

Suru auttaa luopumaan

Suru, murhe, haikeus, alakuloisuus,
melankolia...

- **Suru on luopumisen tunne. Suremme sitä, mikä nyt on poissa tai muuttunut siitä, mihin olemme tottuneet.**
- **Suru on ilon toinen puoli: suremme sellaista, mikä on meille tärkeää.**
- **Suru vie paljon voimia. Se hidastaa elintoimintoja ja kannustaa pysähtymään ja lepäämään.**
- **Sureminen on taito. Siihen auttaa vain sureminen. Itku puhdistaa ja vapauttaa endorfiineja. Surtu suru pitää sisällään ilon siemenen.**
- **Sureva henkilö joutuu käymään läpi:**
 - **Menetyksen kohtaamisen**
 - **Menetykseen liittyvien tunteiden kohtaamisen**
 - **Muuttuneeseen tilanteeseen sopeutumisen**
 - **Elämänhalun elpymisen ja uudelleen kohdistamisen**

Ympäristösuru

- Ihmiset surevat ympäristökriisin suhteen esim. ihmisille, muille eläimille ja kasveille koituvaa kärsimystä, elämäntapoihin ja identiteetteihin liittyviä menetyksiä, talvien muutosta, sosiaalisten ristiriitojen lisääntymistä jne.
- Voi olla helpompaa ottaa välinpitämätön asenne, kuin asenne joka välittää ja näyttää, että maailman tapahtumat tekevät kipeää.
- Sureminen ei ole heikkouden merkki! On rohkeutta näyttää, että suree muille ihmisille tai ympäristölle tapahtuvia asioita. Sillä tavalla maailma muuttuu.

Surun lajit

- Akuutti suru nousee äsken tapahtuneesta tapahtumasta.
- Valittu suru on seurausta henkilökohtaisesta valinnasta, josta koituu menetyksiä.
- Siirtymävaiheiden suru liittyy esimerkiksi elämäntapamuutoksiin.
- Ennakoiva suru nousee siitä, että ihminen tiedostaa tulevan menetyksen. Se voi auttaa valmistautumaan tulevaan muutokseen, mutta myös lamauttaa.
- Pitkittyneessä surussa suruprosessi on syystä tai toisesta pitkittynyt.

Nuorisobarometri 2021

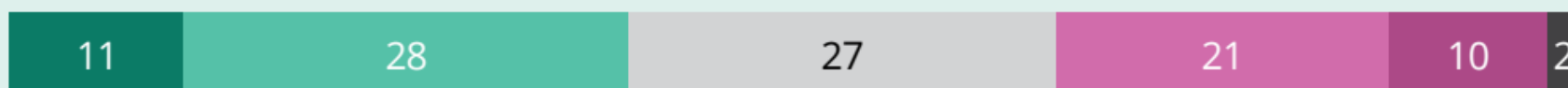
→ "Tunnen surua luonnon monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta" (%)



"Saan hyvän olon kestävien valintojen tekemisestä" (%)



→ "Koen haikeutta sellaisista elinympäristöni tai paikkakuntani muutoksista, joihin ympäristökriisi on vaikuttanut" (%)



"Koen riittämättömyyttä oman ilmastokäyttäytymiseni suhteen" (%)



■ Täysin samaa mieltä ■ Samaa mieltä ■ Ei samaa eikä eri mieltä
■ Täysin eri mieltä ■ Eri mieltä ■ Ei osaa sanoa