

TÄNÄÄN PUHUTAAN
MIELEN HYVINVOINNISTA!



KETÄ ME OLLAAN?

- Apua Ajoissa! itsemurhien ehkäisyhanke
- Ohjaamo Olkkari
- Välkkäri
- Ankkuri
- Lastensuojelu
- Kouluterveydenhuolto
- Mikkelin kriisikeskus

Mitä teet, kun sulla on huono olo? Mikä helpottaa sun oloa?

Lisää oma kommentti
alareunasta



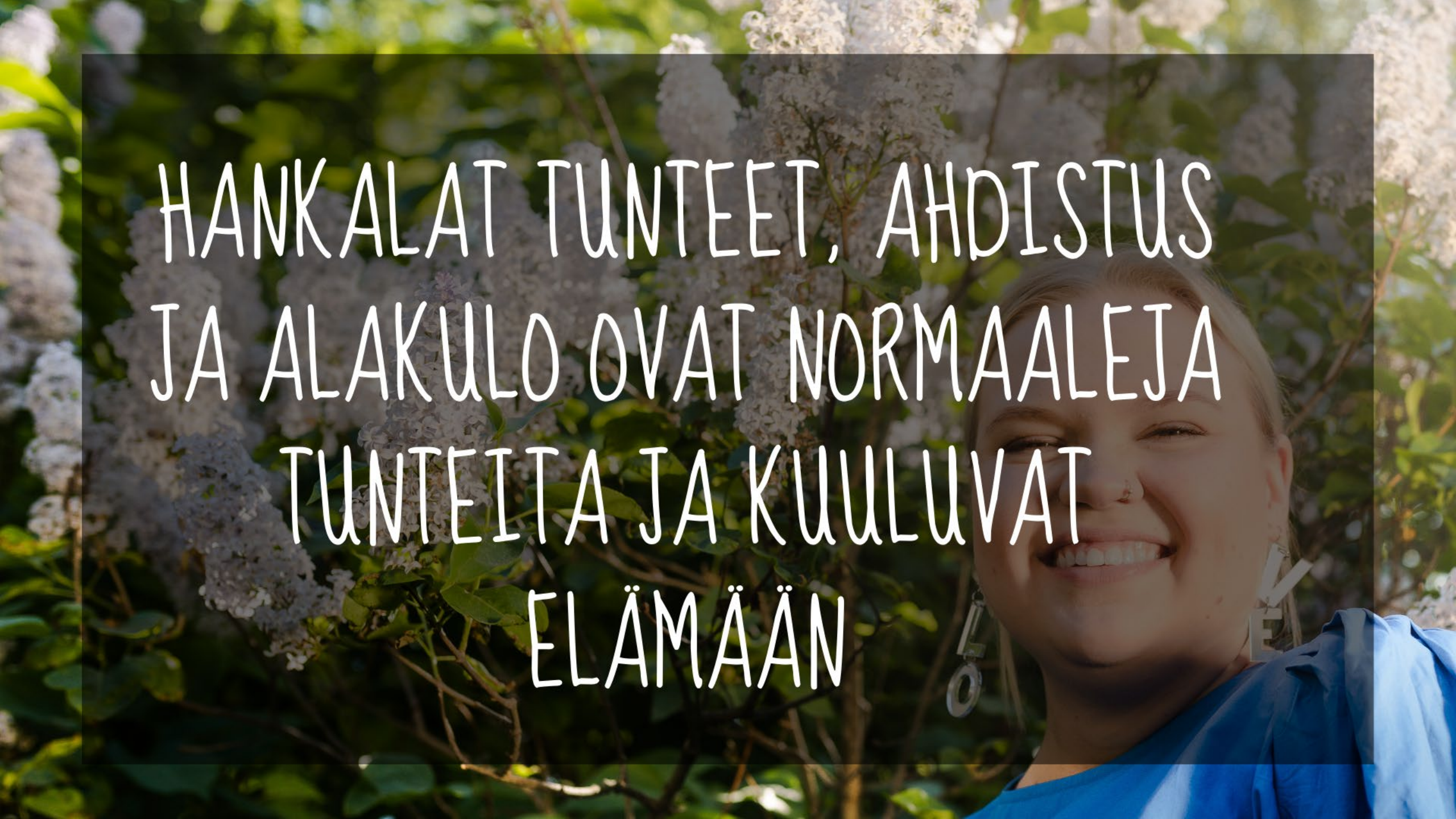
-symbolista

kohtaan Aihe ja Julkaise
oikeasta yläkulmasta.





