

Serene®

Keho ja mieli äkillisessä kriisitilanteessa



Muutokseen reagoiminen on normaalia

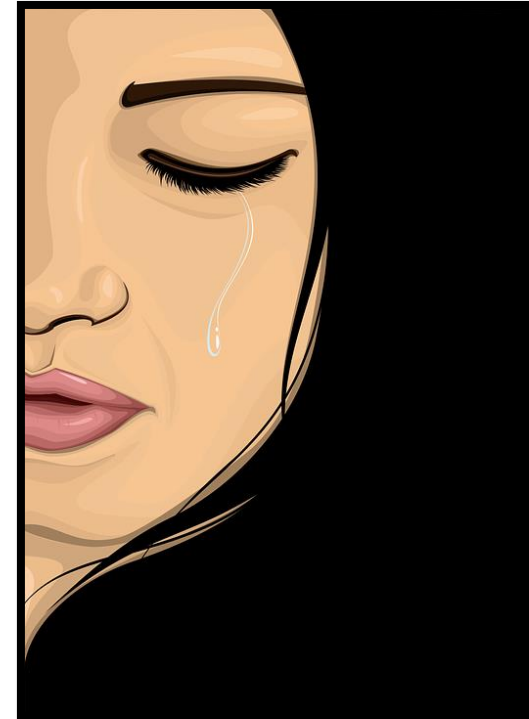
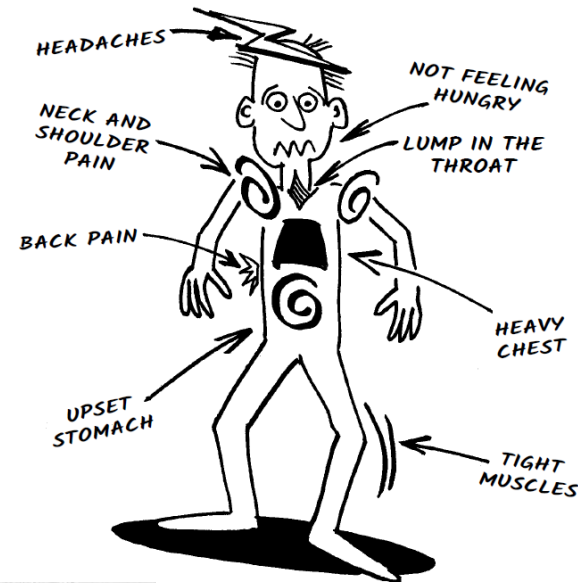
Jokainen reagoi
omalla tavallaan.



