

Turvapaikanhakijan stressinhallinta



Serene®

Stressi

Stressi vaikuttaa kehoon ja mieleen



Tilanteen aiheuttama stressi

Vaikea elämäntilanne voi
aiheuttaa paljon stressiä



Ympäristön aiheuttama stressi

Kovat äänet, toiset ihmiset
ja oman tilan puute voivat
aiheuttaa stressiä

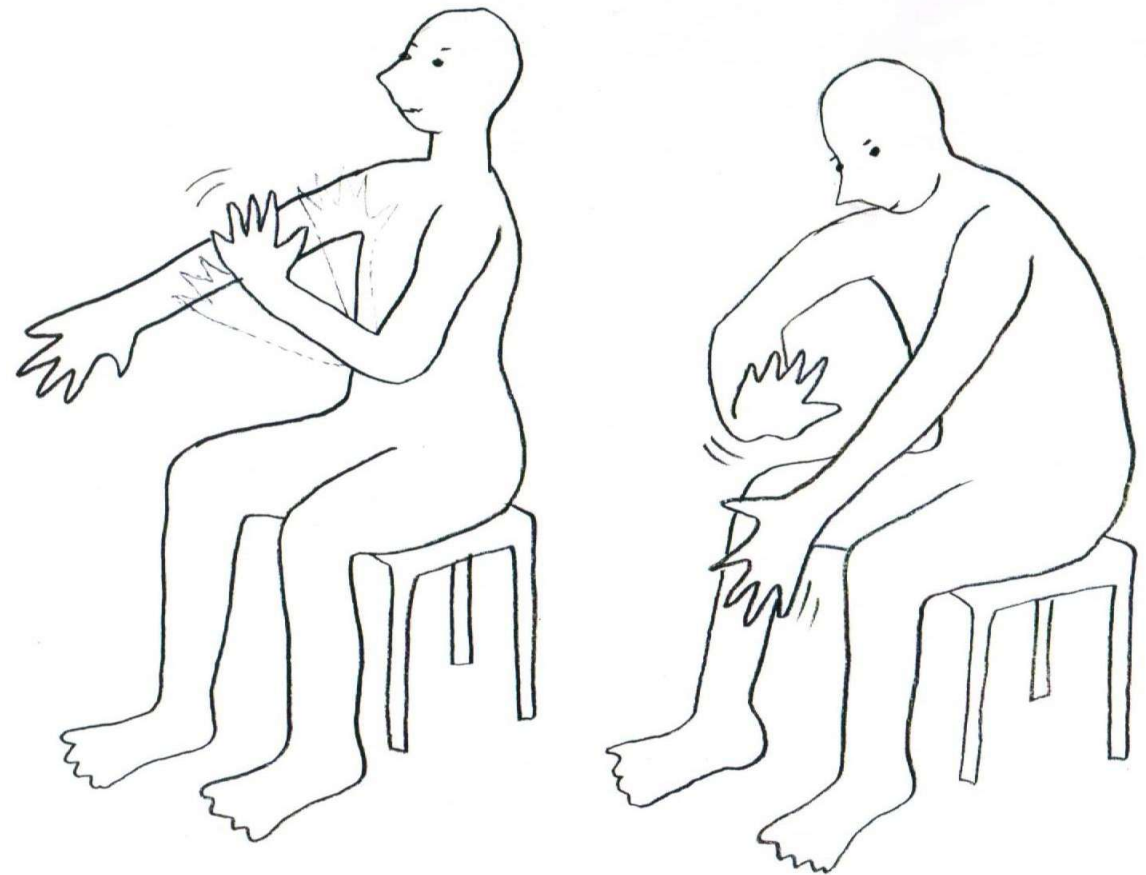


Traumaattinen stressi

Traumaattinen stressi on kehon ja mielen normaali reaktio järkyttävään tilanteeseen