[Padlet](#)

A young woman with blonde hair, wearing a blue top and large silver earrings, is smiling warmly. She is positioned on the right side of the frame. The background is filled with green leaves and clusters of small white flowers, likely from a shrub or tree. A semi-transparent dark grey rectangular box covers the left and center portions of the image, serving as a background for the white text.

HANKALAT TUNTEET, AHDISTUS
JA ALAKULO OVAT NORMAALEJA
TUNTEITA JA KUULUVAT
ELÄMÄÄN

Tehtävänä on varoittaa uhkaavista tilanteista

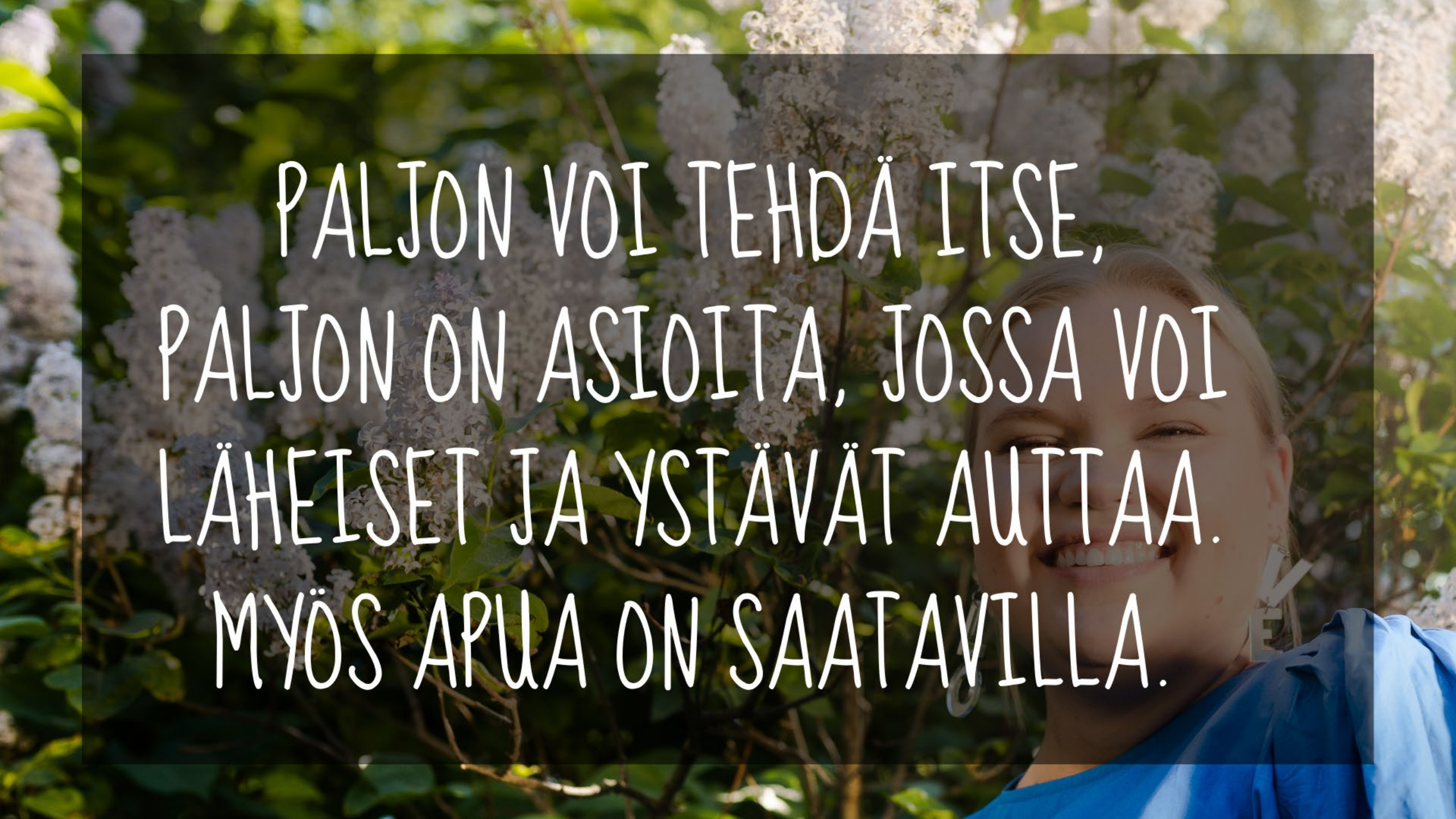
Ahdistus voi esimerkiksi olla:

- epämääräistä jännittämisen tunnetta
- erilaisia pelkoja esim. tulevaisuudesta
- hengitysvaikeuksia
- keskittymisvaikeutta ja levottomuutta
- uniongelmia
- sydämentykytystä, vapinaa, hikoilua tai huimausta
- rintakipua, vatsakipua tai lihasjännitystä



Myös itsetuhoiset ajatukset ovat yleisiä. Niitä ei tarvitse säikähtää.