Kriisin vaiheet: Sokkivaihe



Kriisin vaiheet: Reaktiovaihe ja käsittelyvaihe



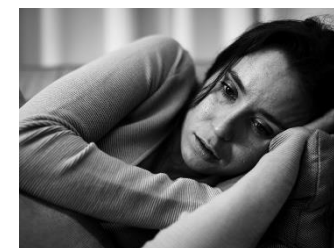
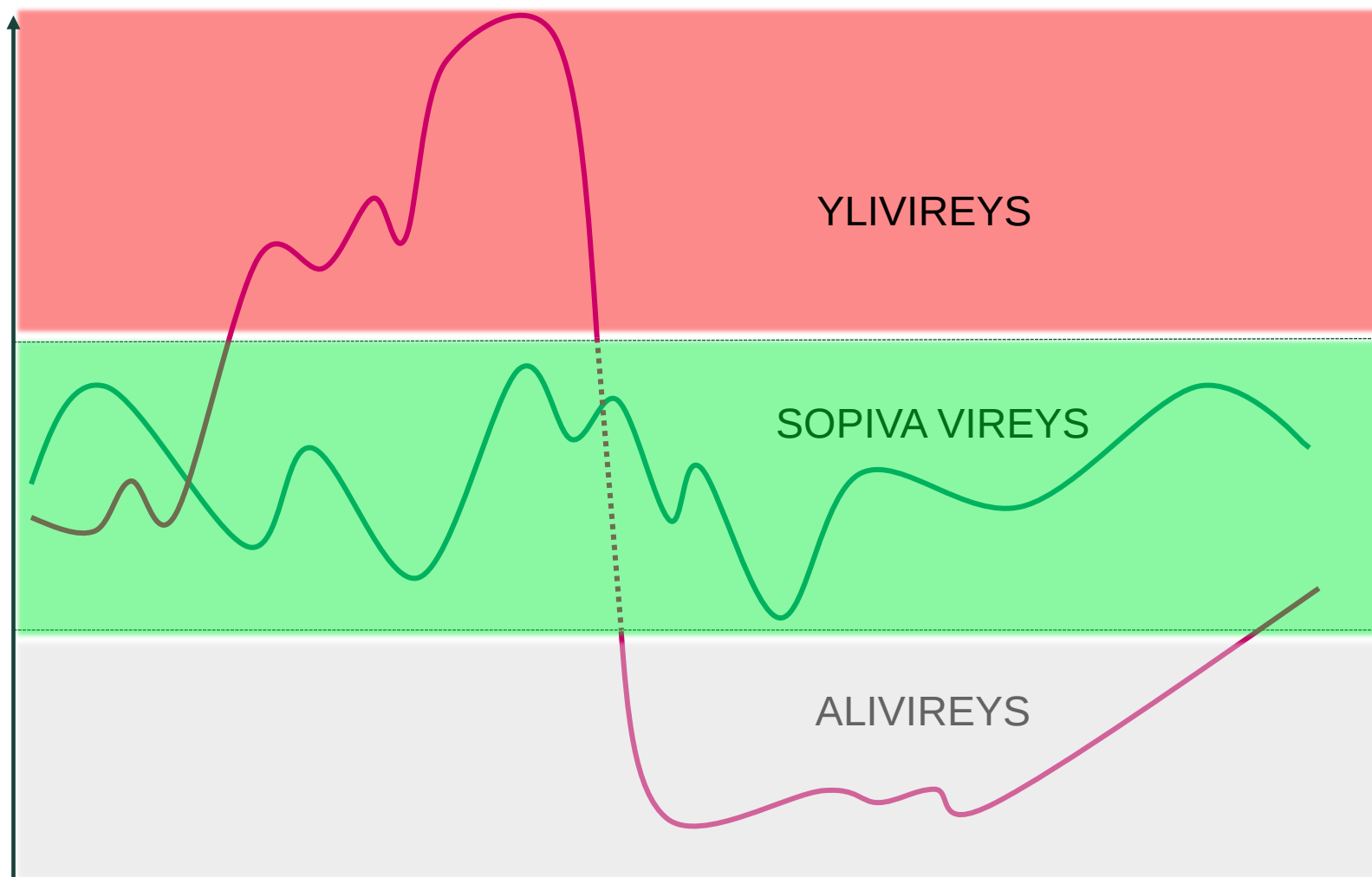
Syyllisyys, avuttomuus, voimattomuus



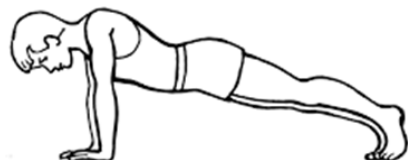
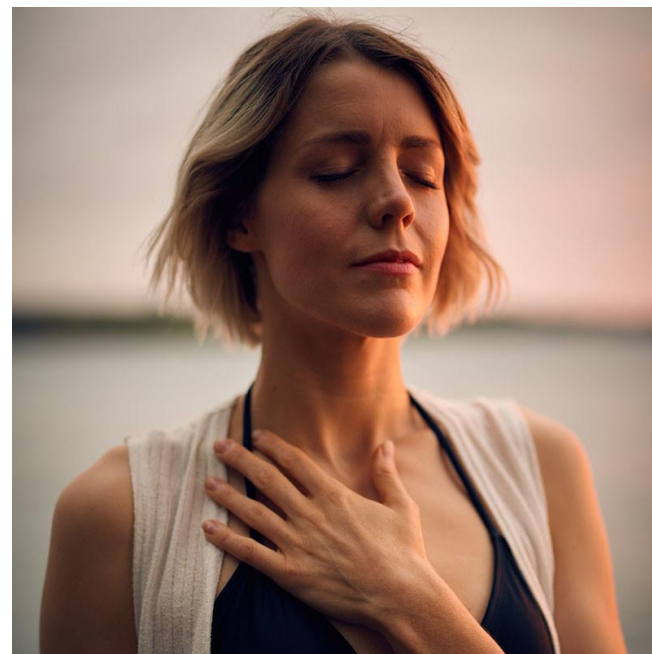
Väliharjoitus



