



### Tutut rutiinit

Pidä mahdollisuuksien mukaan kiinni tutuista arkirutiineista ja päivärytmistä. Rutiinit tuovat turvaa ja rauhoittavat mieltä.

### Pidä läheiset lähelläsi

Vaikka et voisikaan pitää läheisiäsi fyysisesti lähelläsi, muista henkinen läheisyys. Sosiaaliset suhteet ja läheiset ihmiset ovat yksi ihmisen tärkeimmistä voimavaroista. Läheisiltä saatu tuki auttaa osaltaan jaksamaan kuormittavallakin hetkellä.

Korona-aikaan sosiaaliset kontaktit pitäisi pitää minimissä. Se ei onneksi tarkoita läheisistä luopumista. On tärkeää jatkaa yhteyden pitämistä myös niihin läheisiin, joita ei voi nähdä. Ystävien kesken voi pitää virtuaali-kahvittelut ja isovanhemmille voi käydä vilkuttelemassa ikkunan läpi. Myös postikortti tai kirje on oiva tapa pitää yhteyttä ja osoittaa toisen olevan tärkeä ja mielessä.

HELPOUSTA KORONA-HUOLEEN

## Helpotusta korona-huoleen

### Tunnista ja voita ahdistus

Tilanne on uusi meille kaikille. Epävarmuus voi aiheuttaa huolta ja ahdistusta, tämä on täysin normaalia. Voit kuitenkin oppia tunnistamaan ja voittamaan ahdistuksen.

Huolien vattvominen ja murehtiminen ei yleensä tuo helpotusta, vaan päinvastoin kasvattaa ahdistusta ja pelkoa entisestään. Huolta herättävistä ajatuksista saattaa mielen syövereissä tulla kuin totuuksia. Muista, että pelottavatkin ajatukset ovat vain ajatuksia, eivät totuus.

Jatkuva korona- uutistulva voi pahentaa tilannetta. Kaikkia uutisia ei tarvitse lukea/kuunnella. Rajaa uutisten seuraaminen esim. yhteen kertaan päivässä ja suosi luotettavia tietolähteitä.

Mieti huolta ja pelkoa aiheuttavien ajatusten kaveriksi vähintään yhtä monta rauhoittavaa ja miellyttävää ajatusta.

Rauhoita mieltäsi ja kehoasi rentoutusharjoituksilla tai lausumalla itsellesi lempeitä ja rauhoittavia ajatuksia kuten ”kaikki on tällä hetkellä hyvin, pärjään hienosti”.

*On paljon asioita, joihin epävarmasta tilanteesta huolimatta voit itse vaikuttaa! On tärkeää, että tunnistat nämä asiat ja keskität huomiosi niihin.*

### Keskity siihen mihin voit vaikuttaa

On hyvä pysähtyä miettimään mihin kaikesta huolimatta voit itse vaikuttaa. Ymmärrys siitä, miten voit omalla toiminnallasi vaikuttaa omiin asioihisi vahvistaa hallinnantunnetta ja lieventää ahdistusta.

### Mielekäs tekeminen

Monet asiat ovat nyt tauolla ja aikaa vapautuu sellaiseen, mitä muulloin ei ehkä ehdi tehdä. Olet ehkä pitkään odottanut hetkeä, jolloin ehtisit lukea lempi kirjailijasi uusimman romaanin, katsoa kehitun tv-sarjan uuden tuotantokauden, kunnostaa vanhan terassin, osallistua verkkokurssille tai viettää kiireettömiä hetkiä perheen kanssa kotona yhdessä puuhastellen tai esim. luonnossa liikkuen. Nyt näihin on aikaa. Pysähdy nauttimaan tästä mahdollisuudesta. Mielekäs tekeminen on yksi parhaista lääkkeistä mielen tasapainon ylläpitämiseen.



WWW.NITASTERAPIA.FI