- Jos sinulla on ajatuksia itsemurhasta tai itsesi vahingoittamisesta, et ole yksin. Moni nuori kärsii itsetuhoisista ajatuksista.
- Itsetuhoisena olo tuntuu sietämättömältä. Voi pelottaa, ettei olo koskaan muutu.

A young woman with blonde hair, wearing a bright blue top, is smiling warmly. She is positioned in front of a large, dense cluster of white flowers, likely hydrangeas, with green leaves visible. The background is softly blurred, creating a bokeh effect. The overall mood is positive and hopeful.

PALJON VOI TEHDÄ ITSE,
PALJON ON ASIOITA, JOSSA VOI
LÄHEISET JA YSTÄVÄT AUTTAA.
MYÖS APUA ON SAATAVILLA.

Puhu, vaikka se tuntuisi vaikealle tai turhalle!

- Joskus saattaa ajatella, etteivät muut välitä tai että aiheuttaisi omilla asioillaan vain turhaa huolta muille. Älä usko sellaisia ajatuksia.
- Puhumalla ajatukset ja tunteet usein selkiytyvät - etkä ole enää yksin vaikean tilanteen kanssa.
- Jos aloittaminen on vaikeaa, voit sanoa "tästä on vaikea puhua" tai "en tiedä, voinko/uskallanko puhua tästä". Silloin toinen osaa hidastaa kuuntelemaan ja auttaa sinua kertomaan.
- Puhu kotona, _puhu_ystävälle, _puhu muulle luotettavalle aikuiselle

Hae apua. Sitä voi hakea myös yhdessä.

- Jos ahdistus ja erityisesti itsetuhoiset ajatukset toistuvasti häiritsevät elämää ja kestävät suuremman osan päivästä pitkän aikaa, pitää hakea apua.
- Jos yksin meneminen tuntuu vaikealta - pyydä kaveri mukaan.
- Jos ystävä kamppailee ahdistuksen tai itsetuhoisten ajatusten kanssa, kysy asiasta suoraan - ja rohkaise hakemaan apua.

A person wearing a blue shirt and a large silver earring is looking towards the right. The background is filled with white flowers and green foliage. The text is overlaid on a dark semi-transparent background.

Hankalien tunteiden kanssa voi opetella tulemaan toimeen.

- Hankalista tunteista ei oikeastaan voida päästä kokonaan eroon.
- Niiden kanssa voi tulla toimeen ja oppia tapoja säätelemään niin, ettei ne estä tekemästä itselle tärkeitä asioita.

A smiling woman with blonde hair, wearing a blue top and large silver earrings, is positioned on the right side of the frame. The background is filled with lush green leaves and clusters of small white flowers, likely lilacs, which are slightly out of focus. A semi-transparent dark grey rectangular box is overlaid across the center of the image, containing white text.

KEINOJA HANKALIIEN TUNTEIDEN HALLINTAAN

Hengitä!

- Liike tai laskeminen auttavat rytmittämään hengitystä.

Siirrä tietoisesti huomio muuhun

- Kokeile musiikkia, kuvittele oma mielipaikkasi.

Rauhoittavat lauseet

- Sisäinen puhe, motot ja hokemat

Keholliset harjoitukset

- Aistit avuksi, liikkuminen, lihasten jännittäminen.

Kokeile ja harjoittele

- Testaa rohkeasti mikä sinulla toimii.



MUISTA:
KAIKKI AJATUKSET EIVÄT OLE
TOTTA.
MUREHTIA SAA, MUTTA EI LIIAN
KAUAN.

ME AUTETAAN SUA!!

Kouluterveydenhuolto
Välkkäri
Ankkuri
Lastensuojelu
Ohjaamo Olkkari
Mikkelin kriisikeskus

Kokeile!
Chillaa app

A young woman with blonde hair, wearing a blue graduation gown and large silver hoop earrings, is smiling warmly. She is positioned on the right side of the frame. The background is filled with lush green leaves and clusters of small white flowers, likely lilacs, which are in soft focus. A semi-transparent dark grey rectangular box is overlaid on the left and center of the image, containing white text.

TUU RASTEILLE!

9:45-10.00

10.45-11.15

11.45-12-15