



# Harjoitus: Miten toimin kriisissä?

---

## Miksi?

Tämän harjoituksen avulla voit pohtia, mikä on sinulle tyypillinen tapa toimia vaikeassa elämäntilanteessa. Voit arvioida, miten tämä tapa vaikuttaa hyvinvointiisi.

## Miten?

Pohdi omaa toimintaasi kriisissä kysymysten avulla.

Mahdollisia toimintatapoja kriisissä:

- etsin tietoa aiheesta
- puhun aiheesta muiden kanssa
- pidän itseni kiireellisenä
- turvaudun alkoholiin tai muihin päihteisiin
- yritän ajatella jotain muuta
- ajattelen, että olen aiemminkin selvinnyt tällaisesta

---

Miten tyypillisesti toimit, kun kohtaat vaikeuksia? Voit miettiä nykyisiä tai aiempia kriisejä ja vaikeita elämäntilanteita.

Mitä hyötyjä toimintatavassasi on?



Mitä haittoja toimintatavassasi on?

Kuinka toimintasi on vaikuttanut hyvinvointiisi?

Millä tavoin voisit tukea hyvinvointiasi?

Mitä sanoisit ystävällesi, jos hän olisi sinun tilanteessasi?