

A decorative graphic on the left side of the page, consisting of several short, vertical yellow bars of varying lengths, arranged in a slightly curved, upward-pointing arc.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Käytännön opas stressin hallintaan

Suosituksia teini-ikäisille

Kuinka auttaa itseäsi stressin kanssa?

1. Siirrä huomiosi ja painopisteesi ulkomaailmaan – katso, mikä tekee sinut onnelliseksi: luonnon kukinta, tuulen ääni, lehtien kahina ja lintujen laulu rauhallisessa puistossa. Keskity siihen, mitä näet ja kuulet juuri nyt. Vietä enemmän aikaa ulkona. Tee tavaksi kävellä metsässä tai puistossa tunti päivässä.
2. Harrasta urheilua – sinun ei tarvitse mennä kuntosalille, aamuvoimistelu ja kevyt juoksulenkki riittävät. Päivittäinen lisäenergia on taattu.
3. Lähde matkalle – kotikaupunkisi kaduilla uudet vaikutelmat ja positiiviset tunteet auttavat sinua unohtamaan arjen, ainakin hetkeksi.
4. Löydä suosikkiharrastuksesi – se on loistava stressin lievittäjä. Kysy itseltäsi: mitä haluan tehdä? Hän voi kirjoittaa runoja, ommella, neuloa, valmistaa kulinaarisia mestariteoksia tai opiskella psykologiaa. Aloita nyt viipymättä. Se tekee sinusta rauhallisemman ja onnellisemman.

Sodan aikana ihminen voi tuntea järkytystä, vihaa, masennusta, mielialan vaihteluita ja univaikeuksia. Tämä on normaali psykologinen reaktio stressiin...

1. Kommunikoi sukulaisten ja läheistesi kanssa – tue heitä tässä vaikeassa tilanteessa. Se on erittäin tärkeää sekä heille että sinulle. Näin voit purkaa sielusi ja puhua. Huolehdi muista. Nyt kaikki apu on tervetullutta ja tarpeellista.

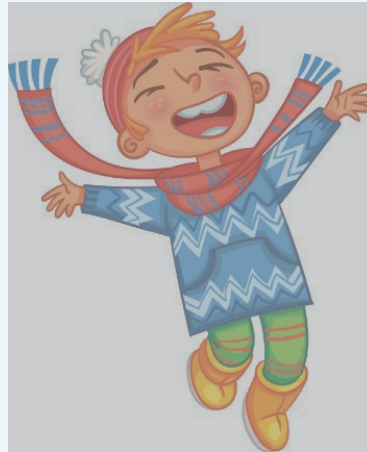
2. Käy kylvyssä – lämmin iltakylpy merisuolalla ja rauhoittavilla eteerisillä öljyillä tarjoaa 100-prosenttisen rentoutumisen ja, mikä tärkeintä, rauhallisen ja terveellisen unen.
3. Hymyile useammin – ihmiset hymyilevät reaktiona tapahtumiin, eivätkä aina positiivisiin. Vaikka hymy pidetään ystävällisyyden, myötätunnon tai ilon merkinä, se auttaa rauhoittumaan vaarallisessa tilanteessa. Nauru on paras stressin ehkäisykeino.
4. Lopeta itsesääli – on parasta ymmärtää, että elämässä on hyviä ja huonoja hetkiä. Ole kiitollinen siitä, mitä sinulla on. Kiitollisuus on erinomainen tapa välttää stressiä. Jatkuvan tyytymättömyyden sijaan löydät iloa siitä, mitä sinulla on.
5. Unelmoi ja fantasioi – positiivisessa psykologiassa on tekniikka, jota kutsutaan ”visualisoinniksi”. Sen ydin on, että unelmoit siitä, mitä haluat, ja teet sen mielihyvin ja preesensissä. Tämä auttaa sinua saamaan sen, mitä olet kuvitellut, ja luettelemaan, mikä tekee sinut onnelliseksi. Jos haluat muuttaa tilannetta, sinun on katsottava tulevaisuuteen ja kyettävä luomaan itsellesi uusi elämä, jossa on uusia mahdollisuuksia. Nämä toiminnot ovat sinulle helpotusta stressistä.
6. Käytä visualisointitekniikoita – Miten se tehdään: Sulje silmäsi ja kuvittele itsesi rauhalliseen, turvalliseen paikkaan, kuten rannalle tai metsään. Miksi se auttaa: Visualisointi auttaa lievittämään jännitystä ja rauhoittumaan.
7. Keskity siihen, mitä voit hallita – siihen, mitä voit tehdä tässä ja nyt. Nämä voivat olla pieniä tehtäviä tai toimia, jotka hyödyttävät sinua ja perhettäsi.
8. Tee vapaaehtoistyötä tai auta muita – Miten se tehdään: Auta naapureita, sukulaisia tai osallistu vapaaehtoistyöhön. Miksi se auttaa: Muiden auttaminen luo tarkoituksen tunteen ja parantaa mielialaa.

