



Harjoitus: Miten kuormitus vaikuttaa minuun?

Miksi?

Kuormitus alkaa usein näkyä siten, että jaksaminen heikkenee. Kuormitusta ja sen vaikutusta omaan jaksamiseen voi olla vaikea itse huomata.

Harjoituksen avulla voit huomata, miten tilanne on vaikuttanut hyvinvointiisi. Näin voit suunnata ajatuksia siihen, miten voisit huolehtia jaksamisestasi.

Miten?

Alle on listattu tyypillisiä päihteidenkäyttäjien läheisten tuntemuksia. Pohdi, mitkä alla mainituista kohdista sopivat tilanteeseesi.

Mitä useampaan kohtaan vastaat myöntävästi, sitä tärkeämpää on kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Voi olla, että tarvitset ammattiapua.

Voit säilyttää vastaukset itselläsi. Näin voit palata harjoitukseen myöhemmin ja tutkia, onko tilanteen kuormittavuudessa tapahtunut muutoksia.

Millaisia kuormittavia tilanteita koet?

- Olen huolestunut siitä, miten tilanne vaikuttaa perheeseeni.
- Tunnen itseni hermostuneeksi/ ahdistuneeksi/ huolestuneeksi.
- Tunnen häpeää.
- Tunnen hämmennystä.
- Tunnen oloni avuttomaksi. En tiedä kenen puoleen voisin kääntyä.
- Tunnen itseni masentuneeksi/ alakuloiseksi/ epätoivoiseksi.
- Joskus pelkään nuorta.
- Nuoren kanssa on välillä hankalaa tai epämiellyttävää elää.
- Arkeeni kuuluu kriisejä ja hämmentäviä tapahtumia.
- Oloni on yksinäinen.
- Yhteydenpito ystäviini on vähentynyt. Olen alkanut eristäytyä.
- Minun on vaikea keskittyä asioihin.
- Alkoholin/ lääkkeiden käyttöni ja/tai tupakointini on lisääntynyt.
- Taloudellinen tilanteeni on hankala.



- Tunnen oloni neuvottomaksi. En tiedä, miten minun pitäisi toimia.
- Olen hakenut apua, mutta en ole tullut kohdatuksi ja kuulluksi.
- Terveysteni on huonontunut tai minulla on fyysisiä oireita: esimerkiksi univaikeudet, ruokahalun menetys, erilaiset säryt ja kivut, korkea verenpaine, anemia.
- Tuntuu, että voimavarani ovat koetuksella.
- Minun on vaikea löytää keinoja selvitä eteenpäin.

Muuta, mitä?