Harjoitus



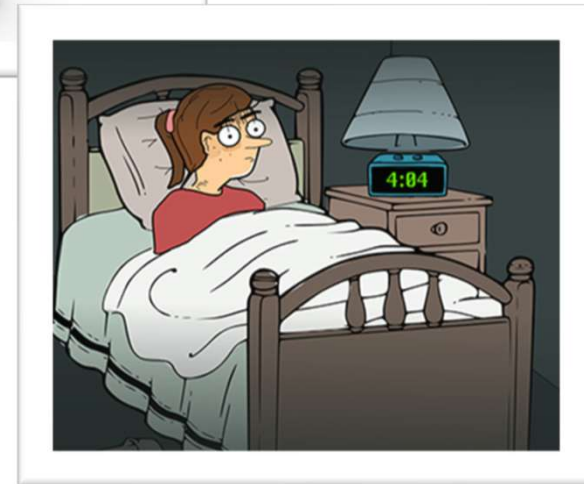
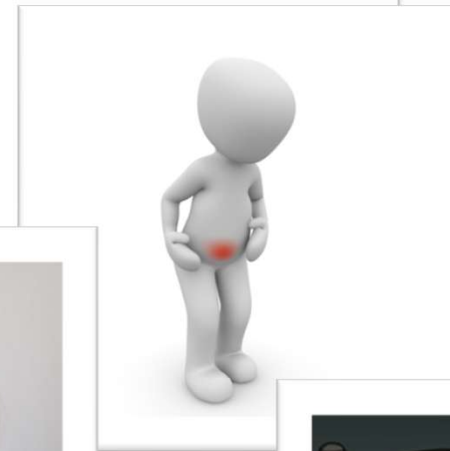
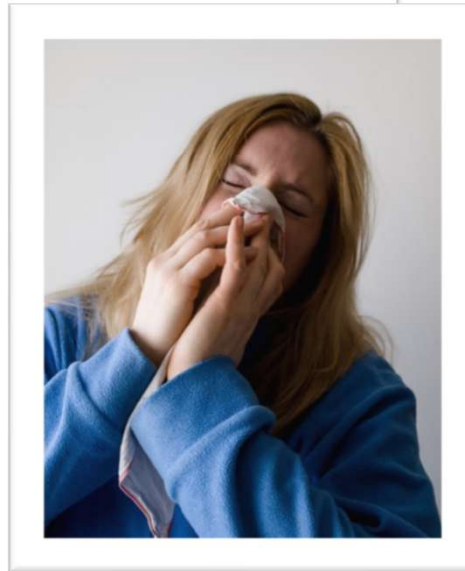
Stressin oireet

