

Turvapaikanhakijan selviytymiskeinoja kriisissä

mieli

Lounais-Suomen
mielenterveys ry



Serene[®]

Maahanmuutto on iso muutos

mieli



Mikä on kriisi?



Kriisi on erityisen vaikea tilanne ihmisen elämässä

Kriisistä toipuminen



Kaikista kriiseistä on mahdollista toipua

Harjoitus



Tiedon lisääminen auttaa

Tietoa maahanmuutosta:

www.infofinland.fi

www.migri.fi

www.pakolaisneuvonta.fi

Tietoa hyvinvoinnista:

www.mielenterveysseurat.fi/turku/kielet/

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/



Perheen roolit



Muutos on mahdollisuus
oppia

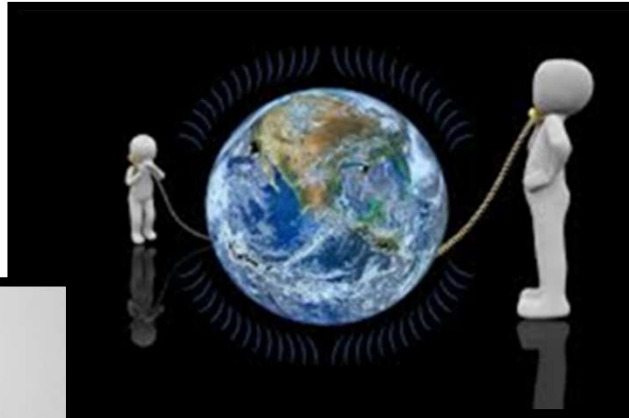
Oman maan ja uuden maan kulttuuri



Kysy, jos et ymmärrä
suomalaisia tapoja, ja kerro
suomalaisille, millaista
kotimaassasi on.



Pidä yhteyttä, tutustu ja opiskele



Harjoitus



Liikunta ja ulkoilu auttaa



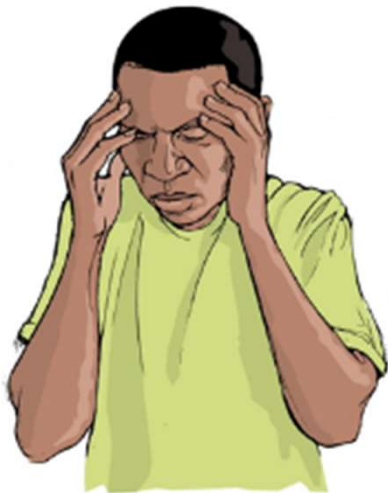
Kun keho rauhoittuu,
niin mieli rauhoittuu