Lisävinkkejä:

Keskustele stressaavista tilanteista luotettavan aikuisen kanssa.



Tee asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi.



Ilmaise itseäsi kirjoittamalla.



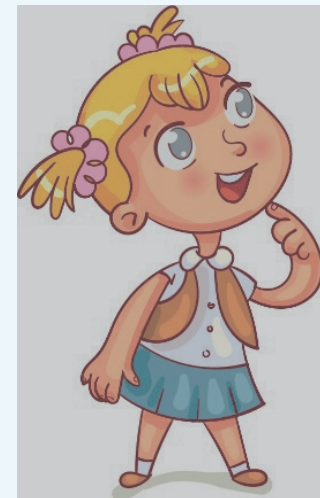
Vietä aikaa luonnossa.



Keskity vahvuuksiisi.



Harjoittele tietoisuutta.



Vinkkejä avuttomuuden hetkiin:

- analysoi tarpeitasi;
- Älä vähättele tunteita.
- ole tietoinen siitä, mitä sinulle tapahtuu juuri nyt;
- analysoi, miksi näin tapahtui;
- määritä, mitä tarvitset;
- mieti, mitä voit tehdä huolehtiaksesi itsestäsi.

Jos suutut:

- Kuuntele rauhallista musiikkia, kun tarvitset rentoutumista.
- Pidä taukoja tehtävien välillä, jotta et ylikuormita itseäsi.
- Halaa sukulaisia, lemmikkejä ja pehmoleluja useammin.
- Muistuta itseäsi siitä, että epäonnistumiset ja virheet ovat tavallisia; opimme niistä.
- Hymyile useammin, jopa peilikuvalla.
- Piirrä pelkosi tai huolesi ja "poista" piirros symbolisesti.
- Ennen nukkumaanmenoa kuvittele itsesi turvalliseen, rauhalliseen paikkaan.
- Päästä mielessäsi irti siitä, mikä sinua vaivaa, esimerkiksi kuvittelemalla, että pallot lentävät pois.
- Etsi positiivisia lausumia, esimerkiksi: «Olen rauhallinen ja luottavainen».
- Kuvittele, kuinka huolesi sulavat kuin jää keväällä.
- Ennen vaikeaa tehtävää sano itsellesi mielessäsi: «Minä selviän tästä!»

Nämä vinkit auttavat sinua pysymään rauhallisena ja tasapainoisena, ymmärtämään itseäsi paremmin ja selviytymään kokemuksistasi. Ole kärsivällinen itsesi kanssa, opiskele ahkerasti ja usko itseesi. Ja jos joskus jokin asia ei onnistu, se on normaalia. Olet joka tapauksessa tehnyt hyvää työtä!

