

Alkuinfo vastaanottokeskuksille 2: Turvapaikanhakijan stressinhallinta

TILAISUUDEN VETÄJÄLLE

- Tämä stressinhallintaa käsittelevä info on ajateltu toteutettavaksi Suomessa jo hieman pitempään olleille turvapaikanhakijoille, jotka ovat mahdollisesti saaneet kielteisiä päätöksiä.
- Infoja voivat vetää esimerkiksi vastaanottokeskuksen työntekijät.
- Koska pitempään turvapaikkaa odottaneiden ja mahdollisesti kielteisiä päätöksiä saaneiden tilanne on todella kuormittava, nousee tässä infossa usein esiin vaikeitakin kysymyksiä ja kommentteja. Tilaisuuden vetäjän ei tarvitse osata vastata kuulijoiden kysymyksiin, vaan tärkeämpää on 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.
- Kommenteille on hyvä antaa jonkin verran tilaa, niin että kertoja kokee tulleen kuulluksi. Vetäjän on kuitenkin hyvä rajata keskustelua jossain määrin. Tämän voi tehdä esimerkiksi vastaamalla jotain tällaista "olet aivan oikeassa, tilanne on kamala. Olen todella pahoillani, että joudutte kokemaan tällaista. Sopiiko jos jatkamme nyt infon kanssa, josta voi löytyä apukeinoja tähän tilanteeseen". Kuulijoita voi myös muistuttaa siitä, että aina on toivoa – se ei ole ohi, ennen kuin se on ohi.
 - Lisää tietoa mm. traumaista, sijaistraumatisoitumisesta ja myötätuntouupumuksesta löytyy esimerkiksi teoksesta Apua auttajalle (Babette Rotschild).
- 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.
- Tilaisuuden kesto on noin 60–75 minuuttia, riippuen puhujasta, tulkeista ja kysymyksistä. Tilaisuuden loppuun on hyvä varata aikaa kysymyksille.
- Halutessasi voit tulostaa mukaan viimeisellä sivulla olevia lappuja, joihin on kirjoitettu tässä esityksessä mainitut linkit. Tällaisen lapun voi antaa kuulijoille mukaan esityksen lopussa. Voit myös tulostaa Serenen sivuilta 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 _____.
- Tiedän, että te täällä vastaanottokeskuksessa olette hyvin vaikeassa tilanteessa. Usealla teistä on hyvin paljon stressiä ja moni kokee vaikeita tunteita kuten vihaa tai surua.
- Olen tullut puhumaan teille siitä, miten omaa oloa voi helpottaa.
- Osa puheesta saattaa olla teille tuttua asiaa, mutta toivottavasti saatte myös uutta tietoa.
- Osa asiasta voi tuntua raskaalta, mutta yritän puhua eniten siitä mikä auttaa.
- Jos et ymmärrä jotain, niin kysy minulta. En kuitenkaan osaa vastata henkilökohtaisiin kysymyksiin, koska en tunne teitä.
- Puheen lopuksi on varattu aikaa keskustelulle ja kysymyksille. (Täällä on paikalla myös _____, joka voi vastata kysymyksiin.)

VAIHDA DIA!

STRESSI dia nro: 2

- Puhutaan ensin stressistä.
- Stressiä syntyy, kun tilanne, jossa ihminen on, muuttuu vaikeaksi. Silloin ihmisen voimat ovat tiukoilla tai eivät riitä uudessa tilanteessa pärjäämiseen.
- Stressi vaikuttaa sekä kehoon että mieleen.
- Jos stressiä on liikaa, on tärkeää yrittää vaikuttaa omaan toimintaansa ja suhtautumiseensa stressiin.
- Stressiin voi vaikuttaa monin eri tavoin.
- Voi yrittää vaikuttaa siihen, mikä aiheuttaa stressiä tai siihen, miten itse toimii, kun on stressiä.
- Melko usein on niin, että stressin aiheuttajaan ei voida vaikuttaa ja se voi tuntua lamaannuttavalta.
- Silloin on tärkeä opetella keinoja hallita stressiä.
- Aina voi tehdä jotain, että voi paremmin.

VAIHDA DIA!

TILANTEEN AIHEUTTAMA STRESSI dia nro: 3

- Turvapaikanhakijoilla stressiä aiheuttaa esimerkiksi:
 - Uusi asuinympäristö.
 - Tulevaisuuden epävarmuus.
 - Perheen/läheisten tilanne.
 - Se, että ei voi itse hallita omaa elämäänsä.
 - Se, että ei halua tai kykene toimimaan itselleen tavallisella tavalla.

VAIHDA DIA!

