SIIVET- hyvinvointityövalmennus
2. Iloa arjesta

raisio Kaarina Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto Sateenkaari Koto – Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Iloa arjesta

SIIVET

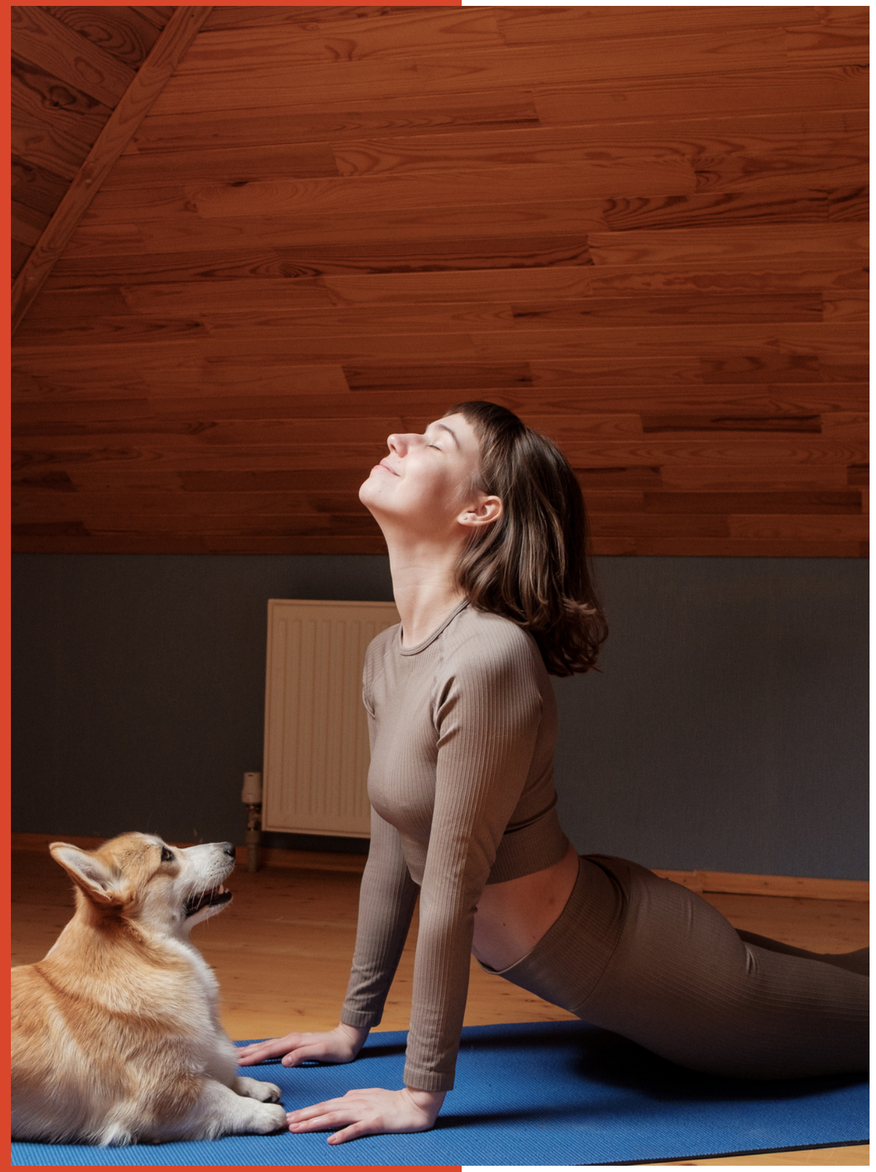
Sateenkaari Koto
– Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Kaarina