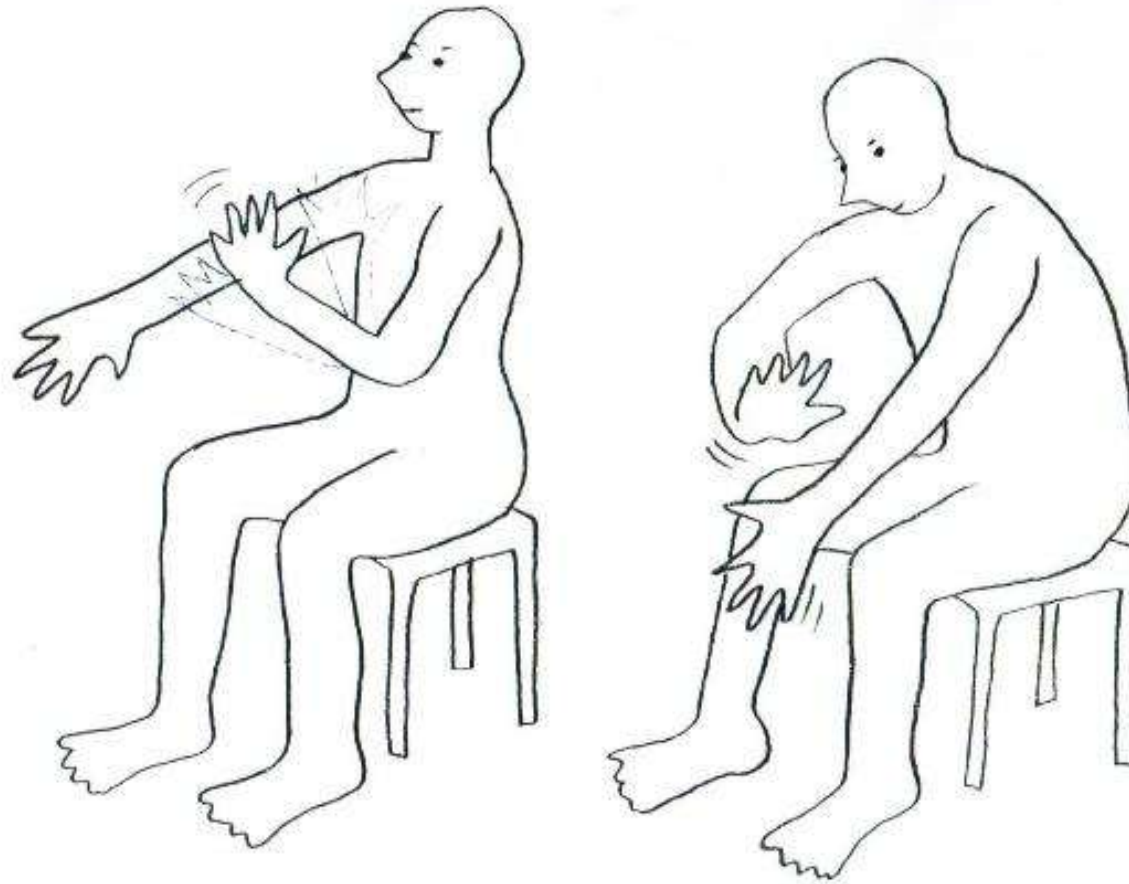
Vaikeista kokemuksista selviäminen