YMPÄRISTÖN AIHEUTTAMA STRESSI dia nro: 4

- Se ympäristö missä olemme, voi aiheuttaa stressiä.
- Esimerkiksi äänet, valaistus ja lämpötila voivat lisätä kuormitusta.
- Turvapaikanhakijalla stressiä aiheuttaa myös se, että ympäristö on vieras eikä sitä ole itse valittu. Lisäksi turvapaikanhakija ei voi kovin paljon vaikuttaa ympäristöönsä.
- Myös muihin ihmisiin liittyvät tekijät vaikuttavat meihin. Esimerkiksi hajut ja ihmisten tuottamat äänet voivat olla meille kuormittavia.

- Myös muiden stressi, epätoivo, turhautuminen ja epävarmuus tarttuvat. Kun huonetoveri on stressaantunut, olemme kohta sitä itsekkin.
- Monen vieraan ihmisen kanssa, pienessä tilassa asuminen, poikkeuksellisen vaikeassa tilanteessa, on monella tavalla raskas.
- Vastaanottokeskuksessa on usein hyvin vähän omaa tilaa, mitä moni tarvitsee rauhoittumiseen.
- Kun olemme toimeettomana ja paljon sisätiloissa, voivat ajatukset jäädä pyörimään pelkkiin ongelmiin, mikä lisää stressiä.
- Pikkujutusta voi helposti kehkeytyä iso tappelu. Ensimmäinen joku hieman hermostuu, johon toinen reagoi suuttumalla ja sitten taas toinen suuttuu vielä enemmän.
- Stressaavan ympäristön huonoja vaikutuksia voi yrittää vähentää liikkumalla paljon ulkona, keksimällä itselleen mielekästä tekemistä, puhumalla tunteista ja tekemällä omasta huoneesta mahdollisimman viihtyisän.

VAIHDA DIA!

TRAUMAATTINEN STRESSI dia nro: 5

- Traumaattinen stressi syntyy, kun ihminen kokee jotain järkyttävää.
- Traumaattinen stressi on kehon ja mielen reaktio järkyttävään tilanteeseen.
- Kaikki ihmiset reagoivat näin kokiessaan jotain todella järkyttävää. Kehon ja mielen valmistautuvat pakenemaan tai taistelemaan.
- Tämä on normaali reaktio poikkeukselliseen ja järkyttävään tilanteeseen. Tämä reaktio on täysin automaattinen ja se tapahtuu ilman, että ihminen itse voi siitä päättää. Tämä reaktio syntyy siksi, että se auttaa ihmistä selviämään eteenpäin.
- Joskus käy niin, että tämä tila jää päälle ja silloin puhutaan *traumatisoitumisesta*. Järkyttävä kokemus ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että on traumatisoitunut.
- Ihmisellä on myös kyky käsitellä järkyttäviäkin tapahtumia.
- Kuten vaikka haava – aluksi haava on punainen ja kipeä ja sen muistaa koko ajan. Haava on koko ajan mielessä eikä sitä 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!

HARJOITUS: KEHON TAPUTTELUT dia nro: 6

- Nouse 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 pyyhkitään kasvot 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!

STRESSIN OIREET dia nro: 7

- Stressioireet ovat hyvin samanlaisia, oli syy mikä tahansa.
- Joskus ihminen tarvitsee stressiä, tiukassa tilanteessa se auttaa selviämään.
- Kuitenkin jos stressi jatkuu pitkään tai on erityisen voimakasta, sillä on monia haitallisia vaikutuksia. Ehkä tunnistatte näistä joitakin.

VAIHDA DIA!

FYYSISET VAIKUTUKSET dia nro: 8

- Fyysisiä vaivoja voivat olla esimerkiksi:
 - erilaiset kivut, kuten päänsärky, lihaskivut ja nivelsäryt
 - vatsavaivat, intiimivaivat ja ihottumat
 - nukkumisen vaikeudet, kuten nukahtamisen vaikeus, painajaiset, väsyneisyys ja yölliset heräilyt
 - painon nousu tai lasku ja yleinen sairastelu.

VAIHDA DIA!

SOSIAALISET VAIKUTUKSET dia nro: 9

- Stressi usein vaikuttaa sosiaaliseen elämään. Haittoja voi näkyä ystävyys-, pari- ja perhesuhteissa. Ihminen voi eristäytyä muista ja kokea, että muitten ihmisten kanssa on vaikea tulla toimeen.

VAIHDA DIA!

