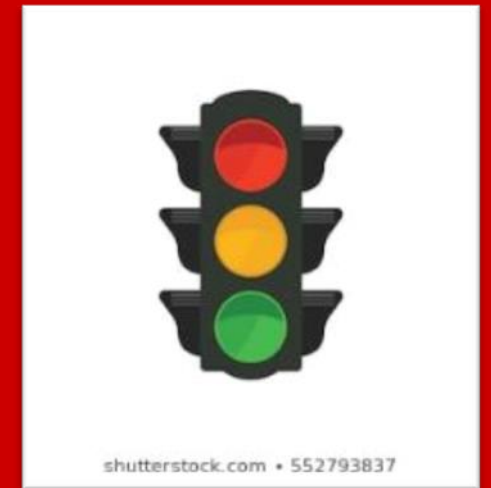


Suomen Punainen Risti & Työttömien keskusjärjestö - webinaari

26.2.2021

Miten jaksan? Mikä auttaa jaksamaan?



Tärkein huolehdittava: SINÄ!

- Vastuu omasta itsestä. Oikeus-velvollisuus-vastuu
- Fyysinen, henkinen ja emotionaalinen -stressi

- Tunnista, miten voit?
- Hyväksy olotilasi
- Vaikuta olotilaasi
- Pidä huolta itsestäsi,
-jotta voit pitää huolta muista!



Meitä vaanii:

- Ajatusten pyöriminen
- Keskittymiskyvyn heikkeneminen
- Huono uni ja väsymys
- Ärtymys
- Masentuminen
- Fysiologiset vaivat
- Stressi



Mutta me selvittäään:

- Fyysinen, henkinen, emotionaalinen
- Hyvä uni
- Hyvä ravinto
- Sosiaaliset suhteet
- Liikunta

- Palautuminen
- Erilaisia menetelmiä ja tapoja tukemaan hyvinvointia
- Jokaisella omia keinoja voimavarojen lisäämiseen



Omia selviytymis-
keinoja voi aina vahvistaa

SELVIITYJÄN PURJEET

FYSIOLOGINEN

- Lähdän lenkille ja ulkoilemaan.
- Harrastan lempiliikuntalajiani.
- Rentoudun.
- Syön hyvin.
- Nukun riittävästi.

HENKINEN

- Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista.
- Pohdin elämän merkitystä.
- Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn.

ÄLYLLINEN

- Hankin asioista lisätietoa.
- Teen suunnitelmia.
- Kirjoitan asioita ylös.
- Ratkaisen pulmia.
- Teen listoja.

LUOVA

- Käytän mielikuvitustani.
- Ajattelen myönteisesti.
- Kuuntelen itseäni.
- Etsin uusia tapoja toimia.

TUNTEELLINEN

- Nauran, itken, iloitsen.
- Kerron tunteistani.
- Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.

SOSIAALINEN

- Vietän aikaa kavereiden kanssa.
- Harrastan porukoissa.
- Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.
- Jaan kokemuksia muiden kanssa.

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura. Alkuperäinen lähde: Ayalon 1995. mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



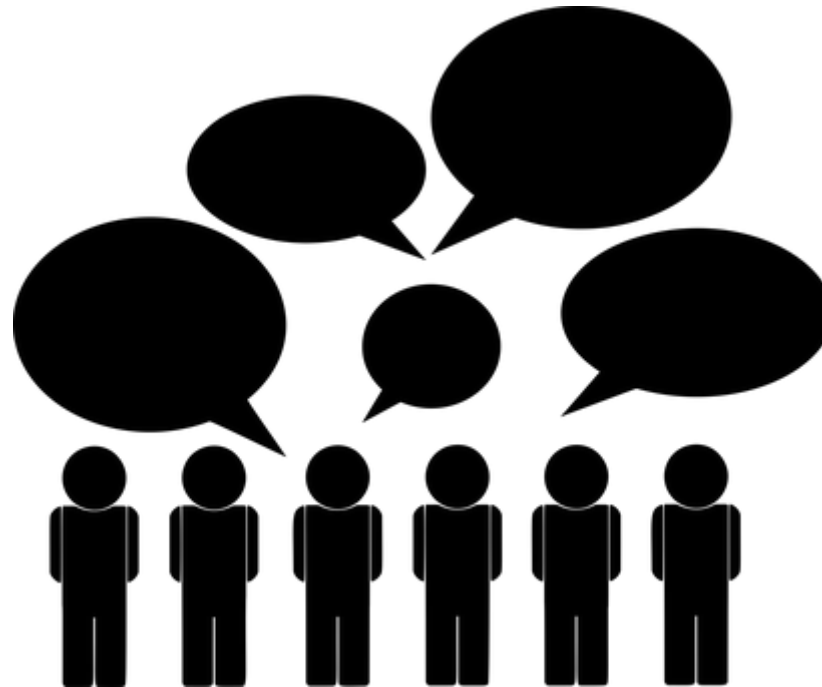
Punainen Risti



Oman jaksamisen kannalta olisi tärkeää, että hyvinvoinnin lähteitä löytyisi useasta eri "lokerosta".

Mistä saan voimavaroja ja energiaa?

- Jakakaa ideoita keskenänne
- Chattiinkin saa laittaa tai keskustelua voi jatkaa alueilla



Vinkkejä:

- Sisällytää päivään erilaisia katkoja, jotta energiakäyrä pysyy korkealla
- Hengitä => aktivoi vagushermaa ja parasympaattista hermostoa
- Vältä päihteitä
- Lataa akkujasi
- Pistä huolet jakoon
- Osallistu vapaaehtoistoimintaan
- Vältä vatvomista => vaikuta asioihin
- Huolehdi itsestäsi hyvin!

Oikeestaan me nautitaan:



APUA SINUN AVULLASI

Kiitos



**119 yötä
juhannukseen 😊**