

mieli

**Kuopion seudun
mielenterveysseura
Hyvä Mieli ry**

Muutoksessa mukana

MTK tukitilaisuus 20.3.2019, Suonenjoki
Kuopion kriisikeskus/ Maaseudun turvaverkko Saija Oittinen

”Muutos tarkoittaa prosessia, jossa jokin tulee toisenlaiseksi kuin se oli.”

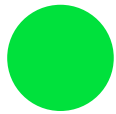
Wikipedia



Erilaisia kriisejä

- 1) Kehityskriisit
- 2) Elämänkriisit
- 3) Traumaattiset kriisit





Elimistö hälytystilassa

- Ärtynisyys, ahdistuneisuus, pelko, viha
- Masennus, loppuun palaminen, uniongelmat
- Kognitiivisia ongelmia kuten keskittymisvaikeuksia, muistiongelmia, vaikeuksia oppia uutta ja tehdä päätöksiä
- Fyysisiä reaktioita kuten selkävaivoja, vatsahaavoja, sydänongelmia, korkeaa verenpainetta, vastustuskyvyn heikkenemistä, lihomista
- Muutokset käyttäytymisessä: lisääntynyt alkoholin käyttö, liiallinen tv:n katsominen, eristäytyminen ja ongelmat ihmissuhteissa
- Organisaatiotasolla: aikataulujen pitämättömyys, työtaturmat, virheet, tuottavuuden heikentyminen, vahingonkorvauksista tai terveydenhuollosta aiheutuvien kustannuksien lisääntyminen



”Emme aina voi muuttaa kaikkia asioita, mutta voimme aina muuttaa suhtautumistamme niitä kohtaan”



Harjoituksia

- Arlene K. Unger Mielenrauha 50 meditaatio- ja rentoutumisharjoitusta stressin purkuun ja hallintaan
- Arto Pietikäinen: Joustava mieli tukena elämänkriiseissä
- www.oivamieli.fi