihen, mihin emme voi itse vaikuttaa, sitä toivottomammaksi ja ahdistuneeksi tulemme. Täten helpointa mitä kuka tahansa voi tehdä kriisin hetkellä - liittyy se koronaan tai ei - on:

1. Keskittyä siihen, mihin voi itse vaikuttaa

Et voi kontrolloida sitä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Et voi kontrolloida koronavirusta suoraan, maailmantaloutta tai sitä, miten hallitus toimii ja selviää tämän sotkun keskellä. Et voi myöskään taikaiskusta kontrolloida tunteitasi, eliminoida luonnollista pelkoa ja ahdistusta. Sen sijaan voit vaikuttaa siihen, mitä teet tässä ja nyt, ja sillä jos jollain on väliä.

Sillä mitä teet tässä ja nyt, voi olla suuri vaikutus sinuun ja kaikkiin sinun ympärilläsi oleviin ihmisiin. **Todellisuudessa voimme kontrolloida paljon enemmän omaa käyttäytymistämme kuin ajatuksiamme ja tunteitamme**. Siksi kriisin keskellä ensimmäinen tavoitteemme on ottaa vastuuta omasta toiminnastamme tässä ja nyt. Tähän tavoitteeseen sisältyy se, miten toimimme oman sisäisen maailmamme eli hankalien tunteittemme ja ajatustemme kanssa, sekä miten toimimme ulkomaailmassa. Miten selviämme tästä? Kun kova myrsky puhkeaa, veneet satamassa ankkuroidaan pohjaan, sillä muutoin ne ajautuvat myrskyn mukana merelle. Ankkurin lasku ei tietenkään saa myrskyä laantumaan, sillä ankkuri ei voi kontrolloida säätä, mutta se pitää veneen vakaasti paikallaan, kunnes myrsky laantuu omia aikojaan.

Samalla tavoin käynnissä olevan kriisin myötä tulemme kaikki kokemaan “tunteiden myrskyjä”, lamaannuttavien ajatusten pyöriessä mielessämme ja tuskallisten tunteiden kiertäessä kehossamme. Jos ajaudumme sisäisen myrskyn vietäviksi, ei mitään ole tehtävissä “kurssin pitämisen” suhteen. Ensimmäinen askel on siksi ankkurin laskeminen hyödyntäen yksinkertaista hyväksyntä ja arvopohjaista-mallia (H.O.T.):

H = Huomaa tunteesi ja ajatuksesi
O = Omistaudu sille, mitä olet tekemässä
T = Tuo huomio takaisin omaan kehoosi

Seuraavaksi syvennymme näihin periaatteisiin yksi kerrallaan:

H = HUOMAA TUNTEESI JA AJATUKSESI

Huomaa avoimesti kaikki tuntemukset, joita sinulla on: Ajatukset, tuntemukset, tunteet, muistot, aistimukset, halut. Pyri havainnoimaan näitä tuntemuksia uteliaan tiedemiehen tavoin, tarkastellen omaa sisäistä maailmaasi.
Samalla kun jatkat ajatustesi ja tunteidesi huomaamista, voit myös omistautua sinulle tärkeiden asioiden tekemiseen...

© Russ Harris 2020

O = OMISTAUDU SILLE, MITÄ OLET TEKEMÄSSÄ NYT

Palauta huomiosi siihen tilaan, missä olet ja sen asian pariin, mitä olet tekemässä. Voit kehitellä oman tapasi tämän tekemiseksi toteuttamiseksi. Voit myös kokeilla joitakin tai kaikkia seuraavista vinkeistä tai keksiä oman tapasi palauttaa huomiosi nykyhetkeen.

- Katso huonetta, jossa olet ja huomaa 5 asiaa, jotka voit nähdä siellä.
- Huomaa 3 tai 4 ääntä, jotka voit kuulla.
- Huomioi, mitä haistat tai maistat suullasi ja nenälläsi.
- Kiinnitä kaikki huomiosi siihen, mitä olet tekemässä.
- Päätä harjoitus suuntaamalla huomiosi täysin sille, mitä olet tekemässä.

