

Alkuinfo kiintiöpakolaisille 2: Mielen ja kehon terveys

TILAISUUDEN VETÄJÄLLE

- Alkuinfoja voivat pitää esimerkiksi työntekijät, jotka järjestävät tulijoille kielenopetusta, työllistämistoimintaa tai ensivaiheen sosiaali- ja terveystalveluja.
- Tilaisuuden on toivottavaa olla keskustelevala, jos vetäjä on ammattihenkilö ja kokee kykenevänsä vastaanottamaan osallistujien vaikeitakin kertomuksia ja tunteita. Mikäli vetäjänä toimii esim. vapaaehtoinen tai aloitteleva työntekijä, voidaan tilaisuus toteuttaa antamatta erityistä tilaa keskustelulle ja omakohtaisille kokemuksille.
- Tilaisuuden vetäjän ei tarvitse osata vastata kaikkiin kysymyksiin, mutta on tärkeä huomioida kysymykset ja kysyjät sekä heidän huolensa. Kysyjälle on hyvä kertoa, mistä hän voi saada lisää tietoa.
- Tärkeää on validoida ja normalisoida osallistujien mahdollisesti esiin tuomia kokemuksia ja tunteita. Validoinnilla tarkoitetaan tunteiden ja mielipiteiden kuulemistä, hyväksymistä ja kunnioittamista, riippumatta omasta mielipiteestä. Normalisoinnilla tarkoitetaan sitä, että osallistujien esiin tuomat tunteet, tuntemukset ja ajatusten kerrotaan olevan normaaleja vaikeassa tilanteessa ja vaikeiden kokemusten jälkeen. Että oireilu ja vaikeudet eivät ole viesti "hulluudesta" tai "sairaudesta" vaan täysin normaaleja ja ymmärrettäviä. Normalisointi helpottaa monia, sillä oireet ja voimakkaat tunteet ovat usein pelottavia.
- Lisää tietoa mm. traumaista, sijaistraumatisoitumisesta ja myötätuntouupumuksesta löytyy esimerkiksi teoksesta Apua auttajalle (Babette Rotschild).
- Tässä materiaalissa on kirjattuna joitain keskustelunavauksia, mikäli ryhmä ei itse ala tuottaa keskustelua. Keskustelunavauksia voi tehdä missä tahansa sopivassa välissä. Keskustelunavauksien on hyvä olla avoimia kysymyksiä sekä sellaisia, etteivät ne edellytä osallistujilta yksityisasioiden jakamista (omia vaikeita kokemuksia tai vaikeita tunteita).
- Tilaisuus on mahdollista toteuttaa suoraan tämän materiaalin pohjalta, käyttäen lisänä Alkuinfokuvia, jotka löytyvät Serenen materiaalipankista ja Dropbox-kansiosta. On kuitenkin toivottavaa, että vetäjä tutustuu materiaaliin etukäteen, jotta se on "omaan suuhun sopiva" ja infossa käsitellyt asiat ovat itselle selvät.
- Tilaisuus kestää noin 2 tuntia, sisältäen tauon.
- Tilaisuuden pitäjä voi halutessaan tulostaa mukaan viimeisellä sivulla olevia lappuja, joihin on kirjoitettu tässä esityksessä mainitut linkit. Serenen nettisivuilta voi myös tulostaa eri aiheiden psykoedukaatiotekstejä osallistujien kielillä.
- Kysymyksiä infosta voi lähettää Serenen työntekijöille.

ALOITUS dia nro: 1 (Otsikkodia)

- Hyvää päivää, minun nimeni on _____. Olen koulutukseltani _____ ja olen töissä _____.
- Tänään haluan puhua teille mielen ja kehon terveydestä.
- Osa puheesta saattaa olla teille tuttua asiaa, mutta toivottavasti saatte jotain uutta tietoa.
- Jos ette ymmärrä jotain, niin kysykää minulta.
- Puhutaan tänään yleisesti mielenterveydestä ja tunteista, sekä sellaisista asioista, jotka voivat auttaa, jos olo on huono.

VAIHDA DIA!