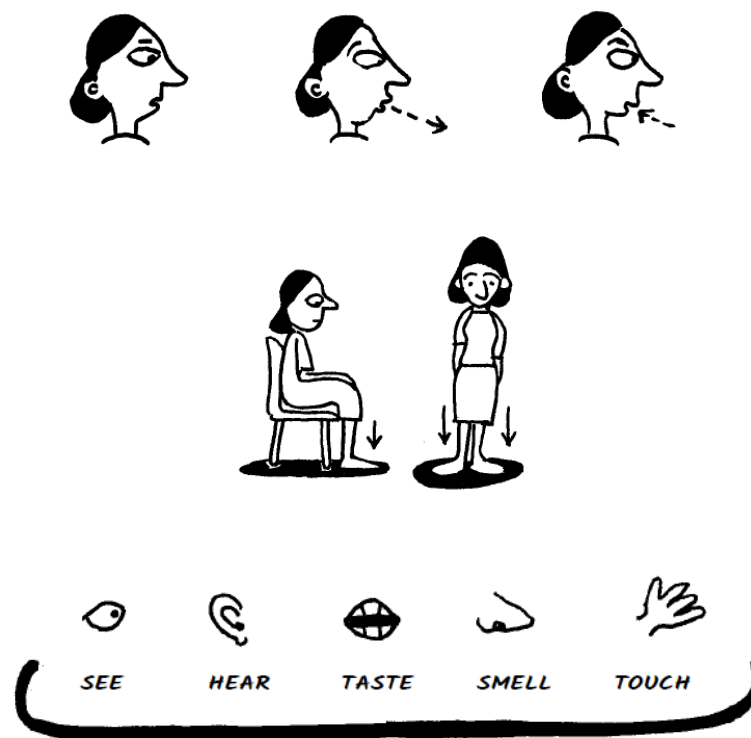
Vireystila



Vireystilan säätely ja väliharjoitus



Läsnäolon palauttaminen



Aikaa tunteille ja ajatuksille



Rutiinit luovat turvaa



Kun voi itse hyvin, voi
tukea myös muita.



Uni ja rentoutuminen



YouTube

mieli

Turun kriisikeskus

Turun Kriisikeskus Tilaa 8

Etusivu **Videot** Soittolistat Kanavat Keskustelu Tietoja

Lataukset Lisäyspäivämäärä (uusin – vanhin) Ruudukko

Progressive Muscle Relaxation (Sorani Kurdish) پێڕزێوی دڵسۆزێکی خێر 61 näyttökertaa • 4 kuukautta sitten	Breathing Exercise (Sorani Kurdish) پێڕزێوی دڵسۆزێکی خێر 32 näyttökertaa • 4 kuukautta sitten	Safe Place Exercise (Sorani Kurdish) پێڕزێوی دڵسۆزێکی خێر 23 näyttökertaa • 4 kuukautta sitten	Tababar nasinada - isgalka jirka / Progressive Muscle Relaxation 33 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten	Tababar magangelyo / Safe Place Exercise (Somali) 24 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten	Tababar neefisiga nasiinada / Breathing Exercise (Somali) 17 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten
Progressive Muscle Relaxation (Sorani Kurdish) پێڕزێوی دڵسۆزێکی خێر 55 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten	Safe Place Exercise (Sorani Kurdish) پێڕزێوی دڵسۆزێکی خێر 26 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten	Breathing Exercise (Sorani Kurdish) پێڕزێوی دڵسۆزێکی خێر 43 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten	Tababar nasinada - isgalka jirka / Progressive Muscle Relaxation 74 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten	Tababar magangelyo / Safe Place Exercise (Somali) 33 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten	Tababar neefisiga nasiinada / Breathing Exercise (Somali) 118 näyttökertaa • 5 kuukautta sitten

Turun kriisikeskus Turun kriisikeskus Turun kriisikeskus Turun kriisikeskus Turun kriisikeskus

Myös lapsi tarvitsee tukea



Apua toisista ihmisistä



Älä jää yksin!

Mitä tästä eteenpäin?



Kiitos