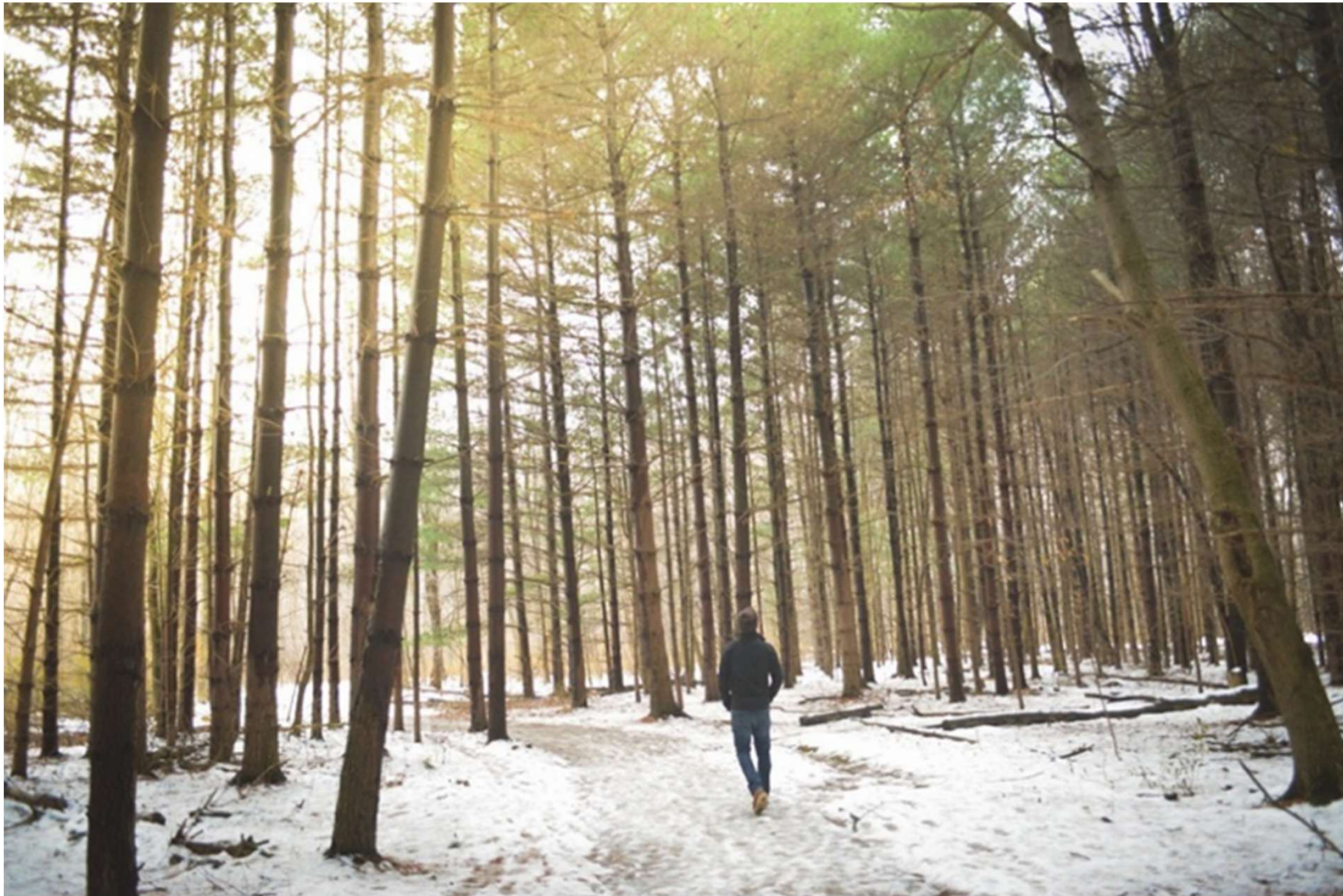
Oireet ovat normaali reaktio vaikeaan tilanteeseen