MIELEN JA KEHON TERVEYS dia nro: 2

- Niin kuin tiedätte, fyysinen eli kehon terveys vaihtelee.
 - Kehon terveyteen vaikuttavat bakteerit, virukset ja tapaturmat.
 - Keholla on omat puolustusmekanismit, joiden avulla se suojaa ja parantaa itseään. Esim. kuume on yksi kehon automaattinen puolustuskeino. Myös kehon refleksit auttavat suojaamaan kehoa. Esim. käsi vetäytyy automaattisesti pois kuumasta.
- Sama koskee mielenterveyttä - on normaalia, että mielenterveyskin vaihtelee.
 - Mielenterveyttä uhkaavat esim. muutokset ja vaikeat elämäntilanteet, stressi ja järkyttävät tapahtumat
 - Myös mieli osaa parantaa ja suojata itseään, kun se saa siihen mahdollisuuden.
 - Esimerkiksi järkyttävässä tapahtumassa keho ja mieli automaattisesti suojaavat itseään. Emme välttämättä muista kaikkea heti tapahtuman jälkeen ja siihen liittyvät tunteet tulevat esiin usein vasta sitten, kun tilanne on rauhoittunut.
- Mielen hyvinvointia tukevat mm. sopiva arjen rytmi, liikunta, monipuolinen ravinto, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen.
- Keho ja mieli ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toisiinsa.
 - Esimerkiksi hermostunut mieli aiheuttaa usein myös fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä tai vatsakipua.
 - Kun sairastaa fyysisesti, usein myös mieliala on matalalla.
- Kehon terveydestä voi huolehtia esimerkiksi liikkumalla, syömällä terveellisesti ja nukkumalla riittävästi ja se vaikuttaa myös mielenterveyteen.
- Sama pätee toisinpäin, eli huolehtimalla mielenterveydestä, vaikuttaa myös kehon hyvinvointiin.

VAIHDA DIA!

MISTÄ ASIOISTA PUHUMME? dia nro: 3

- Moni yhdistää sanan *mielenterveys* heti mielenterveyden ongelmiin ja pitää sitä huonona asiana.
- Todellisuus on kuitenkin se, että meillä kaikilla on mielenterveys, joka on välillä hyvä, välillä huono. Mielenterveys on kuin sää - se vaihtelee. Välillä on aurinkoista ja välillä sataa vettä.
- ***Mitä sanaa teidän kielellänne käytetään, kun puhutaan mielenterveydestä? Onko se sana teidän mielestänne positiivinen vai negatiivinen? Mitä se sana teidän mielestänne tarkoittaa tai mitä siitä tulee mieleen?***

VAIHDA DIA!

”HULLUN” JA ”MIELISAIRAAN” STIGMA JA LEIMA dia nro: 4

- ”Hullu” on vanha nimitys ihmiselle, jonka käytös poikkeaa huomattavasti muista.
- ”Hulluus” merkitsee eri asiaa eri aikana ja eri kulttuureissa (mikä on ”hullua” käytöstä, millainen ihminen on ”hullu” jne.)
- ”Hullua” ja mieleltään ”sairasta” tarkoittavat sanat ovat yleensä kulttuurista riippumatta halventavia ja häpeää aiheuttavia.
- Mielen ongelmat ovat myös pelottava asia jokaisessa kulttuurissa.
- Nykyisen tiedon mukaan kuitenkin melkein kaikesta voi parantua ja kaikkeen voi saada apua.
- **Häpeä ja pelko leimautumisesta voivat tehdä vaikeaksi hakea apua. Siksi voi käydä niin, että apua haetaan vasta kun vointi on todella huono ja silloin paraneminen kestää kauemmin. Apua kannattaa hakea ajoissa.**

VAIHDA DIA!