Nadia Lutsan, Anna Struk

Kuinka selviytyä stressistä

NUOREN
MIELENTERVEYD
EN
YLLÄPITÄMINEN
SOTATILANNE
MAAHANMUUTTOKRIISI

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

1. CHANGE THE FOCUS ON THE OUTSIDE WORLD.



KALKI METSÄSSÄ



LE&VESIN VILKKAA



BIRDS SINGING



TUE CPH FRIENDS



TINE NPh KIRJA

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

2. TO PLAY SPORTS



MORNING EXERCISES



MORNING RUN



YOGA



FOOTBALL



DANCING WITH FRIENDS

X0€ TO XELP bOURSELF VITX STRESSt

3. CH6N6E VALOKUVA 6NP 50 ON 6 TRJP

TRAVELCN6 EUROOPAN MAAKUNTIIN



TCNE NPN YSTÄVÄT/FANIT



MATKUSTAJAT KARPAATTEILLA



CYCLCXG TRCP

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

4. FIND YOUR FAVORITE HOBBY.



DRAWING



COOKING



EMBROIDERY



SPORT

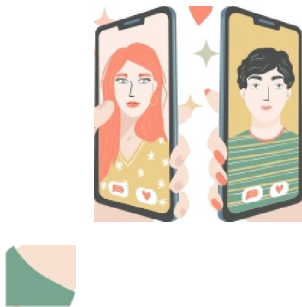


SINGING

HOW TO HELP YOURSELF WITH STRESS?

5. COMMUNICATE WITH YOUR FAMILY

ÂNg FgIENgS



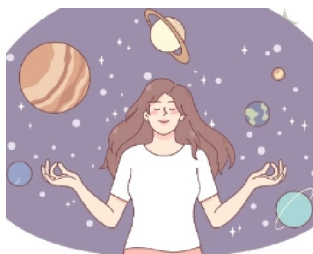
6. SMILE MORE OFTEN



7. STOP FEELING SORRY FOR YOURSELF



8. DgEgM AXD F6NTáSIZE



9. KESKITY NHát:IIN, JOTA VOIT HALLITA



H0€ TO XZLP Y#URSZLF €WH STRZSS7

ia. voLuxTcE# os xELP oTxc#s:



ORPHANS



MILPARY



OLD PEOPLE



NATURE



ANIMALS



FUPHTER â0VIÇE:



KESKUSTELE LUOTETTAVAN AIKUISEN KANSSA



TEE ASIOITA, JOTKA TEKEVÄT
SINUT
ONNELLISEKSI

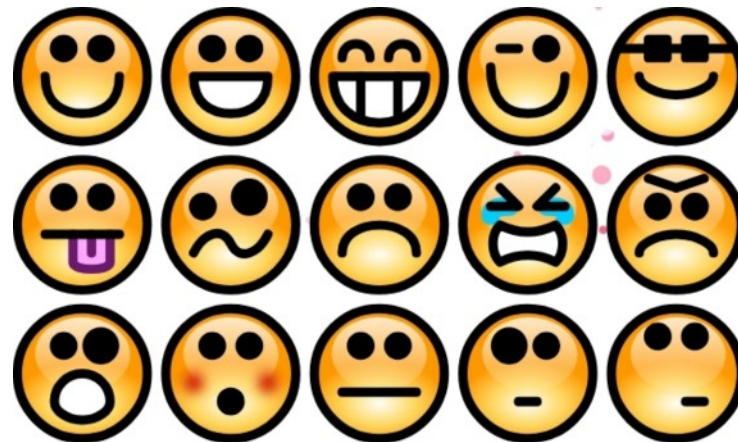


PUHU IR NRITINS

ATTENTION

HARJOITTELE ITSESÄÄTELYÄ

VINKKEJÄ POB 0£AŁI£0 HWF H0H£ŁTS OP X£LPL£SSHSSS:



RAKASTA SEO:TA



"P0N7 OEVALUE ENOTIONS

ARALYŲE YOUR REED5/NHY
THC5 HAPPERO•





HUG YOUR FaN!LY/PETS/TOYS
NORE OFTEK

ENNE DIFFICULT TASK, TELL
YOURSELF: "I CAN DO PF



ENNE KUIN MENET BEP:IIN, KUVITTELE ITSESI
ix a saFE. caLN PLacE

IF YOU'RE ANGRY:



"LET GO" COUT-VELJEKSET
YOU



sNiLc Noftc tai Tcn AT YouR
HEIJASTUS PEILISSÄ



Kuuntele kalun musiikkia



VIRHEET OVAT NORMAALEJA, OLE OPPIMISVALMIS
THEM



KUVITTELE, ETTÄ HUOLESI SULAVAT POIS MXE
US IR SPRING

