

Sisällys

Lukijalle	10
1. Kun kaikki äkkiä muuttuu.....	12
Elämä kriisin keskellä	13
Sopeutumisen mahdollisuudet.....	13
Toivo ja uuden alun mahdollisuus	13
Alun järkytys	14
Tunteet – viestintuojia mielestämme	15
Miksi tunteita ei aina kannata uskoa.....	15
Sopeutuminen muuttaa selviytymisen maiseman.....	16
Sopeutumisen kehittäminen.....	17
Sopeutumisen palkinto.....	18
Sairastuminen	18
Tieto sairastumisesta voi tulla erilaisin tavoin	18
Järkytys ja siitä selviytyminen	19
Sokki ja sitä seuraavat tuntemukset	20
Eri tavat käsitellä sairastumista	21
Et ole yksin	22
Jenni.....	22
Lauri.....	23
Tuija	24
Ilari.....	26
Kognitiivinen käyttäytymisterapia.....	27
Yhteenveto	29
Huolipäiväkirja.....	29
2. Sairastumisen tuomat elämänmuutokset ja itselle tärkeät asiat	30
Jennin arki ja fyysinen jaksaminen.....	31
Laurin arki ja fyysinen jaksaminen	32
Tuijan arki ja fyysinen jaksaminen	33
Ilarin arki ja fyysinen jaksaminen.....	34

Sairastumisen aiheuttamat muutokset rooleissa, ihmissuhteissa ja voimavaroissa	34
Potilaan rooli	36
Muutokset ja voimavarat	37
Fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen kuuluu aaltoliikettä ...	39
Elämän rytmit menevät uusiksi.....	41
Kun elämän tahti muuttuu	42
Sairastuminen muuttaa usein monta asiaa.....	44
Fyysisen kunnon ja jaksamisen vaihtelu	44
Pidä kiinni hyvinvointia tukevista rytmeistä.....	45
Henkisen jaksamisen työkalut ja oma tukiverkko	47
Ahdistuksesta hämmennykseen ja jatkuvaan kuormitukseen	48
Tukiverkon merkitys ja muutokset	49
Sinun tukiverkkosi.....	51
Jennin henkinen jaksaminen ja tukiverkko	52
Laurin henkinen jaksaminen ja tukiverkko	52
Tuijan henkinen jaksaminen ja tukiverkko	53
Ilarin henkinen jaksaminen ja tukiverkko	54
Mikä on sinulle tärkeää?	55
Tärkeiden asioiden eli arvojen tunnistaminen.....	56
”Mitä haluan tehdä sillä ajalla, joka minulla on?”	57
Kipeiden kysymysten välttely toimii vain hetkellisesti	59
Millainen on pysyvä sinä?.....	60
Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?	63
Yhteenveto	64
Huolihetki	64
Asioiden tärkeys ennen ja nyt	65
3 Sairastumisen herättämät tunteet ja ajatukset	68
Mitä tunteet ovat?	68
Tunteet ja ajatukset esteinä	69
Tunteet, ajatukset ja toiminta	70
Laurin murehtiminen	71
Tuijan murehtiminen	72
Ilarin murehtiminen.....	72
Reaktioiden yksilöllisyys	73
Muutokset.....	73

Tunteisiin ja ajatuksiin tutustuminen	74
Tunteiden tunnistaminen kehossa	75
Tunteet ajatuksissa	75
Mukanaan vievät tunteet	77
Mitä jos?	78
Elämän rajallisuuteen liittyvät pohdinnat	79
Kielteiset tunteet kuuluvat elämään	80
Yhteenveto	81
Läheiselle	82
4. Epävarmuuden sietäminen, ahdistus ja sen laannuttaminen	83
Epävarmuudelta ei voi välttyä	83
Jennin kysymykset ja epävarmuuden käsittelytavat	84
Laurin kysymykset ja epävarmuuden käsittelytavat	85
Tuijan kysymykset ja epävarmuuden käsittelytavat	86
Ilarin kysymykset ja epävarmuuden käsittelytavat	86
Johdatus epävarmuuden sietämiseen	88
Huoliajattelu voi olla merkki vaikeudesta sietää epävarmuutta	89
Varmuuden tavoittelu	90
Varmistelu vai sietäminen?	91
Epävarmuuden sietäminen	92
Kohti epävarmuuden sietämistä	92
Ahdistus ja valmistautuminen uhkaan	94
Autonominen hermosto on keskeinen ahdistukseen liittyvissä kehon muutoksissa	95
Ahdistuksen fyysiset oireet	96
Oireet ovat normaali kiihtymyksen sivutuote	96
Ajatukset, tunteet, toiminta ja kehon tuntemukset	98
Jennin tuntemukset	98
Laurin tuntemukset	98
Tuijan tuntemukset	98
Ilarin murehtiminen	99