PSYKKISET VAIKUTUKSET dia nro: 10

- Psykkisiä vaivoja voivat olla esimerkiksi:
 - muistin vaikeudet, keskittymisvaikeudet ja vaikeus tehdä päätöksiä
 - ahdistus, masennus, uupumus, ärtyneisyys ja aggressiivisuus
 - sekä päihteiden liiallinen käyttö.
- Vihan ja surun tunteet ovat tavallisia stressaavassa elämäntilanteessa, kuten turvapaikanhakuaikana.

VAIHDA DIA!

VIHA dia nro: 11

- Puhutaan ensin vihasta.
- Vihan tunne voi syntyä esimerkiksi, kun kohtaa epäoikeudenmukaisuutta tai ei saa jotain, mikä on itselle tärkeää.
- Viha on voimakas tunne, joka tuntuu kehossa.
- Viha on myös luonnollinen ja tärkeä tunne: se auttaa meitä puolustamaan itseämme ja meille tärkeitä asioita.
- Vihaa voi ilmaista monella tavalla. Toiset tavat ovat hyödyllisiä, toiset haitallisia.
- Itsen tai toisten vahingoittaminen fyysisesti tai sanallisesti, voi lisätä vihan tunnetta ja aiheuttaa muita ongelmia.

- Jos sinun on vaikea hallita vihantunnetta ja teet tai sanot suuttuneena asioita, mitä myöhemmin kadut, kannattaa sinun harjoitella keinoja hallita vihaa.
- Vihan tunteessa kehossa on paljon energiaa. Kokeile rauhoittaa itseäsi kuluttamalla energia esim. juoksemiseen, etunojapunnerruksiin, tyynyn tai nyrkkeilyäkin lyömiseen tai kävelemiseen.
- Anna itsellesi aikalisä: kun huomaat vihasi yltyvän, poistu hetkeksi tilanteesta. Mene ulos tai toiseen huoneeseen. Keskity hengitykseesi. Laske hengityksiäsi. Odota, että vihan tunne pienenee.

SURU dia nro: 12

- Kun on kokenut paljon menetyksiä, tuntee surua.
- Surun tunne voi olla hyvin voimakas. Se voi ilmetä esimerkiksi vihaisuutena, itkuisuutena tai lamaantumisenä.
- Kun olemme surullisia, kaipaamme hoivaa ja lämpöä.
- Toisen ihmisen läheisyys ja kosketus auttavat paljon.
- Voit myös hoivata itse itseäsi tekemällä asioita, jotka tuntuvat hyvältä.
 - Ota lämmin kylpy tai lämmin suihku.
 - Juo kuppi kuumaa juotavaa.
 - Kuuntele rauhoittavaa musiikkia.
 - Tee itsellesi jotain hyvää ruokaa.
 - Anna itsellesi lahja.
- Pienetkin teot auttavat ja saat helpotusta, vaikka pieneksi hetkeksi.
- 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 [mallinna]
- Jos sinä tai joku läheisistäsi on niin masentunut tai allapäin, että suunnittelee itsemurhaa, niin on hyvä olla yhteydessä ammattilaiseen. On normaalia, jos tällaisia ajatuksia on toisinaan. Jos koet, että olet itse tai läheisesi on vaarassa, on parempi hakea apua.

VAIHDA DIA!

HARJOITUS: LYHYT HENGITYSHARJOITUS dia nro: 13

- Tehdään hyvin yksinkertainen ja lyhyt hengitysharjoitus. Tällainen hengitykseen keskittyminen voi esimerkiksi auttaa rauhoittumaan.
- Voit laittaa käden rintakehän tai mahan päälle.
- Hengitetään rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos, ja kiinnitetään samalla huomiota siihen, miten ilma virtaa ulos ja sisään.
- Kiinnitä huomiota siihen, miten rintakehä kohoaa ja laskee.
- Miltä tuntui?
- Hengitysharjoituksen voi tehdä myös niin, että laskee hitaasti kolmeen, kun hengittää sisään, ulos ja pitää välissä pienen tauon. [Näytä]

VAIHDA DIA!

TIEDON LISÄÄMINEN LISÄÄ HALLINNANTUNNETTA dia nro: 14

- Hanki tietoa tilanteestasi, oikeuksistasi ja mahdollisuuksistasi.
- Tietoa löytyy internetistä, esimerkiksi kuvassa näkyvillä sivuilla: infofinland.fi (tietoa eri kielillä), migri.fi, pakolaisneuvonta.fi,
- Alemmat linkit ovat nettisivuille, joilta löydät omaa hyvinvointia tukevaa tietoa. mielenterveysseurat.fi/turku/kielet, mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/
- Kysy eri ihmisiltä ja yritä selvittää itse mahdollisimman paljon tietoa, mitä voi tapahtua turvapaikkaprosessin eri vaiheissa. Selvitä ja pohdi myös keneltä ja mistä voit saada tukea ja apua.
- Näiden asioiden selvittäminen vähentää pelkoa tulevaisuudesta ja tuo hallinnan tunnetta.
- Vastaanottokeskuksissa liikkuu aina monia huhuja oleskelulupaprosessista, jotka eivät välttämättä ole totta.
- Mitä enemmän osaa selvittää omia asioita itse, sitä enemmän saa *vallan* ja *hallinnan* tunnetta omaan elämäänsä.