Pitkään jatkuva stressi
kuormittaa kehoa ja mieltä



Fyysiset vaikutukset

mieli.fi



Sosiaaliset vaikutukset

mieli.fi



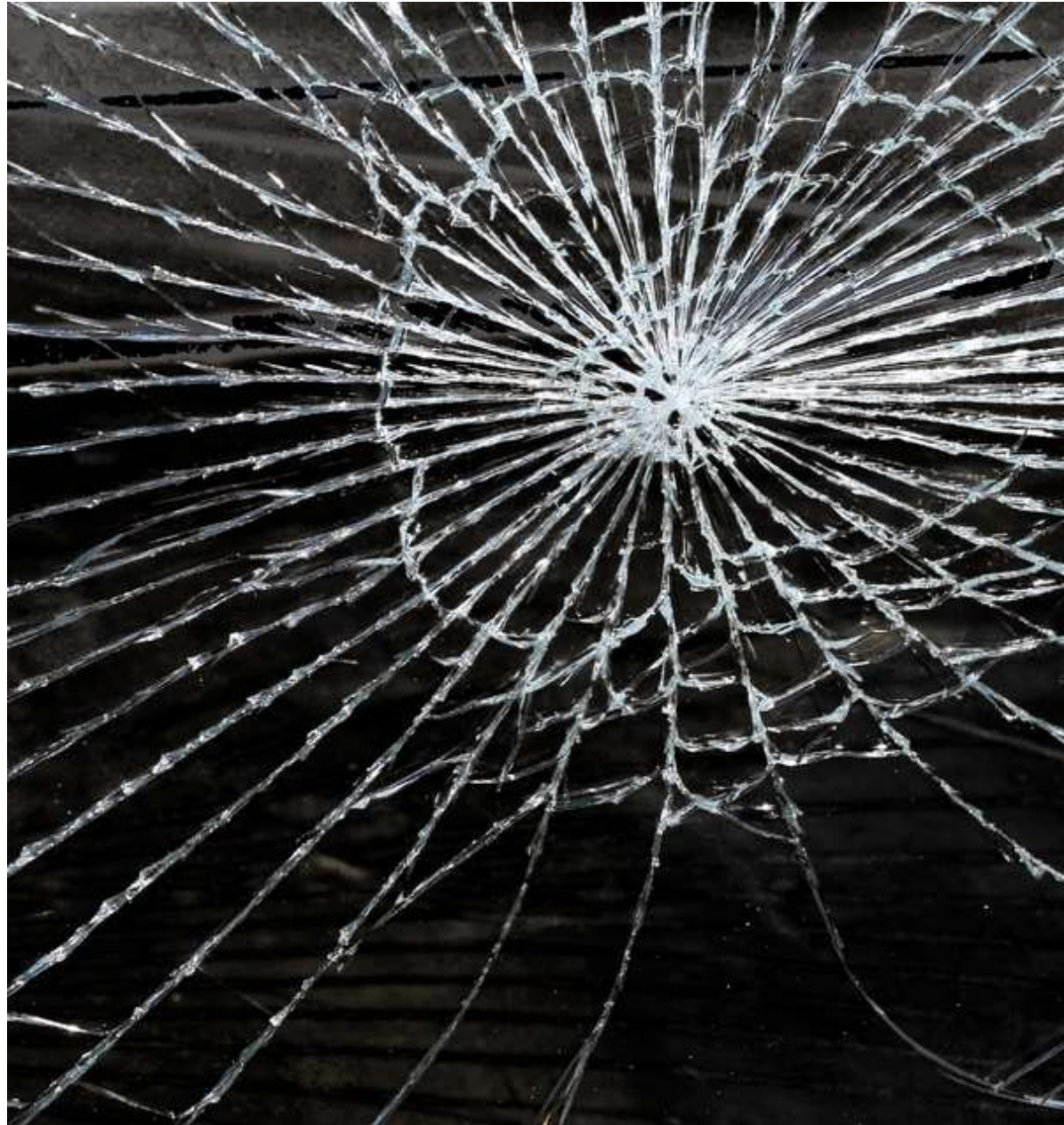
Psyykkiset vaikutukset



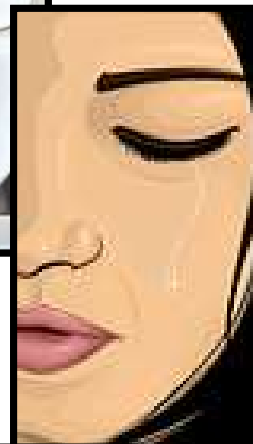
Viha

Jos sinun on vaikea
hallita vihantunteita, voit
harjoitella keinoja
rauhoittua

mieli.fi



Suru

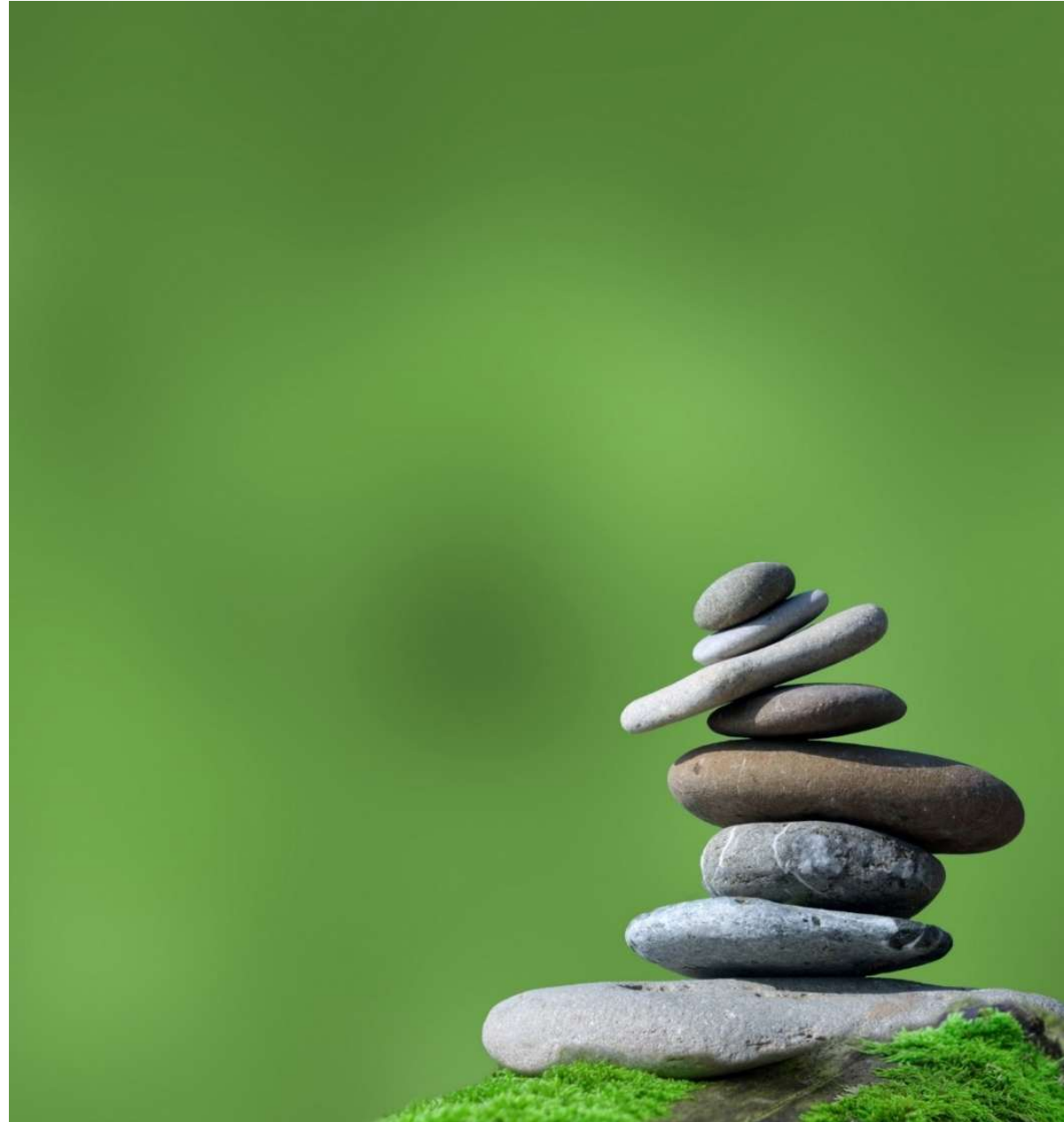


mieli.fi

mieli

Harjoitus

mieli.fi



Tiedon lisääminen auttaa

mieli.fi



Aktiivinen toiminta auttaa

mieli.fi



Fyysinen hyvinvointi on tärkeää



Rentoutus-
harjoitukset
auttavat
rauhottamaan
kehoa ja mieltä

mieli.fi



mieli **Turun kriisikeskus**

Turun Kriisikeskus
The Southwest Finland Association for Mental Health

← Lataukset Lisäyspäivä (uusin) Ruudikko

 Progressive Muscle Relaxation (English) 116 näyttökertaa • 3 kuukautta sitten	 Turun kriisikeskus serene 58 näyttökertaa • 3 kuukautta sitten	 Turun kriisikeskus serene 58 näyttökertaa • 3 kuukautta sitten	 Progressive Muscle Relaxation (Sorani Kurdish) و