raisio

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

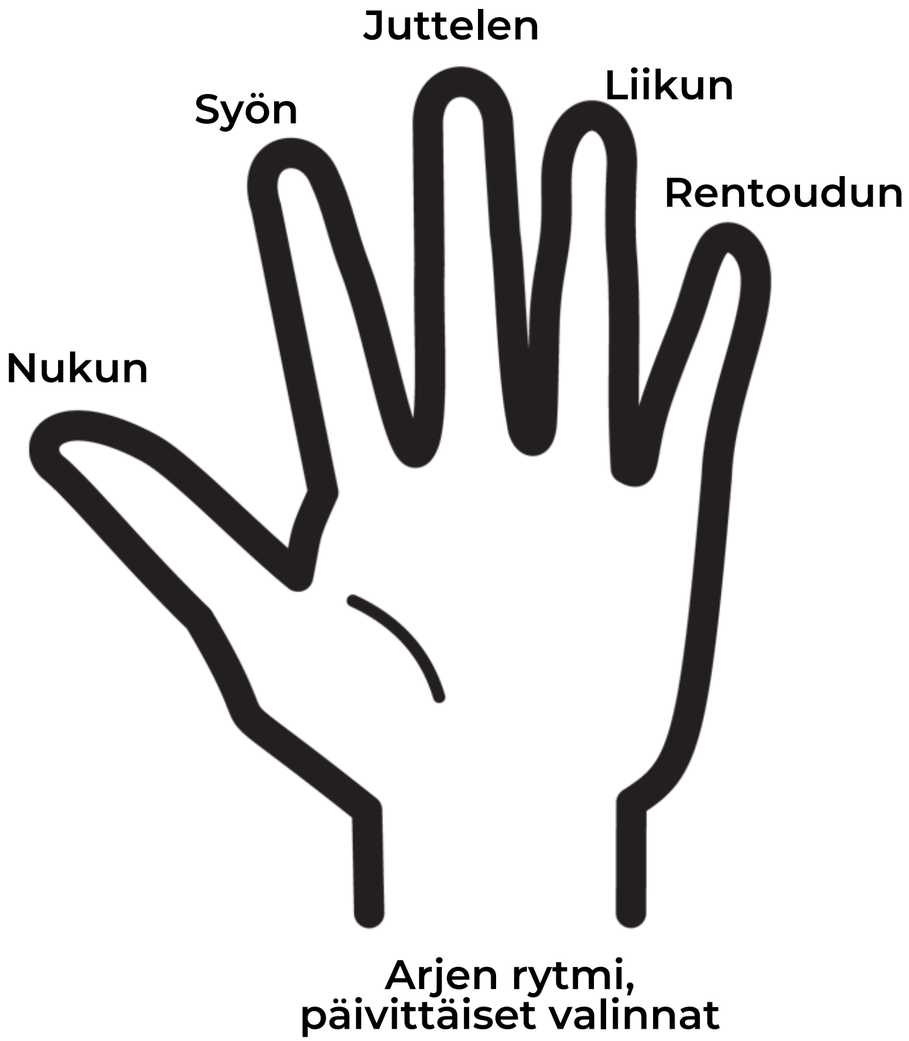
Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Sisältö

- Mielenterveyden käsi
- Mielenterveyttä voi vahvistaa
- Miten vaikutat arkisilla valinnoillasi mielenterveyteesi

Mielenterveyden käsi



Mielenterveyden käsi on hyvä apuväline oman hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseen päivittäin. Sen avulla voi käydä läpi erilaisia asioita liittyen omaan päivärytmiin.

Uni ja lepo - nukun
Nukuitko tarpeeksi? Ehditkö rentoutua ja levätä? Mihin aikaan menit nukkumaan? Heräsitkö pirteänä?
Ravinto ja ruokailu - syön
Mitä söit päivän aikana? Nautitko ruuasta? Kenen kanssa söit? Muistitko syödä välipaloja? Söitkö rauhassa?
Ihmissuhteet ja tunteet - juttelen
Kenen kanssa vietät aikaa? Mistä olit iloinen tai surullinen? Millainen mielialasi oli viikonlopun aikana?
Liikuminen ja kehon kuuntelu - liikun
Miten liikuit viikonlopun aikana? Millaisesta liikkumisesta tulee hyvä fiilis?
Vapaa-aika ja luovuus - rentoudun
Mitä hauskaa teit viikonloppuna? Mikä saa sinut nauramaan? Millainen tekeminen saa sinut unohtamaan ajan?

Mielenterveyttä voi vahvistaa

Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Omasta mielenterveydestään voi pitää huolta ja omia voimavarojaan vahvistaa.

Joskus on hyvä pysähtyä miettimään tarkemmin, mitkä asiat omassa elämässä lisäävät hyvinvointia ja mitkä taas kuormittavat, tuovat ahdistusta tai muutoin pahaa oloa. Olisiko omassa elämässä joitakin asioita, joita lisäämällä tai huomioimalla voisi lisätä hyvinvointia?

Ensimmäinen huomioitava asia on elämän säännönmukaisuus. Päivän rytmit, kuten ruokailut, nukkumaanmenoajat, rutiinit, keskusteluhetket läheisen kanssa, kävelylenkki ja rentoutuminen ennen nukkumista, tuovat turvallisuutta ja tasapainoa arkeen.

Vaikuta arkisilla valinnoillasi mielenterveyteesi

- Pidä huolta itsestäsi
- Syö ja juo hyvin
- Innostu uudesta, tee jotain sellaista, jossa olet hyvä
- Pidä yhteyttä ystäviin, tuttaviin ja pidä huolta myös muista
- Pysy aktiivisena
- Tunnista tunteet ja puhu niistä
- Pyydä tarvittaessa apua

Sateenkaari Koto ry

SIIVET - Maahan muuttaneet naiset kohti työelämää sosiaalista osallisuutta vahvistamalla

instagram.com/sateenkaarikoto

facebook.com/sateenkaarikoto

twitter.com/Sateenkaarikoto

sateenkaarikoto.fi
siivethanke.blogspot.com