HYVÄN MIELENTERVEYDEN TUNTOMERKKEJÄ dia nro: 5

- Hyvän mielen terveyden tuntomerkkejä ovat mm.
 - kyky ihmissuhteisiin ja kyky välittää toisista
 - kyky ja halu olla toisen seurassa ja puhua toiselle
 - kyky puolustaa itseään ja selvittää vaikeuksiaan
 - kyky hallita ahdistusta ja sietää menetyksiä
 - kyky sopeutua muutoksiin
 - kyky olla luova, eli tehdä jotain uutta
 - kyky työhön, kurssille tai muuhun mielekkääseen toimintaan osallistumiseen
 - todellisuudentaju: kyky erottaa oma ajatusmaailma ulkoisesta todellisuudesta
 - hyvä käsitys omasta itsestä, siitä mitä sinä olet

VAIHDA DIA!

VÄLIHARJOITUS dia nro: 6

- Nousta nyt välillä ylös ja tehdään yhdessä harjoitus.
- Aseta jalat tukevasti lattiaa vasten, niin että tunnet lattian jalkapohjaasi vasten. Lämmitetään sitten käsiä toisiaan vasten. Käydään nyt keho läpi taputtelemalla. Kuunnellaan samalla taputtelusta kuuluvia ääniä. Aloitetaan hartiasta ja taputellaan toinen käsivarsi. Sitten toinen. Taputellaan sitten vatsa. Ja selkä. Muista kuunnella myös taputtelun ääniä. Taputellaan toinen jalka. Huomaa kuinka erilainen ääni kuuluu eri kehon osien taputtelusta. Sitten toinen jalka. Sitten taputellaan pää sormilla. Ja lopuksi pyyhittää kasvat sileiksi. [Älä taputa rintaa. Se on jossain kulttuureissa surun merkki.]
- Voitte käydä taas istumaan. Miltä tuntui?
- Tämän harjoituksen tarkoitus on tuoda meidät takaisin tähän hetkeen silloin kun ajatukset alkavat harhailla menneessä tai tulevassa. Tätä voi myös tehdä, jos huomaa että keskittyminen alkaa herpaantua ja olisi hyvä vähän herätellä itseään ja omaa kehoaan.
- Taputuksen voimakkuus vaikuttaa siihen, millaista vaikutusta sillä halutaan olevan: lempeä ja hidas taputtelu rentouttaa, nopea ja voimakkaampi virkistää kehoa.

VAIHDA DIA!

MITKÄ ASIAT VOIVAT HEIKENTÄÄ MIELENTERVEYTTÄ? dia nro: 7

- Monet asiat vaikuttavat mielenterveyteen heikentävästi, mm.
 - huonot elintottumukset, kuten liian vähäinen liikunta, epäterveellinen ravinto, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö, sekä liian vähäinen uni
 - stressi
 - vaikeat kokemukset ja suuret elämänmuutokset
 - traumat
 - menetykset
- "*Trauma*" on jokin niin järkyttävä tapahtuma, että sen muistaa aina.
- Monet pakolaiset ovat kokeneet traumaattisia tapahtumia ja menetyksiä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen
- Varsinkin sodassa eläneillä on usein niin vaikeita kokemuksia, että ne jäävät hyvin voimakkaana muistiin.
- Lisäksi pakeneminen kotimaasta ja matka uuteen paikkaan ovat rankkoja kokemuksia.
- Moni pakolainen on myös kokenut paljon menetyksiä
 - uuteen maahan muuttaessa monet tutut ja turvalliset asiat on menetetty (kieli, elämän rutiinit, tutut ihmiset, koti...)
 - moni on menettänyt läheisiään
- Huoli kotimaan tilanteesta voi myös vaikeuttaa omaa toipumista

VAIHDA DIA!

MITEN HUONOMPI MIELENTERVEYS NÄKYVÄ? dia nro: 8

- Tavallisia merkkejä mielenterveyden heikentymisestä ovat esimerkiksi
 - Se että olo on ollut huono pitkään
 - Univaikeudet, kuten nukahtamisen vaikeus, heräily tai painajaiset
 - Keskittymisvaikeudet ja muistivaikeudet ja vaikeus oppia uutta
 - Se, että ei halua ajatella menneitä vaikeita kokemuksia, vaan yrittää työntää ne pois ajatuksista
 - Vaikeus rentoutua tai rauhoittua, koska keho on jatkuvasti valppaana ns hälytystilassa.
 - Kehossa voi tuntua erilaisia kipuja ja särkyjä, joille ei löydy mitään selkeää syytä
 - Väsymys ja ärtyneisyys
 - Se, ettei halua olla ihmisten kanssa tekemisissä
 - Ja se, että turvallisuuden tunne häviää

VAIHDA DIA!