VAIHDA DIA!

AKTIIVINEN TOIMINTA AUTTAA dia nro: 15

- Jos ei tee mitään, mikään ei muutu.
- On tärkeä aktiivisesti ainakin yrittää tehdä omalle voinnilleen ja tilanteelleen jotain.
- Ihmisillä on monia keinoja vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa, mutta stressaantuneena niitä ei käytetä
 - Sen sijaan käytetään enemmän negatiivisia keinoja, jotka eivät pitemmän päälle auta vaan pahentavat oloa. Esimerkiksi päihteiden käyttö ja muista ihmisistä eristäytyminen.
- Tästä syystä on hyvä osallistua johonkin, tai useampaankin toimintaan, jota on tarjolla esimerkiksi vastaanottokeskuksissa.
 - Kielikerhot, kerhot, juhlat, [luontoryhmä](#), [taideryhmä](#), [rentoutusryhmä](#)...
 - Usein järjestetyissä tapahtumissa tutustuu paitsi samassa paikassa asuviin ihmisiin myös suomalaisiin ja saa uusia kontakteja
- Toimintaa voi toteuttaa myös itse, ilman vastaanottokeskuksen kerhoja.
 - Lähde kävelylle metsään tai muualle luontoon. Jo 15 minuutin oleskelu metsässä vähentää stressiä, vaikka vain istuisit. Rauhallinen kävely on myös terveydelle hyväksi. Ei tarvitse juosta tai hikoilla, vaan hiljainen kävely riittää.

VAIHDA DIA!

FYYSINEN HYVINVOINTI ON TÄRKEÄ dia nro: 16

- Vaikka tilanteesi on vaikea, on sinun silti tärkeä huolehtia hyvinvoinnistasi. Näin varmistat myös sen, että olet toimintakykyinen, kun tilanteesi muuttuu.
- Hyvinvoinnista huolehtimiseen riittävät pienetkin teot. Joskus ne tuntuvat vaikeita ja hyödyttömiltä, mutta niistä on apua.
- Syö terveellisesti ja riittävästi. Varsinkin talvella, kun Suomessa on pimeää, on tärkeä saada ruoasta riittävästi vitamiineja. Suomessa suositellaan D-vitamiinilisää kaikille, koska täällä auringosta saa sitä liian vähän.
- Harrasta liikuntaa. Valitse sellainen laji, mistä itse pidät. Voit liikkua yksin tai yhdessä jonkun kanssa. Rauhallinenkin kävely riittää – ei välttämättä tarvitse tulla hiki.

- Kaikki liikunta auttaa vähentämään stressiä ja lisäämään voiman tunnetta omassa kehossa. Kun keho rauhoittuu, niin mieli rauhoittuu.
- Käy ulkona joka päivä. Pimeään vuodenaikaan yritä käydä ulkona päivällä.
- Yritä parantaa nukkumistasi. Univaikeudet ovat tavallisia stressaavassa tilanteessa. Univaikeuksia voi pyrkiä helpottamaan monilla tavoilla. Voit koittaa esimerkiksi rentoutusharjoituksia, kevyttä liikuntaa ennen nukkumaanmenoa ja tehdä makuuhuoneesta mahdollisimman viihtyisän. (Täällä edessä on eri kielillä ohjeita siitä, mitä voi tehdä, jos kärsii univaikeuksista.) [Psykoedukaatiomonisteita unesta voi tulostaa Serenen nettisivuilta]

VAIHDA DIA!