Liikunta apuna epävarmuuden sietämisessä ja ahdistuksen käsittelyssä	99
Vireyden keskialueen löytäminen	100
Rentoutumisen ja liikunnan yhteys ajatuksiin ja tunteisiin	102
Ahdistuksen lievittäminen fyysisen tekemisen kautta ...	103
Yleiset liikuntasuositukset hyvinvoinnin tueksi	103
Sopivan aktiivisuustason löytäminen	104
Rentoutuminen	105
Rauhoita hengitys	106
Palleahengityksen opettelu	107
Vaihtoehtoisesti voi kokeilla toista tapaa	107
Kolmaskin keino on olemassa	108
Hengittämiseen keskittyminen voi ahdistaa	108
Yhteenveto	109
5. Läsnaolo, huolien hyväksyminen ja itsemyötätunto.....	110
Huoliajatukset	110
Sopuointu huolien kanssa	111
Huolien hyväksyminen	112
Hyväksymisen ja alistumisen ero	112
Jennin huolet ja niiden hyväksyntä.....	113
Laurin huolet ja niiden hyväksyntä	114
Tuijan huolet ja niiden hyväksyntä	114
Ilarin huolet ja niiden hyväksyntä.....	115
Arjen tuntuminen kamppailulta.....	116
Huomio nykyhetkeen	117
Tarkkailija-harjoitus	118
Murehtimista koskevat uskomukset.....	120
Itsemyötätunto	121
Itsemyötätunnon osa: Tietoinen läsnäolo.....	122
Itsemyötätunnon osa: Ystävällinen suhtautuminen itseen	123
Itsemyötätunnon osa: Ihmisyys	124

Muilta ihmisiltä tulevien huolien ja vuorovaikutustilanteiden käsittely	125
Sairaudesta keskusteleminen	125
Kehonkuvan muutokset ja sosiaalinen elämä	126
Yhteenveto	127
Kokeile sairaudesta keskustelua läheisen kanssa	127
6. Huolien haastaminen	128
Johdatus huolien haastamiseen	128
Tosiasia vai ajatus?	129
Jennin huolet	129
Laurin huolet	129
Tuijan huolet.....	130
Ilarin huolet	130
Huoliajatuksen muotoilu kokemuksiksi	130
Huolien todenperäisyyden haastaminen	131
Jennin uskomus	131
Laurin uskomus	132
Tuijan uskomus.....	132
Ilarin uskomus	133
Puolustaja–syyttäjämenetelmän harjoittelu	133
Uskomusten todenmukaisuuden testaus	134
Huolet ja ajatusten kapeutuminen	135
Säännöllinen harjoittelu vapauttaa ajattelun uristaan....	138
Yhteenveto	138
Harjoitukseksi arkeen: Ajatuspäiväkirja.....	139
Eväitä jatkoon.....	140
Sairastumisen hyväksyminen	140
Esimerkkihenkilöiden sopeutumistarinat.....	140
Jennin sopeutuminen.....	141
Laurin sopeutuminen	141
Tuijan sopeutuminen	142
Ilarin sopeutuminen.....	143
Minuuden muutokseen totuttelu	145
Selviytymiskeinot	145
Sopeutuminen ei ole suoraviivaista	148
Lopuksi	149