MITÄ VOIT TEHDÄ, JOS ON VOIMAKKAITA OIREITA TAI PAHA OLLA? dia nro: 9

- Jos sinulla on tällaisia oireita, muista että ne ovat NORMAALEJA reaktioita vaikeissa tilanteissa sekä tilanteiden jälkeen.
ET OLE HULLU: kaikilla sodassa eläneillä, paenneilla tai väkivaltaa kokeneilla on tällaisia reaktioita jossain määrin.
- PUHU sinua vaivaavista asioista, peloista ja vaikeista oloista. Puhuminen helpottaa oloa!
- Järkyttävät tapahtumat eivät muodosta samanlaisia muistoja, kuin tavalliset tapahtumat. Ne jäävät mieleen voimakkaampina. Kun tällainen muisto tulee mieleen, voi tuntua kuin se

tapahtuisi uudestaan juuri tällä hetkellä. Tällainen muisto voidaan kokea tunteina, hajuina, ääninä, kuvina ja tuntemuksina.

Järkyttävistä tapahtumista on hyvä puhua, koska silloin se voi muuttua tavalliseksi muistoksi. Tavallisia muistoja voi halutessaan muistella tai olla muistelematta. Tavallisen muiston kohdalla myös tietää, että tapahtuma tapahtui joskus aiemmin, eikä enää tällä hetkellä.

- Toipuminen ei tarkoita unohtamista, vaan voimakkaiden oireiden helpottamista. Vähän niin kuin haava – aluksi haava on punainen ja kipeä ja sen muistaa koko ajan. Sitä ei voi olla ajattelematta. Lopulta kuitenkin haava paranee ja jäljelle jää arpi. Arpi on aina olemassa, mutta ajan myötä se haalistuu, eikä sitä enää muista koko ajan.

VAIHDA DIA!

MITÄ VOIT TEHDÄ? dia nro: 10

- HAE APUA JA TUKEA ammattilaisilta. Lääkärit, terveydenhoitajat, psykologit ja sosiaalityöntekijät voivat olla apunasi.
- Voit hyötyä esimerkiksi tukea antavista keskusteluista, parisuhdekeskusteluista, toimeentuloturvan järjestelyistä, ohjatuista hengitysharjoitusten ja rentoutumistekniikoiden harjoittelemisesta tai lääkityksestä.
- Keskustelut ammattilaisen, koulutetun vapaaehtoisen ja tulkin kanssa ovat luottamuksellisia.
- Omasta pahasta olosta puhuminen ei ole heikkoutta, se on vahvuutta ja tekee vahvemmaksi: Asioiden läpikäymisen avulla heikkoudelta tuntuva asia voikin muuttua vahvuudeksi. Omasta voinnista huolehtimalla autat myös muita perheenjäseniä ja läheisiä.
- Niin kuin viime keskustelussa puhuttiin, mielen ongelmiin voi hakea ammattiapua: se ei tarkoita, että on hullu, vaan että haluaa itse aktiivisesti vaikuttaa omaan oloonsa ja voida paremmin

VAIHDA DIA!

VÄLIHARJOITUS dia nro: 11

- **Hengitysharjoitus:** Tässä kohtaa voidaan kuunnella Youtubesta Serene-hankkeen hengitysharjoitus (www.youtube.com → Turun kriisikeskus) kuulijoiden omalla kielellä, mikäli mahdollista (harjoitus saatavilla kielillä: suomi, englanti, arabia, sorani, dari, persia, somalia). Hengitysharjoitus kestää noin kymmenen minuuttia. Jos mahdollista, on kuulijoille hyvä näyttää, mistä harjoitukset löytyvät, jotta he voivat käyttää niitä myös kotona ja kertoa mitä muut harjoitukset ovat.