© Russ Harris 2020

T = TUO HUOMIO TAKAISIN OMAAN KEHOOSI

Kiinnitä huomio itseesi ja kehoosi. Kehitä tähän tapa, joka toimii sinulle. Voit myös kokeilla joitakin tai kaikkia seuraavista menetelmistä:

- Paina jalkasi hitaasti ja lujasti lattiaa vasten.
- Suorista hitaasti selkärankasi: Jos istut, istu pystyssä selkä suorana ja eteenpäin suuntautuen tuolissa.
- Paina sormenpääsi hitaasti yhteen.
- Venyttele hitaasti käsiäsi tai kaulaasi olkapäitä pyörittäen.
- Hidasta hengitystäsi.

Toista ja käy tämä läpi useita kertoja, esim. 3-4 kertaa, jolloin saat siitä 2-3 minuuttia kestävän harjoituksen.

Jos harjoitus tuntui sopivalta, voit ladata ilmaiseksi muita ’ankkuriharjoituksia’ jotka ovat kestoltaan 1-11 minuutin pituisia täältä:

https://www.actmindfully.com.au/free- stuff/free-audio/

© Russ Harris 2020

Älä ohita H:ta HOT:ssa. On tärkeää muistaa huomata läsnä olevat ajatukset ja tunteet erityisesti, jos ne ovat epämukavia. Jos ohitat H osion, harjoitus muuttuu oman mielesi harhauttamiseksi, mikä ei ole sen tarkoitus.

Ankkuroituminen on hyvin hyödyllinen taito. Voit käyttää sitä hankalien ajatusten, tunteiden, tuntemusten, muistojen, aistimusten tai mielitekojen käsittelyssä. Tarkoitus on kytkeä pois automaattiohjaus ja lisätä omaa toimijuutta elämässä. Tämä auttaa maadoittamaan itseä hankalissa tilanteissa. Tarkoitus on keskeyttää märehtiminen, pakonomainen huolehtiminen ja viedä huomio takaisin siihen tehtävään, jota on kulloinkin tekemässä. Mitä paremmin pystymme ankkuroimaan itsemme tähän hetkeen, sitä paremmin kykenemme hallitsemaan omaan toimintaamme. Tämä helpottaa huomattavasti seuraavan askeleen ottamista…

© Russ Harris 2020

T = TEOT

Tässä tarkoitetaan tekoja, joita ohjaavat omat arvot eli sinulle merkitykselliset asiat. Tekoja tai toimia, joita teet, vaikka ne toisivat mukanaan hankalia ajatuksia ja tunteita. Kun olet ankkuroinut itsesi soveltaen edellä olevia harjoituksia, sinulla on paljon vaikutusmahdollisuuksia oman toimintasi suhteen. – Tämä helpottaa niiden asioiden tekemistä, joilla on todella merkitystä.

Tällä hetkellä näihin toimiin sisältyy tietenkin suojautuminen koronaa vastaan. Säännöllinen käsienpesu, etäisyyden pitäminen ihmisiin jne. Mutta näiden tärkeiden periaatteiden lisäksi on hyvä miettiä seuraavaa:

