

# Naisten Valmiusliitto: Kriisinkestokykyä voi vahvistaa

Elämme haasteellisia aikoja. Koronaviruspandemia ja sen torjunnan vaatimat rajoitteet ovat aiheuttaneet monenlaisia terveyttä, taloutta ja sosiaalista elämää koskevia ongelmia. Ihmisten arki on mullistunut monin tavoin ja pitkittynyt poikkeustilanne haastaa turvallisuuden tunnettamme ja vaatii meiltä kaikilta vahvaa henkistä kriisinsietokykyä, eli resilienssiä.

Naisten Valmiusliitto käsitteli viime viikonloppuna hybridinä järjestetyssä johdon seminaarissaan kriisinkestävyyttä. Aihetta tarkasteltiin resilienssin, turvallisuuden kokemuksen ja jaksamisen näkökulmista.

Resilienssiä voidaan kutsua psykologiseksi palautumiskyvyksi, muutoskykyisyydeksi, hyvinvointia ylläpitävien voimavarojen hyödyntämiseksi tai joustavaksi toiminnaksi yllättävissä tilanteissa. Resilienssi on kykyä kohdata vaikea tilanne, selviytyä ja toipua kriisistä. Resilienssi ei ole henkilön pysyvä ominaisuus, vaan sitä on mahdollista vahvistaa läpi elämän. Tässä mielen sopeutumiskyvyllä ja joustavuudella on suuri merkitys. Resilienssiä ja ajattelun joustavuutta lisäävät myönteiset tunteet, näkökulman vaihtamisen taito ja kyky löytää ne asiat, joihin voi vaikuttaa. Myös tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti kulkeminen voi auttaa pääsemään vaikeiden aikojen yli. Omaa toimintakykyä voi ylläpitää tietoisella myönteisellä toiminnalla ja ajattelulla. Siksi on tärkeää näin korona-aikanakin pitää kiinni rutiineista ja tehdä asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä.

Naisten Valmiusliitto järjestää monipuolista varautumis- ja turvallisuuskoulutusta, ja kannustaa kaikkia suomalaisia naisia osallistumaan koulutukseen. Omaa turvallisuuden tunnetta ja resilienssiä voi vahvistaa hankkimalla taitoja, jotka tukevat jaksamista ja auttavat selviytymään erilaisista yllättävistä, turvallisuutta uhkaavista tilanteista. Turvallisuuden tunne on tärkeä osa yksilön ja yhteiskunnan kokonaisturvallisuutta. Yksilön turvallisuuden tunnetta heikentävät vaikeudet ja kuormittaviksi koetut tilanteet. Käsitksemme turvallisuudesta ohjaa käyttäytymistämme ja vaikuttaa hyvinvointiimme.

Turvallisuustaidot kuuluvat kaikille naisille. Hankkimalla turvallisuutta edistäviä taitoja ja harjoittelemalla niitä voimme vaikuttaa omaan, läheistemme ja koko yhteiskunnan turvallisuuteen.

## Lisätiedot

Paula Risikko, Naisten Valmiusliitto, puheenjohtaja, puh. 050 511 3107

Kaarina Suhonen, Naisten Valmiusliitto, pääsihteeri, puh. 040 561 1655