

Stressinhallinta painetilanteessa

hölsa

Hallituksen 16.3. tekemien linjausten vuoksi muun muassa kouluja, oppilaitoksia ja yliopistot suljetaan, julkisia kokoontumisia, liikkumista ja vierailuja terveydenhuollon yksiköihin rajoitetaan, ja sosiaali- ja terveydenhuollon kapasiteettia lisätään. Suomen rajat tullaan sulkemaan 19.3.2020. Linjaukset ovat voimassa 13.4.2020 asti.

Oireettomia ei tutkita

TUNNISTA SUDENKUOPAT

Missä focus?
Mihin käytät aikaasi?

Keskity siihen mihin voit vaikuttaa
TO DO –listat
NOT TO DO -listat

Oy Minä Ab



Tunne itsesi!

TIETOISUUS



KEHO

(fyysinen)



MIELI

(psykkinen)



TUNTEET

(sosiaalinen)



ARVOT

(henkinen)



TYÖ

(ammatillinen)

UUDISTUMINEN: itsetuntemus, itseluottamus, reflektio

Ravinto
Liikunta
Lepo
Uni
Rentoutuminen
Päihteet

Ajattelu
Muisti
Oppiminen
Luovuus
Havainnointi

Tunteiden
hallinta
Positiivisuus
Ihmissuhteet
Harrastukset
Yhteisöllisyys

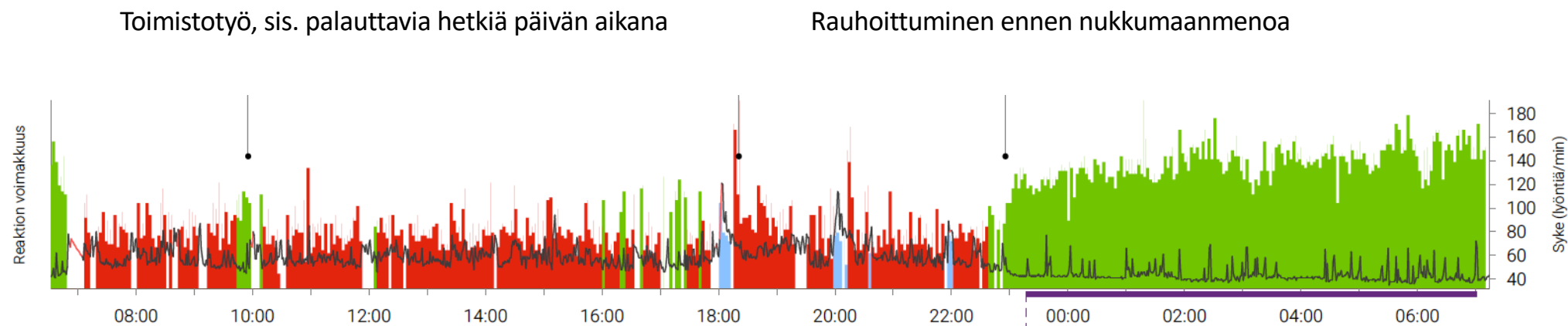
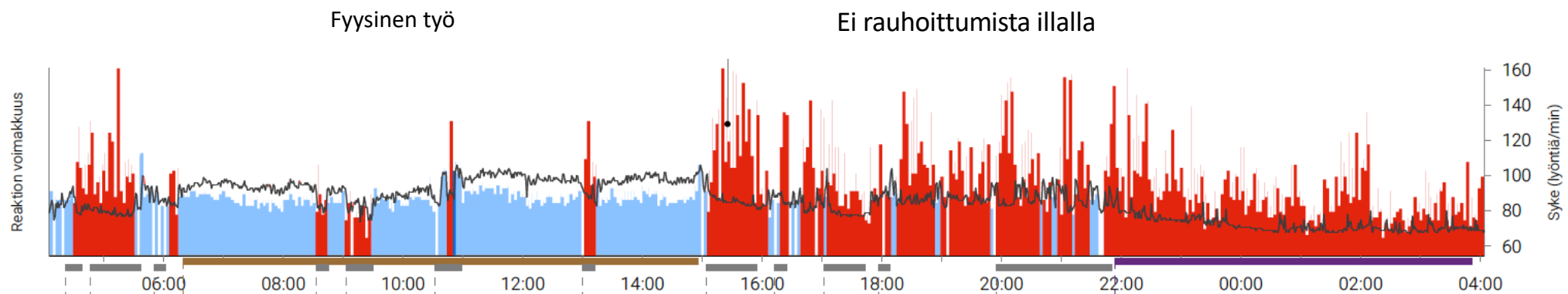
Arvot
Päämäärät
Merkitys
Henkiset
virikkeet
Tasapaino

Avaintehtävät
Tavoitteet
Osaaminen
Palaute
Kehittyminen

Älä unohda perhettä, ystäviä, harrastuksia

Varmista hyvät yöunet

Hyvä palautuminen varmistaa toimintakykyä



Varmista hyvä uni

- Pidä taukoja päivällä
- Huolehdi säännöllisestä ateriaritmistä
- Muista myös liikkua
- Rajaa työ ja vapaa-aika toisistaan
--> mieti, miten itse onnistut tässä parhaiten?
- Rauhoita 2 viimeistä tuntia ennen nukkumaanmenoa
 - Iltarutiinit
 - Riittävä ja laadukas iltapala
 - Tarvittaessa ulkoile
 - Ei kofeiinia
 - Ei alkoholia
 - Ei töitä

**Älä jää yksin.
Sparraajaksi käy ammattilainen, ystävä,
puoliso, yhtiökumppani...**

Lari Karjula
Valmentaja, lääkäri

lari@halsa.fi
050 352 9331

Hyvinvointivalmennus Hälsa Oy