

## Suru

Surun kohdatessa on tärkeä antaa aikaa surulle ja toipumiselle. Suru on henkilökohtainen prosessi ja etenee eri ihmisillä eri tavoin. Usein menetyksen kohdatessa surun ja epätoivon tunteet ovat jatkuvasti läsnä, mutta pikkuhiljaa suru muuttuu aaltoilevaksi. Tällöin suru on ajoittain hyvin voimakasta, mutta helpottuu hetkittäin. Tunteiden vaihtelu on normaalia ja kuuluu osana suruprosessiin.

Surun kohdatessa on tärkeää pyrkiä huolehtimaan itsestä pitämällä kiinni läheistä ihmissuhteista ja arkirutiineista. On myös hyvä pyrkiä syömään säännöllisesti, liikkumaan jaksamisen mukaan ja pyrkiä tekemään niitä itselle tuttuja arjen asioita, joita on aiemminkin tottunut tekemään. Mieltä ja kehoa voi pyrkiä rauhoittamaan myös erilaisten mielikuva- ja rentoutusharjoitusten avulla.

**Kesto:** 4 min 45 s

**Kenelle:** Aikuisille ja nuorille, jotka ovat kohdanneet surua elämässään

**Harjoituksen tarkoitus:** Rauhoittaa kehoa ja mieltä siirtämällä tarkkaavaisuus itsestä kohti ympärillä olevia asioita

**Asiantuntija harjoituksen takana:** Heli Hamari, psykologi

## HARJOITUS

Ota sellainen asento, missä sinun on mahdollisimman helppo olla. Voit istua, seisoa tai levähtää selällään. Kun löydät itselle sopivan asennon, voit hengittää muutaman kerran syvään, sisään ja ulos.

Toivoisin, että kiinnittäisit seuraavaksi huomiota ympärilläsi oleviin asioihin. Pyydän sinua seuraavaksi nimeämään joko hiljaa mielessäsi, tai äänen kuiskaten kolme asiaa, joita ympärilläsi näet.

Seuraavaksi pyydän sinua kertomaan kolme asiaa, joita ympärilläsi kuulet.

Sitten pyydän sinua vielä koskemaan kolmea asiaa lähelläsi ja kertomaan, miltä koskemasi asiat tuntuvat.

Nyt pyydän sinua etsimään ympäriltäsi vielä kolme uutta asiaa, jotka näet, jotka kuulet ja joita voit koskea. Kerro, mitä nämä asiat ovat.

Pyydän sinua nyt hengittämään vielä muutaman kerran syvään, sisään ja ulos.

Lopuksi pyydän sinua huomaamaan, että tarkkaavaisuuden tietoinen siirtäminen ympäristöön voi auttaa sinua silloin, kun ahdistus, suru tai pahaolo tuntuu kestävämmältä sietää ja tarvitset

hetken rauhoittaaksesi mieltä ja kehoasi. Muista, että voimakkaimmat ja vaikeimmatkin tunteemme ovat aina väliaikaisia, eikä tämänhetkinenkään tunteesi tule kestämaan ikuisesti.