TAI

- **Hengityksen huomioiminen lyhyen jännittä-*rentouta*-harjoituksen avulla:** Ohjeistetaan osallistujia jännittämään hetkeksi (esim. 15 sek) jalkoja ristiin toisiaan vasten ja käsiä kylkiä vasten (keho "pieneen kasaan"), jonka jälkeen pikkuhiljaa päästetään irti jännityksestä. Muista sanoa, että jos harjoitus ei tunnu hyvältä, sitä ei tarvitse tehdä. *"Laita jalat ristikkäin ja kädet koukkuun kylkiä vasten. Purista hetken ajan jalkoja yhteen ja käsivarsia kylkiin niin voimakkaasti kuin mahdollista. Voi tuntua lämpöä ja värinää jaloissa ja käsissä. Sitten rentouta. Huomaatko, mitä hengityksellesi tapahtui kun jännitit lihaksia? Entä miltä hengitys tuntuu nyt jännityksen jälkeen? Kokeillaan sama vielä uudestaan..."* Harjoituksen tarkoitus on auttaa osallistujia huomaamaan, miten kehon jännitykset vaikuttavat hengitykseen. Lisäksi jännittämällä ensin lihaksia, on niiden rentouttaminen myös helpompaa. Monella, jolla on paljon kehon jännitystä, ei rentouttaminen suoraan

onnistu. Tarkoitus ei ole päästä eroon jännityksistä, mutta mahdollisesti vähentää niitä hieman. Mikäli tehdään tämä harjoitus, voi kuitenkin olla hyvä näyttää tai kertoa Youtubesta löytyvistä rentoutusmateriaaleista.

- Harjoituksen jälkeen voi tarpeen mukaan pitää lyhyen tauon.

TUNTEIDEN ILMAISEMINEN dia nro: 12

- Kaikilla tunteilla on jokin merkitys ja tarkoitus: viha auttaa meitä puolustamaan itseämme, suru auttaa käsittelemään menetyksiä. Voimakkaat tunteet kertovat meille, mitkä asiat ovat meille erittäin tärkeitä.
- Tunteen ilmaisu on tärkeää, koska sillä tavalla sitä saa tuotua sisältä ulos (vrt. painekattila räjähtää, jos ei painetta vähennetä hallitusti)
- Jos et voi tai et halua *puhua* tunteista, ilmaise ne jollakin muulla tavalla.
- Kirjoita mitä tunnet päiväkirjaan tai vaikka kirjeeseen itselle tai toiselle
- Maalaa tai piirrä miltä sinusta tuntuu, vaikeasta kokemuksesta tai turvallisen paikan kuvaa.
- Yhtä lailla tärkeää on *sietää* voimakkaita tunteita. Se on vain tunne, se tulee jostain ja menee jonnekin. Se ei jatku loputtomiin.
- Jotkut tunteet tuntuvat vaikeammilta kuin toiset, ja voivat olla voimakkaitakin. Niitä ei kuitenkaan tarvitse pelätä. Ei ole vaarallista olla surullinen tai vihainen, kunhan ei satuta itseä tai muita.
- Jos sinulla on vaikeuksia hallita tai sietää voimakkaita tunteita, ja pelkäät että satutat itseäsi tai muita ihmisiä, kannattaa hakea apua. Se, että uskaltaa pyytää apua ja tukea on rohkeaa ja merkki vahvuudesta.

VAIHDA DIA!