- Mitkä ovat helppoja tapoja itsestä tai lähellä olevista ihmisistä huolehtimiseen tai niiden ihmisten auttamiseen, joita voit realistisesti auttaa?
- Millaisia välittämistä osoittavia, huolehtivia tai tukevia tekoja voit tehdä? Voitko sanoa jotain rauhoittavaa jollekulle, joka on stressaantunut, joko kasvokkain tai puhelimessa tai viestillä?
- Voitko auttaa jotakuta hänen askareissaan, ruoanlaitossa, pitää kädestä kiinni tai pelata pelejä lapsen kanssa? Voitko lohduttaa ja rauhoitella jotakuta, joka on kipeänä? Tai kaikista vakavimmissa tapauksissa, hoivata jotakuta ja auttaa tarvittavan lääketieteellisen avun saamisessa?
- Jos vietät paljon aikaa kotona (vapaaehtoisesti tai karanteenissa), mitkä ovat kaikista tehokkaimpia tapoja käyttää aikaa? Voit harkita esimerkiksi kuntoilua pysyäksesi kunnossa, mahdollisimman terveellisen ruoan valmistamista (sen mukaan, mitä on saatavilla) ja tehdä merkityksellisiä asioita joko yksin tai muiden kanssa. Jos tunnet Hyväksymis- ja omistautumisterapian tai muita mindfulness-pohjaisia lähestymistapoja, voit soveltaa kyseisiä harjoitteita tässä tilanteessa.

Kysy itseltäsi toistuvasti päivän mittaan: “**Mitä sellaista minä voin tehdä juuri nyt, joka parantaa omaa tai toisten ihmisten elämää** (riippumatta siitä, kuinka pienistä teoista on kyse)? Mitä tahansa tuleekaan mieleesi, omistaudu sille täydestä sydämestäsi.

A = ANNA TILAA

Tilan antaminen tarkoittaa sitä, että annat tilaa myös vaikeille tunteille. Tämä vaatii lempeyttä itseäsi kohtaan. Hankalia tunteita tulee takuuvarmasti esiintymään, kun kriisi etenee: Pelko, ahdistus, suru, syyllisyys, yksinäisyys, turhautuminen, hämmennys ja monia muita. Emme voi estää niitä nostamasta päätään esiin, ne ovat normaaleja reaktioita. Voimme silti tehdä niille tilaa, antaa niiden olla siinä, vaikka ne sattuvat, ja kohdella itseämme lempeästi.

Muista että oman itsesi hyvä kohtelu on välttämätöntä, jos haluat selviytyä tästä kriisistä. Tämä on erityisen tärkeää silloin, jos olet hoivaa antavassa roolissa. Jos olet joskus ollut lentokoneessa, olet kuullut seuraavan kuulutuksen: “**Hätätilanteen sattuessa laita ensin oma happimaskisi, ennen kuin autat muita**”: **Se, että olet kiltti itseäsi kohtaan, on nyt happimaskisi**. Jos sinun täytyy huolehtia muista ihmisistä, pystyt siihen paljon paremmin, kun pidät hyvän huolen itsestäsi.

Kysy siis itseltäsi: “Jos joku, josta välitän kävisi läpi samaa kokemusta, näitä tunteita, joita minä tunnen ja jos haluaisin olla kiltti ja välittävä häntä kohtaan, kuinka kohtelisin häntä? Kuinka käyttäytyisin häntä kohtaan? Mitä sanoisin tai tekisin? Yritä nyt kohdella itseäsi samalla tavalla.

Jos haluat perehtyä tähän niin kutsuttuun itsemyötätuntoon, tutustu tähän e-kirjaan:
https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

A = ARVOT

Omistautuvan toiminnan pitäisi olla omien arvojesi ohjaamaa: Minkä puolesta haluat taistella tässä kriisissä? Millainen henkilö haluat olla tässä tilanteessa, kuinka haluat kohdella itseäsi ja muita tässä tilanteessa?

Arvosi saattavat sisältää esimerkiksi välittämisen, rakkauden, arvostuksen, huumorin, kärsivällisyyden, rohkeuden, rehellisyyden, avoimuuden, kiltteyden tai lukemattomia muita asioita. Pyri viljelemään näitä arvoja joka päivä. Anna niiden johdattaa ja motivoida omistautunutta toimintaasi.