راخانی دهگز و 236 näyttökertaa • 1 vuosi sitten	 Breathing Exercise (Sorani Kurdish) و راخانی دهگز و 150 näyttökertaa • 1 vuosi sitten	 Safe Place Exercise (Sorani Kurdish) و راخانی دهگز و 102 näyttökertaa • 1 vuosi sitten
 Tababar nasinada - isgalka jirka / Progressive Muscle Relaxation 191 näyttökertaa • 1 vuosi sitten	 Turun kriisikeskus serene 55 näyttökertaa • 1 vuosi sitten	 Turun kriisikeskus serene 96 näyttökertaa • 1 vuosi sitten	 Tababar neefsiga nasinada / Breathing Exercise (Somali) و راخانی دهگز و 379 näyttökertaa • 1 vuosi sitten	 Turun kriisikeskus serene 182 näyttökertaa • 1 vuosi sitten	 Turun kriisikeskus serene 316 näyttökertaa • 1 vuosi sitten
 Turun kriisikeskus serene	 Turun kriisikeskus serene	 Turun kriisikeskus serene	 Turun kriisikeskus serene	 Turun kriisikeskus serene	 Turun kriisikeskus serene

Toiveikkuuden ja oman identiteetin ylläpitäminen auttaa

Älä unohda
sitä kuka olet

mieli.fi



Apua toisista ihmisistä

Puhuminen auttaa –
älä jää yksin!



Kiitos!