

3. Selviytymistyyplejä on monia

Arvioi vielä, millaisia selviytymistyyplejä käytät usein ja millaisia harvoin.

Joskus on hyvä kokeilla harvemmin käyttämiään tapoja uudelleen.

Selviytymistyyppi	Ei koskaan tai harvoin	Usein
Henkinen. Turvautuu omiin arvoihinsa, uskomuksiinsa sekä ideologioihinsa ja etsii niistä vahvistusta ja tukea. Omien arvojensa avulla hän löytää elämälleen tarkoituksen ja pystyy pitämään toivoa yllä.		
Emotionaalinen. Käyttää tunnekanavaansa ja ilmaisee tunteensa: hän nauraa, itkee, piirtää, tanssii, maalaa tai kuuntelee musiikkia. Hän purkaa tunteitaan teoiksi eikä patoa niitä sisäänsä.		
Sosiaalinen. Valitsee sosiaalisen kanavan: hän kuuluu erilaisiin ryhmiin, hakee tukea ja ottaa vastaan apua, puhuu ja keskustelee vaikeuksistaan		
Luova. Käyttää mielikuvitusta välttääkseen epämiellyttäviä asioita tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän analysoi uniaan ja turvautuu vaistoonsa. Hän uskaltautuu tavanomaisten ratkaisumallien ulkopuolelle ja uskaltaa käyttää hyväkseen päähullujakin ideoita. Hän käyttää voimavaranaan mielensä sisäisiä liikkeitä, taidetta, kirjallisuutta ja musiikkia.		
Kognitiivinen. Hankkii tietoja, ratkaisee ongelmia, käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa, tekee toimintasuunnitelmia ja laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.		
Fysiologinen. Purkaa paineensa toimintaan, hän liikkuu ja kuntoilee, syö suruunsa tai laihduttaa, nukkuu murheittensa päälle.		