On luonnollista, että kun kriisi etenee, tielläsi tulee olemaan kaikenlaisia esteitä: tavoitteita, joita et voi saavuttaa, asioita, joita et voi tehdä tai ongelmia, joihin ei ole selkeää ratkaisua. Voit silti toteuttaa arvojasi lukemattomin tavoin, jopa tällaisten haasteiden edessä. Huomioi erityisesti kiltteys ja huolehtiminen. Ajattele nyt seuraavaa:

- Mitä kilttejä, huolehtivia tai välittäviä tapoja keksit, joilla voit kohdella itseäsi tämän kriisin keskellä?
- Mitä voit sanoa itsellesi, millaisia kilttejä asioita tehdä itsesi eteen?
- Miten voit kohdella hyvin niitä, jotka kärsivät?
- Mitä välittämistä osoittavia, toiset huomioon ottavia toimia voit tehdä yhteisösi eteen?
- Mitä sellaista voit sanoa ja tehdä, jota muistelet vuosien päästä ylpeydellä?

© Russ Harris 2020

T = TUNNISTA RESURSSIT/VOIMAVARASI

Tunnista resurssit, joita sinulla on ja joilla voit saada tai vastaanottaa apua, neuvoa ja tukea. Näihin sisältyvät ystäväsi, naapurit, terveydenhuollon ammattilaiset ja ensiapupalvelut. Varmista että tiedät, mihin soittamalla saat ensiapua ja huomioi myös psykologinen apu (auttavat puhelimet). Pysy henkisesti kiinni sosiaalisissa verkostoissa. Jos pystyt tarjoamaan tukea muille, tee selväksi heille, että voit auttaa. Voitte olla hyödyksi toisillenne vastavuoroisesti. Eräs hyvin tärkeä aspekti tässä prosessi on luotettavan informaation löytäminen kriisin etenemisen ja siihen reagoimisen suhteen. Maailman terveysjärjestö (WHO) on tärkein lähde tällaista informaatiota etsittäessä. Hyödynnä tätä informaatiota kun kehität omia valmiuksiasi kriisin suhteen.

© Russ Harris 2020

P= PESE KÄDET & OTA FYYSISTÄ ETÄISYYTTÄ

Nämä asiat ovat varmasti sinulle jo tuttuja, mutta kertaus on opintojen äiti: Pese kätesi ja ota sosiaalista etäisyyttä niin paljon kuin mahdollista kaikkien yhteisen hyvän vuoksi. Muista lisäksi, että kyse on fyysisestä etäisyydestä: Ei tunnesiteiden katkaisemista. Jos et ole aivan varma siitä, mitä tämä tarkoittaa, voit tutustua tähän kirjoitukseen:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public
Tämä on tärkeä osa omistautunutta toimintaa, joten ota se osaksi arvojasi: Muista, että nämä teot viestivät todellisesta välittämisestä.

TIIVISTÄEN:

Kun ongelmat kasautuvat maailmassa sekä lähellä ympärilläsi ja tunnemyrskyt riehuvat sisälläsi, voit palata näiden “Kohtaa korona”-ohjeiden pariin:

K = Keskity siihen, mihin voit itse vaikuttaa

O = Huomaa ajatuksesi ja tunteesi

H = Vie huomio takaisin kehoosi

T = Keskity siihen, mitä olet tekemässä

A = Omistaudu arvojen mukaiselle toiminnalle

A = Anna tilaa

A = **Arvot**

T= **Tunnista resurssit/ voimavarasi**

P = **Pese kätesi & pidä etäisyys**

Toivon, että tässä käsitellyistä asioista on hyötyä sinulle. Voit jakaa tätä tekstiä vapaasti jos koet, että siitä voisi olla hyötyä myös muille.

Elämme hurjia, vaikeita ja pelottavia aikoja, joten muista kohdella itseäsi myötätuntoisesti. Pidä mielessäsi Winston Churchillin sanat: ***‘When you’re going through hell, keep going’***.

Kaikkea hyvää toivoen:

Russ Harris

© Russ Harris 2020