RENTOUTUSHARJOITUKSET AUTTAVAT RAUHOITTAMAAN KEHOA JA MIELTÄ dia nro: 17

- Rentoutusharjoituksia on monenlaisia ja niitä on myös netissä saatavilla paljon. Jotkut harjoitukset ovat parempia kuin toiset. Turun kriisikeskuksen harjoitukset on mietitty niin, että ne ovat turvallisia ja helppoja tehdä.
- Harjoituksia on kolme ja ne löytyvät kahdeksalla eri kielellä: suomi, englanti, arabia, persia, somali, kurdi (sorani), dari ja venäjä. Siellä on hengitysharjoitus, kehoa rentouttava ja rauhoittava aktiivinen harjoitus sekä turvapaikkaharjoitus.
- Harjoitukset löytyvät Youtubesta. [Mikäli on käytössä internetyhteys, näytetään kuulijoille mistä Turun kriisikeskuksen harjoitukset löytyvät (www.youtube.com → Turun kriisikeskus)]
- Tällaisia harjoituksia voi tehdä, vaikka aina iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Ne auttavat kehoa rauhoittumaan, jolloin voi myös nukahtaa helpommin. Tämän voi yhtä hyvin tehdä päivällä. Sen jälkeen voi olo voi olla rauhallisempi ja on helpompi keskittyä päivän tehtäviin.
- Eniten apua niistä saa, kun niitä tekee säännöllisesti, tai ainakin useamman kerran.

VAIHDA DIA!

TOIVEIKKUUDEN JA OMAN IDENTITEETIN YLLÄPITÄMINEN AUTTAA dia nro: 18

- Vaikka se on vaikeaa, yritä pysyä toiveikkaana ja pitää kiinni omista tavoitteistasi. Voit myös keksiä uusia tavoitteita, joiden toteutuminen on todennäköistä. Ota vaikka tavoitteeksi opetella tekemään ruokaa tai käsitöitä.
- Jos sinulla on epätoivoinen olo, puhu siitä läheisille tai ammattilaiselle. On ymmärrettävää ja normaalia, että vaikeassa tilanteessa joskus tuntuu täysin toivottomalta.
- Vaikka välillä tuntisit itsesi epätoivoiseksi, yritä taas muistuttaa itseäsi siitä, että aina on toivoa.
- Pidä yllä omaa identiteettiä, eli sitä kuka sinä olet. Vaikka tutustut uuteen maahan ja opettelet uusia tapoja ja uutta kulttuuria, älä unohda sitä mistä olet tullut ja kuka olet ollut kotimaassa.
- Mieti mitä asioita voit tehdä täällä, mitä olisit voinut tehdä kotimaassa. Voiko niitä soveltaa Suomen oloihin jollain tavalla.
- Oman identiteetin ylläpitäminen ja samalla uuden kulttuurin omaksuminen ovat sinulle vahvuus ja etu.

VAIHDA DIA!

APUA TOISISTA IHMISISTÄ dia nro: 19

- Ihminen tarvitsee toisen ihmisen turvaa ja läheisyyttä parantuakseen, mutta joskus on vaikea luottaa toisiin ihmisiin. Muiden ihmisten seurassa oleminen ja huoneesta liikkeelle lähteminen tuovat helpotusta olotilaan, vaikka tuntuisikin vaikealta lähteä liikkeelle. Älä jää yksin!
- Ihminen on rakennettu niin, että muiden ihmisten kanssa puhuminen auttaa, myös silloin kun se tuntuu vaikealta.
- Joskus on parempi puhua ammattilaiselle. Ammattilaisen tarjoama keskusteluapu auttaa monia.
- Keskustelukäynneillä voit halutessasi käydä läpi vaikeita kokemuksia tai saada käytännön työkaluja, joilla voit helpottaa oloasi itse.
- Ammattilaisella sekä tulkilla on vaitiolovelvollisuus, eli he eivät puhu asioistasi muille.
- Jos hakee apua mielen asioihin ja ongelmiin se ei tarkoita, että on hullu. Avun hakeminen on vahvuutta. Se tarkoittaa, että haluaa itse vaikuttaa omaan oloon ja haluaa voida paremmin.

KIITOS! dia nro: 20

- Tänään puhuimme siitä, miten stressi vaikuttaa ihmisiin ja mitä sille voi itse tehdä.
- Toivottavasti saitte uutta tietoa ja ajateltavaa.
- Meillä on nyt vielä hetki aikaa, jos teillä on kysyttävää.
- (Täältä edestä voitte hakea monisteita, jossa on tietoa ja linkkejä nettisivuille)
- Kiitos kysymyksistä ja kommentteista. Nyt meidän on aika lopettaa.

Kiitos huomiostanne!

LÄHTEET/LUE LISÄÄ:

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

Haavikko A. & Bremer L.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen.

SMS-Tuotanto Oy 2009.

www.mielenterveystalo.fi: aikuiset -> omahoito ja oppaat -> oppaat -> tietoa maahanmuuttajille

www.mieli.fi

www.mielenterveysseurat.fi/turku

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi
- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi
- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi
- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi
- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi
- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi
- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi
- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi
- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/