Harjoitus



Keho ja mieli



Apua muista ihmisistä

Älä jää yksin, vaikka
ihmisiin luottaminen
tuntuu vaikealta



Asioista puhuminen

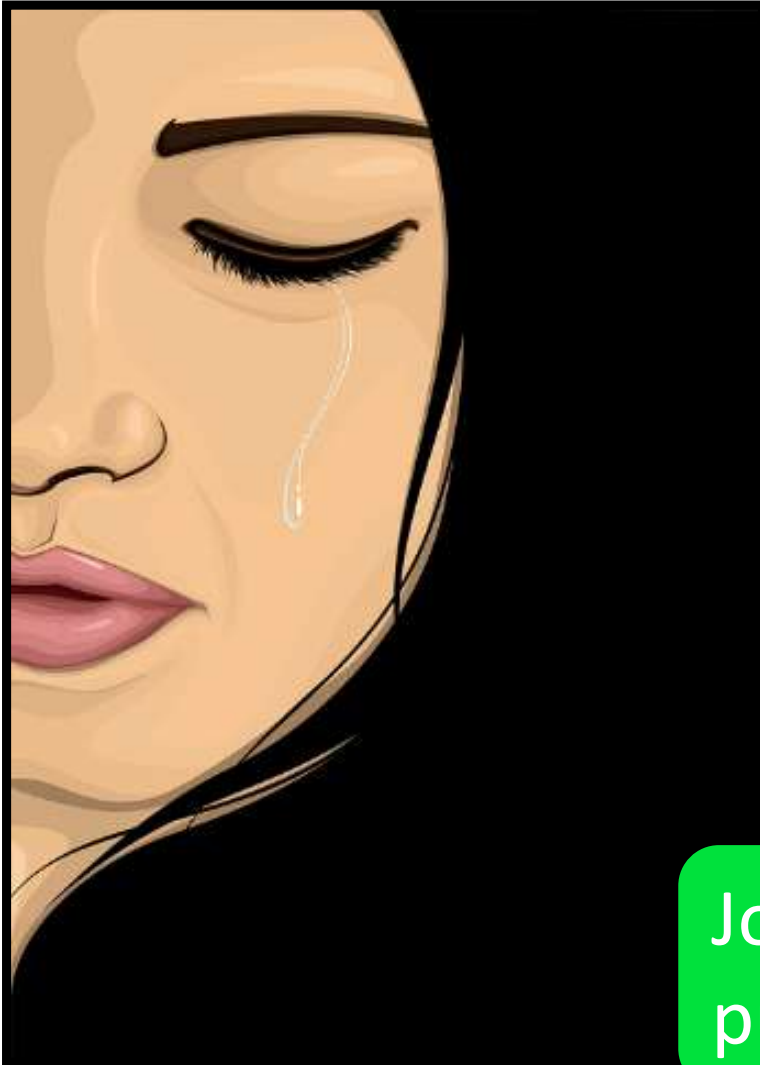


Puhu tunteista ja
ajatuksista - se
helpottaa oloa!

Tunteiden ilmaisu

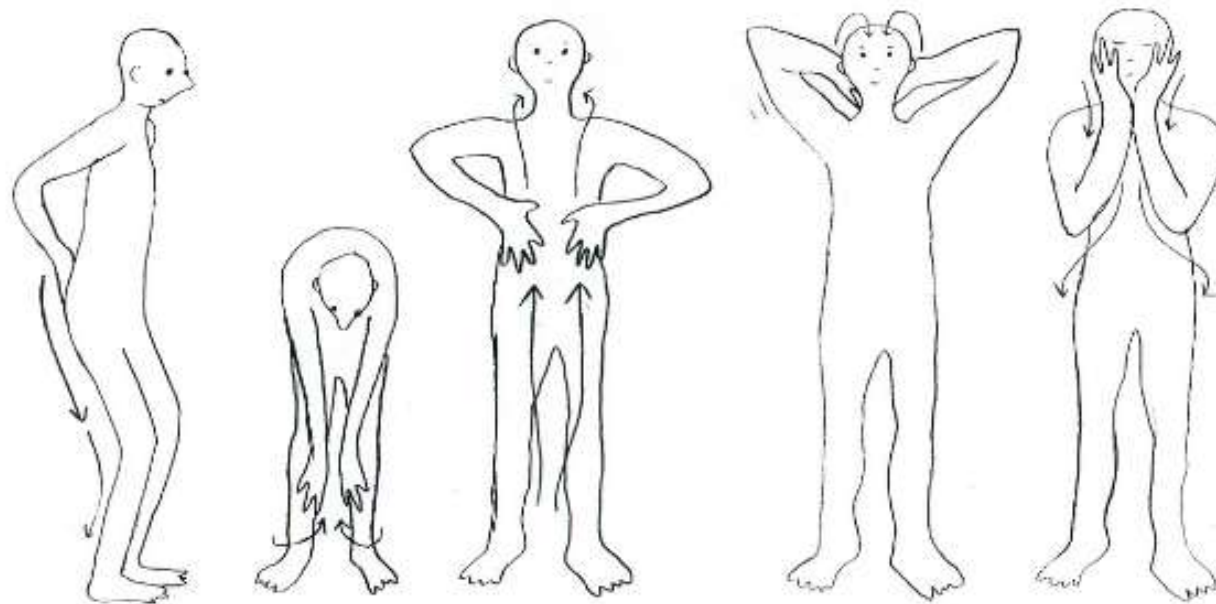


Surun sietäminen ja ilmaiseminen



Jos pelkää itsesi tai läheisesi puolesta, hae apua!

Harjoitus



Vihan sietäminen ja ilmaiseminen

mieli



Voit harjoitella
keinoja hallita vihaa

Ahdistus ja hermostuneisuus



Mukavien asioiden
tekeminen rauhoittaa
kehoa ja mieltä

A photograph of a forest path. The path is a narrow, light-colored trail that winds through a dense forest. Tall, slender trees with light-colored bark line both sides of the path. The ground is covered with green grass and various low-lying plants, some of which have turned a reddish-brown color. Sunlight filters through the trees, creating a warm, golden glow and long shadows on the path and the forest floor.

KIITOS!