

Ylivireystila

Olotilasi:

- Hengitys on pinnallinen
- Pulssi on kohonnut
- Henkisesti poissa
- Voimakkaat tunteet

Tässä tilassa riskinä on:

- Tehdä harkitsemattomia valintoja
- Retkahtaa addiktioon
- Traumatisoitua uudelleen

Sietoikkuna

Olotilasi:

- Hengitys on rauhallista
- Tunnet kehosi
- Kaikki aistit ovat käytössä
- Olet läsnä tässä hetkessä

Tässä tilassa on mahdollista:

- Tehdä järkeviä valintoja
- Oppia uutta
- Liittyä sosiaalisesti
- Toipua

Alivireystila

Olotilasi:

- Jähmeä tai lamaantunut
- Voimaton, väsynyt
- Paleleva
- Vaikea puhua ja liikkua

Tässä tilassa riskinä on:

- Kyvyttömyys tehdä järkeviä valintoja
- Retkahtaa addiktioon
- Traumatisoitua uudelleen

Kuinka takaisin sietoikkunan?