MITEN SIETÄÄ JA ILMAISTA TUNNETTA SURU JA ALLAPÄIN/MASENTUNUT

dia nro: 13

- Surua voi ilmaista eri tavoin. Jollekin itkeminen on paras tapa, toinen taas hiljenee omiin ajatuksiinsa. Joku haluaa puhua toiselle ihmiselle ja toinen maalaa tauluja.
- Kun olemme surullisia, kaipaamme hoivaa ja lämpöä. Eniten meitä lohduttaa hoiva ja lämpö toiselta ihmiseltä.
- Voimme myös hoivata itse itseämme.
- Itseä voi hoivata tekemällä mukavia, hyvältä tuntuvia asioita. Voi ottaa lämpimän kylvyn tai suihkun, voi kuunnella rauhoittavaa musiikkia tai tehdä itselle jotain hyvää ruokaa.
- Ihmisen kosketus rauhoittaa meitä. Siksi silittäminen tai halaaminen rauhoittaa. Aivot eivät erottele sitä, kuka sinua koskee ja siksi myös oma kosketus rauhoittaa oloa.
- Voit kokeilla silittää tai halata itseäsi. Voit kokeilla vaikka käsivarren silittämistä rauhallisesti silmät kiinni.
- Jos sinä tai joku läheisistäsi on niin masentunut tai surullinen, että suunnittelee itsemurhaa, niin on tärkeä olla yhteydessä ammattilaiseen. On normaalia, jos tällaisia ajatuksia on toisinaan, mutta jos koet, että olet itse tai läheisesi on vaarassa, on parempi hakea apua.

VAIHDA DIA!

MITEN SIETÄÄ JA ILMAISTA TUNNETTA VIHA dia nro: 14

- Viha on tarpeellinen tunne: se auttaa meitä puolustamaan itseämme ja itsellemme tärkeitä asioita. Eri kulttuureissa on erilaisia tapoja ilmaista vihaa.
- Vihan tunne on kehollinen. Silloin eivät aivot aina toimi kunnolla ja ihminen reagoi, ennen kuin ehtii ajatella mitä tekee.
- Toisen ihmisen tai itsen satuttaminen ei ole ikinä oikein. Joskus vihantunnetta on vaikea hallita ja silloin voi tehdä tai sanoa jotain, mitä myöhemmin katuu. Jos näin käy usein ja varsinkin, jos olet suuttuessasi väkivaltainen, kannattaa sinun harjoitella keinoja hallita vihaa.
- Reaktion hillitsemistä voi harjoitella, kun huomaa vihan nousevan. Voi esimerkiksi laskea viisi uloshengitystä. Joskus tilanteessa auttaa parhaiten se, että lähtee hetkeksi ulos raittiiseen ilmaan.
- Muista, että vihalla on alku, kesto ja loppu.
- Suuttuessa yritä siksi muistaa, että voimakkain tunne kestää vain hetken, ja sitten se vähenee. Jos pystyt hillitsemään itseäsi sen ajan tai lähdet hetkeksi pois tilanteesta, on sinun helpompi toimia oikein myöhemmin.
- Urheileminen auttaa, koska se purkaa vihan energiaa. Voit kokeilla tehdä 20 etunojapunnerrusta tai lähteä lenkille ja huomaat, kuinka viha vähenee.
- Usein jos vihantunnetta ilmaisee fyysisesti, kuten hakkaamalla tyynyä, viha ei vähene vaan lisääntyy. On kuitenkin parempi lyödä tyynyä, kuin satuttaa toista ihmistä tai itseä.
- Vihantunteeseen kuten muihinkin tunteisiin on jokin syy. Syy ei välttämättä ole ”järkevä” mutta se on olemassa. Tämän syyn selvittäminen itselle ja sen hyväksyminen voi auttaa helpottamaan vihan tunnetta. Esimerkiksi kokemukset epäoikeudenmukaisuudessa aiheuttavat usein vihaa.
- Joskus syytä on vaikea tunnistaa, mutta käsittely puhumalla, kirjoittamalla tai vaikka maalaamalla voi auttaa.

➔ *Mitä tapoja ilmaista vihaa on ollut lapsuudessa ja kulttuurissa?
Onko eroja siinä, miten miehet ja naiset saa ilmaista vihaa, miten lapset?*

VAIHDA DIA!

MITEN SIETÄÄ JA ILMAISTA TUNNETTA AHDISTUNUT/STRESSAANTUNUT

dia nro: 15

- Stressin kanssa voi selvitä kahdella tavalla. Joko pitää muuttaa stressiä aiheuttava tekijä tai oma toiminta stressiä kohdatessa. Jos stressiä aiheuttavaan tekijään ei voida vaikuttaa (näin on usein!), pitää muuttaa omaa suhtautumista ja toimintatapaa.
- Ulkoilmassa ajatukset usein rauhoittuvat ja kävellessä keho rauhoittuu. Tämä voi auttaa myös, jos on järkyttävien tapahtumien takia levoton tai lamaantunut olo.
- Ahdistuksen tai stressin sietämiseen voivat auttaa myös erilaiset helpot harjoitukset
 - Hengitä hitaasti sisään nenän kautta, ulos suun kautta.
 - Keskity hengitykseen, laske hengityksiä, kiinnitä huomio siihen, miten rintakehä ja maha liikkuvat jokaisen hengenvedon aikana [ohjeista ja mallinna tämä]
 - Kuuntele rentoutusharjoitus, joita löytyy netistä useita erilaisia. Esim. Youtubesta löydät Turun kriisikeskuksen rentoutusharjoitukset, joita voit käyttää. [näytä mistä löytyy, jos internetyhteys käytössä]
- Myös itselle mieluisa tekeminen auttaa
 - kuuntele musiikkia
 - kirjoita ajatuksesi paperille

o keskity johonkin, mikä tekee sinut iloiseksi: hyviin ystäviin, hyviin muistoihin, nauruun
VAIHDA DIA!

TÄSSÄ JA NYT dia nro: 16

- Mielellä on tapana ajatella. Jos miettii paljon menneitä, se masentaa, ja jos huolehtii tulevia, se ahdistaa.
- Tähän usein auttaa se, että tuo huomion päänsisältä ulos ja tähän hetkeen, esimerkiksi tekee jotain mikä vaatii keskittymistä. Myös kehon tuntemuksiin ja hengitykseen keskittyminen voi auttaa.
- HARJOITUS:
 - o **Taputusharjoitus:** Harjoitus voidaan tehdä istuen tai seisten. Pyydetään osallistujia maadoittamaan jalat tukevasti lattiaa vasten; tuntemaan lattian koko jalkapohjalla. Lämmitellään ensin käsiä toisiaan vasten. Käydään läpi keho kevyesti kädellä taputellen, aloittaen käsivarsista. Kuunnellaan taputtelusta kuuluvia ääniä. Taputellaan myös vatsa, selkä, jalat. Taputellaan päälaki kevyesti sormenpäillä. Lopuksi pyyhitään kasvot kevyesti "sileiksi". Muista sanoa, että jos harjoitus ei tunnu hyvältä, sitä ei tarvitse tehdä.
Harjoitus herättää toisinaan mielle yhtymiä, esimerkiksi urheiluharjoitusten lämmittelystä. Rinnan taputtamista kannattaa harkita tarkemmin, se mielletään joissakin kulttuureissa surun ilmaukseksi. Voi myös ohjeistaa, että taputuksen voimakkuus vaikuttaa siihen, millaista vaikutusta sillä halutaan olevan: lempeä ja hidas taputtelu rentouttaa, nopea ja voimakkaampi virkistää kehoa. Voidaan kokeilla yhdessä ensin kevyemmin ja sitten voimakkaammin tai nopeammin. Voidaan myös pyytää osallistujia keskittymään siihen, kuinka erilainen ääni kuuluu eri kehon osista ja erilaisesta taputuksesta.

➔ *Mitkä asiat ovat teille tärkeitä? Mistä asioista tulee hyvä mieli? Mihin asioihin keskityt niin, ettet silloin ajattele muuta? (Esim. ruoanlaitto, lasten kanssa leikkiminen, käsityöt, pelit, kirjat)*

VAIHDA DIA!

KIITOS! dia nro: 17

- Tänäpä puhuimme mielen ja kehon terveydestä.
- Toivottavasti saitte uutta tietoa ja ajateltavaa.
- Meillä on nyt vielä muutama minuutti aikaa, jos teillä on kysyttävää.
- Kiitos kysymyksistä ja kommentteista. Nyt meidän on aika lopettaa.

Kiitos huomiostanne!

Tekstien sisältöä tuottaneet: Elina Haasjoki (PsM), Antti Klemettilä (PsM), Katri Manelius-Eriksson (PsM)

LUE LISÄÄ:

Babette Rothschild, Marjorie L. Rand : Apua Auttajalle: Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologiaa. Traumaterapiakeskus 2010.

Harjoituksia ja lisää materiaalia on myös Serenen nettisivuilla:

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene