

Eväitä stressin ja muutoksen hallintaan

Pirjo Saari
Työhyvinvointitiimi



LPA, Redskap för att hantera stress och förändring

Stressi

- **Normaali** ja tarkoituksenmukainen; lajityypillinen sopeutumisreaktio nopeisiin tai voimakkaisiin ympäristön muutoksiin.
- **Huom!** on olemassa hyvää ja huonoa stressiä! **Sopiva** stressi antaa lisätehoa ja se on tarpeen elämän tiukoissa tilanteissa.
- Hyvä stressi lisää voimavaroja, huono stressi vähentää niitä.
- Hälyttää ja aktivoi elimistöä – varoittaa (taistelu- ja pakovalmius)!
- Modernit uhat ovat enimmäkseen psyykkisiä: halu tulla hyväksytyksi

29.10.2016



Stress är en normal reaktion för människan, som hjälper att anpassa till snabba och kraftiga förändringar i omgivningen
Det finns både positiv och långvarig (skadlig) form av stress. Positiv stress sätter fart på resurserna så att ett gott resultat uppkommer.
Positiv stress ökar resurserna och långvarig stress tär på resurserna
Stress aktiverar kroppen och förbereder den för antingen flykt eller konfrontation i en hotfull situation
Moderna hot är mestadels psykiska: vilja att bli accepterad

Stressioireet

(Toppinen-Tanner, Ahola. Toim.2012. Kaikkea stressistä)

YLEISET TUNTEMUKSET <ul style="list-style-type: none">- Vaikeus rentoutua- Tyytymättömyys- Vaikeus rentoutua- Pelko omasta selviytymisestä	STRESSI TUNNETASOLLA <ul style="list-style-type: none">- Ärtisyys, hermostuneisuus- Ahdistuneisuus- Mielialan lasku- Tunteiden ailahtelu	STRESSI TIEDON KÄSITTELYSSÄ <ul style="list-style-type: none">- Keskittymisvaikeudet- Muistivaikeudet- Päätöksentekovaikeudet
STRESSI RUUMIILLISENA TUNTEMUKSENA <ul style="list-style-type: none">- Kivut ja säröt- Elimistön tuntemukset	STRESSI KÄYTTÄYTYMISEN TASOLLA <ul style="list-style-type: none">- Eristäytyminen- Aloitekyvyttömyys- Arvaamattomuus- Säätelystävyyden vaikeudet- Unihäiriöt	

29.10.2016



Stressymptom

Allmän sinnesstämning

- Svårigheter i att slappna av
- Missnöje
- Bekymmer över att klara sig

Stress som kroppsliga symptom- Smärta och värk i kroppen, Känningar i kroppen

Stress på känslonivå,- Lättretlighet, -Ångest, - Nedstämdhet, -Växlande känslor

Stress på beteendenivå,- Isolera sig,- Lack i initiativstagande,- Oförutsägbarhet,- Svårigheter i att reglera känslor,- Sömnstörningar

Stress i informationsbehandling,- Svårigheter i att koncentrera sig,- Svårigheter att komma ihåg saker,-Svårigheter i att fatta beslut

Tehtävä

Millaisia tapoja sinulla on purkaa stressiä?

Mitkä asiat lataavat akkujasi?

Lisäksi stressinhallintatehtävä



29.10.2016



Uppgift: Hurdana metoder använder du för att miska på stressnivån?

Vad laddar ditt batteri?

Tilläggsuppgift: Stresshanteringsuppgift

Kroonisen stressin kehittyminen



Mukaellen: Arto Pietikäinen (2014). Joustava mieli.

29.10.2016



Utvecklingen av långvarig och kronisk stress

Uupumukselle altistavat mm.

- **Voimakas omistautuminen työlle (leipätyö vs. elämäntyö)**
- **Muutokset ja epävarmuus**
- **Yhteisön puuttuminen (yksin tekeminen)**
- **Omat ajatukset: "täytyisi" "pitäisi"**
- **Itseä kuormittavat toimintamallit: ylivastuullisuus, ylitunnollisuus, ehdottomat periaatteet, liiallinen kiltteys ja alituinen murehtiminen (vaativuuden skeema, uhrautuvuuden skeema)**

29.10.2016



Beteendemodeller som utsätter för utmattning

Att fullt ägna sig åt sitt jobb

Förändringar och osäkerhet

Att göra ensam, ingen gemenskap

Egna tankar: jag borde, jag måste

Beteendemodeller som tär på det egna välmåendet: ta ansvar och vara

samvetsgrann i överdrift, oflexibla principer, att vara "för" snäll och orolig hela tiden.

Minkä numeron antaisit omalle jaksamisellesi asteikolla 0-10?



Avaimet työhyvinvointiin ovat pitkälti omissa käsissäsi! Mahdollisimman varhainen reagoiminen terveysongelmiin tuo parhaan lopputuloksen!



"Katso peiliin ja kysy miten jaksat. Kukaan ei tule laittamaan omaa hyvinvointiasi etusijalle, ellet sitä itse tee"

"Liian monet suomalaisyrittäjät elävät todeksi sananlaskua, jonka mukaan omaa terveyttään osaa arvostaa vasta, kun sen menettää"



Nycklarna för välmående i arbete finns rätt så långt i sina egna händer! En möjligast snabb reaktion till hälsoproblem medför de bästa resultaten!
Se dig i spegeln och ställ frågan om hur du mår. Ingen annan än du kommer att lägga ditt välmående som prioritet.
Allt för många finländska företagare upplever ordleken om att inte kunna uppskatta sin hälsa förrän man har tappat den

Stressiä voi hallita hyvin ja huonoin keinoin

Seuraavassa esitellään jotain hyviä keinoja...



29.10.2016



Man kan hantera stress på bra sätt och dåliga sätt. Några bra sätt att hantera stress:

Miten stressiä voi hallita ja hyvinvointia lisätä

- Opiskele, päivitä ammattitaitoasi --> lisää **hallinnan** tunnetta, vaikuttaa ammatti-identiteettiin
- **Älä leiki supermiestä! Mitkä ovat rajasi?**
- Keskity **nykyhetkeen**
- Huolehdi **sosiaalisista suhteista**: rakastetuksi / hyväksytyksi tulemisen tunne.



Hur hantera stress och öka på välmåendet:

Studera och uppdatera din yrkeskunskap, ökar känslan av att kunna hantera situationer och påverkar yrkesidentiteten positivt

Inbilla dig inte att du är stålmannen! Känn dina gränser!

Fokusera på nuet

Ta hand om dina sociala relationer: att känna sig älskad och accepterad

Muiden auttaminen lievittää stressiä

TOISTEN auttaminen auttaa itseäkin, osoittaa Yalen yliopistossa tehty tutkimus.

Emily Ansell työtovereineen värväsi tutkimukseensa 77 tervettä aikuista ja pani heidät kirjaamaan päivän tapahtumia ja mielialoja kahden viikon ajan.

Kun tulokset analysoitiin, kävi ilmi, että arkinen avuliaisuus, kuten oven pitäminen auki jollekulle, puskuroi tehokkaasti stressaavien tapahtumien aiheuttamaa painetta.

”Oli hämmästyttävää, miten voimakas vaikutus sillä oli”, Ansell totesi tutkimustiedotteessa.

Jos koehenkilö oli rankkana päivänä tavallista avuliaampi muille, stressi ei apeuttanut hänen mieltään. Tutkimuksen julkaisi Clinical Psychological Science. HS

Miten stressiä voi hallita ja hyvinvointia lisätä

Kirkasta omat arvosi!

*"Viime kädessä oma hyvinvointi lähtee
OMASTA halusta ja itsestä,
OMISTA arvoista ja ihanteista.
Mitkään toisten toimet eivät vaikuta, jos
ei itse halua vaalia omaa hyvinvointiaan."*

(Ojala - Ahonen: Työhyvinvointi tuloksen tekijänä)



Hur hantera stress och öka det egna välmåendet

Klargör dina egna värden. I sista hand härstammar det egna välmåendet från egen vilja, egna värderingar och ideal. Ingen annan kan med sin verksamhet påverka ditt välmående om du inte själv vill det.

Miten stressiä voi hallita ja hyvinvointia lisätä

- Pidä huolta fyysisestä **kunnostasi**: huolehdi ravinnostasi, unentarpeestasi, liikunnasta, terveyden seuraamisesta (mm. lääkärin tarkastukset) jne.
- Harjoittele rentoutumista. Kaksi hyvää tekniikkaa: **syvähengitys ja lihasrentoutus**. Muista, että hierontakin rentouttaa!
- Huomioi **ajatusten** ylivalta: älä ota ajatuksiasi faktoina



Ta hand om din fysiska kondition: ät hälsosam och näringsrik mat, sov tillräckligt, motionera, följ med din hälsa (t.ex. Läkargranskningar) osv.
Öva dig att slappna av. Två bra metoder: djupandning och muskelavslappning.
Massage hjälper också att slappna av. Notera styrkan av tankar, förhåll dig inte till tankar som fakta.

Ajatusten ja mielen ylivalta

- Meillä on taipumus uskoa omia ajatuksiamme
- Kun olet sulautunut ajatuksiin, et kykene näkemään eroa itsesi ja ajatusten välillä. Unohdat, että olet omien ajatusten tuottaja. Niinpä seuraat mielesi neuvoja
- Haitallista stressiä vahvistaa omat tuomitsevat ja arvostelevat ajatukset. Niiden haitallisuus perustuu siihen, että uskomme ajatukset sellaisinaan.
- Haitallisimpia ovat arvioinnit itsestäsi, mikäli ajattelet ne faktoina. Vaikuttaa itsetuntoon.
- **Muista! Et ole sama asia kuin työsuorituksesi!**
- Kenen odotuksia toteutat?



Styrkan av tankar och sinnet

Vi har tendensen att tro på våra egna tankar

När man ägnar sig åt sina tankar så kan man inte längre se skillnaden mellan jaget och tankarna. Man glömmer att man själv är den som skapar tankarna. På såvis följer man sinnets råd. Skadlig stress förvärras av de egna bedömande tankarna. Deras skadlighet grundar sig på det att vi tror på de tankarna. Mest skadligt är att bedömma sig själv ifall man upplever de tankarna som fakta. Påverkar självförtroendet. Kom ihåg att du inte är det samma som din arbetsinsats. Vems förväntningar lever du upp till?

Ajatusvääristymät

- Ajatus tulisi tunnistaa ajatukseksi. Ajatus tulisi purkaa.
- Esimerkki: "Yrittäjän on mahdotonta pitää lomaa kesällä" --> "Minun mieleni väittää, että yrittäjän on mahdotonta pitää lomaa kesällä" tai "Minun mieleni uhkailee, että yrittäjän on mahdotonta pitää lomaa kesällä"
- Esimerkki: "En tehnyt riittävästi töitä" --> Minulla on ajatus, joka väittää, etten tehnyt riittävästi töitä.
- [Ajatusvääristymästä](#) kolmas esimerkki: Ihminen uskoo tietävänsä mitä toiset hänestä ajattelevat. Havainnot ja kuvailut ovat eri asia kuin tulkinnat. Kannattaa yrittää erottaa omien ajatusten suhteen se, onko kyseessä havainto vai tulkinta! Havainto: Viivi käyttäytyy kummallisesti. Tulkinta: Viivi on minulle vihainen
- Ajatusvääristymiin sekä ajatuksiin liittyvät **tunteet!**

29.10.2016



Fövrängda tankesätt

Tankar borde kunna identifieras som tankar.

Känslor som förknippas med fövrängda tankesätt och tankar.

Vastaavatko automaattijatukset todellisuutta? Käytännössä näin ei ole asianlaita juuri koskaan, koska ajatukset ovat vain ajatuksia. Voitko pyrkiä tunnistamaan ne ja pohtimaan kriittisesti, kannattaako niitä kuunnella?

Suurentelu	Pienet erehdykset tai vastoinkäymiset saavat suunnattomat mittasuhteet. "En huomannut tervehtiä tuttua, joten hän pitää minua hirveän epäkohteliaana eikä koskaan enää puhu minulle."
Ylileistäminen	Nämä ajatukset ovat yleisiä rakennuspalikoita ennakkoluuloissa ja rasismissa. Yhtä lailla ylileistys voi koskea tilanteita ("en osaa rentoutua missään").
Mustavalkoisuus	Ääriajattelu sallii vain kaksi vaihtoehtoa, jotka ovat toisistaan hyvin kaukana ("joko esitys menee loistavasti tai sitten täysin päin mäntyä").
Leimaaminen	Jäykät leimat seuraavat usein mustavalkoajattelusta ("olen laiska ja tyhmä, en osaa mitään", "olen sosiaalisesti täysin kyvytön").
Katastrofiajatukset	Mahdollisimman huonon seurauksen ennustaminen ("mokaan itseni tyystin", "kaikki menee pieleen, "en ikinä saa töitä"). Kuinka usein katastrofeja oikeasti tapahtuu?
Mielivaltaisuus	Vedät muiden käyttäytymisestä tai tapahtumista mielivaltaisia johtopäätöksiä ("hän on varmasti vihainen, kun katsoo tuolla lailla kieroon").
Henkilökohtaistus	Yhdistät kaiken ympärillä havaitsemasi itseesi, vaikkei siihen olisi mitään perusteita ("nuo tuolla nauravat ja juttelevat, nauravat varmasti minulle!

17

Optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen on tärkeä voimavara!

- Tunnista omat voimavarasi: Missä olet onnistunut? Mitä osaat? Missä olet vahvoilla?
- Kerää onnistumisen kokemuksia → Kannusta ja kehu itseäsi → Pienetkin kehut lisäävät valtavasti energiaa.
- Onnellisuuden saavuttamisessa ja ylläpitämisessä merkittävää on **näkökulman** vaihtamisen taito (Mattila 2006)
- ei riipu pelkästään geneeistä tai hyvästä tuurista
- 50 % määräytyy geneettisesti, 10 % määräytyy ulkoisista olosuhteista ja **40 % onnellisuudesta näyttää olevan muutettavissa** (Sonja Lyubomirsky, 2007) --> **Myönteisyyttä voi oppia: aivot ovat muovautuva elin**
- Mutta muista: kaikista pilvistä ei tarvitse hakea kultareunaa. Hyväksyy myös sen, että saa murehtia, mutta ei käytä siihen kaikkea aikaa.



Muista myös huumori!

En optimistisk syn på framtiden är en viktig resurs! Känn igen dina resurser: vad har jag lyckats med? Vad kan jag? Vad är jag bra på? Samla på erfarenheter från framgångar, uppmuntra och beröm dig själv, även små beröm påverkar energinivån positivt. För att uppnå och upprätthålla känslan av lycka är förmågan att kunna byta synpunkt betydande. Det beror inte endast på genetik eller bra tur. 50% genetiskt, 10% genon omgivande omständigheter och 40% av lyckligheten verkar vara möjlig att påverka. Man kan öva sig i att var positiv, hjärnan är ett organ som anpassar sig. Men kom ihåg att man inte behöver söka det goda i allt ont. Man måste kunna acceptera det att man får grubbla, men man skall inte använda all tid på det. Humor är också en resurs!

Tehtävä



OLET MAINIO TYYPPI
TIESITKÖ SEN? JA MITÄ
TAHANSÄ PÄIVÄSI AIKANA
TAPAHTUUKIN, PYSYT JUURI
SELLAISENA: YRITÄT,
ANNAT. ELÄT ELÄMÄÄSI NIIN
HYVIN KUIN VAIN OSAAT.
PIDÄ SIIS MIELI KORKEALLA
JA NÄE ASIAT OIKEASSA
VALOSSA.
JA HYVIN MENE!!!

Mihin asioihin olet elämässäsi tyytyväinen?

tai

Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa?

- Valitse kuvakorteista 3-5 ja kerro niistä



Uppgift: Vad är du nöjd med i ditt liv? Eller Vilka saker hämtar dig glädje?- Välj 3-5 från korten

Ratkaisukeskeinen tapa auttaa muutoksissa

- Ongelma ei ole ongelma, vaan se, miten sitä on yritetty ratkaista... Vai onko edes yritetty? Vai onko yritetty kenties liikaakin?
- **Ongelma → mitä on yritetty tehdä → on auttanut → tee lisää
→ ei ole auttanut → älä tee lisää**
- Kuuntele itseäsi ja sitä, miten kerrot asioista. Onko se narinaa ja muiden mollaamista? Vai rauhallista toteamista? Vai leikillistä juttelua? Vai rakentavaa keskustelua? Vai mitä?
- **Varmin tapa ylläpitää ongelmia on puhua ongelmista**
- Ongelmien noidankehä:
Ongelmien kuvaaminen → syiden pohtiminen → syyttävät selitykset → huono yhteistyö → ei ratkaisuiideoita → ei toivottua tulosta



Att fokusera på lösningar hjälper i förändringar. Problemet är inte det egentliga problemet, utan det är hur man har försökt lösa problemet. Eller har man ens försökt, eller möjligtvis försökt för hårt? Problem-> hur man försökt åtgärda problemet-> om det har hjälpt, fortsatt med åtgärden, om det inte åtgärdat programmet-> sluta

Lyssna på dig själv och hur du berättar om saker. Handlar det om klaga och se ner på andra? Eller konstateringar om situationer? Eller lekfullt småprat? Konstruktiv konversation? Eller vad? Det säkraste sättet att upprätthålla problem är att prata om problemen. Den onda cirkeln av problem. Beskriva problemen->fundera på orsakerna->anklagande förklaringar->dåligt samarbete-> inga idéer för att lösa problemet-> inget önskat resultat

Ratkaisukeskeinen tapa = Muuta ongelmat tavoitteeksi



- Esimerkiksi:
 - MITÄ HALUTAAN SAADA... eikä mistä halutaan päästä eroon
 - MINNEPÄIN HALUTAAN MENNÄ... eikä mistä halutaan pois
 - MINKÄ HYVÄN HALUTAAN ALKAVAN... eikä minkä ikävän halutaan loppuvan
 - MITÄ TOIVOTAAN... eikä mitä EI toivota
 - MITÄ HALUTAAN TILALLE... eikä mistä halutaan päästä eroon
- Ongelman ratkaiseminen: tehdään mahdottomasta vaikeaa - ja vaikeahan on mahdollista.

Att fokusera på lösningar= Gör problemen till mål. Att lösa problemen handlar om att förvandla det omöjliga till svårt- det är fullt möjligt att lösa något som är svårt.

Tehtävä

- 1. Ota tyhjä paperi ja taita se keskeltä niin, että siinä on kaksi puolta
- 2. Kirjaa vasemmalle puolelle ongelma: esimerkiksi jokin paha tapa, joka sinulla on ja josta haluaisit päästä eroon
- 3. Muuta tavoitteeksi paperin vasemmalla puolella oleva ongelma ja kirjaa tavoitteet/tavoite oikealle puolelle
- 4. Revi paperi taitosta myöten kahteen osaan
- 5. Ota ongelmapaperin puolikas ja rytistä se ja heitä roskakoriin
- 6. Ota tavoitepaperi ja pohdi ryhmässä, **mitä tekemällä tavoitteet täyttyvät**
 - kierrätä paperia ryhmässä: jokainen kirjaa siihen ideoita

29.10.2016



Uppgift

1. Vik ett tomt papper på mitten så att den har två sidor
2. Skriv ner problemet på den vänstra sidan, t.ex. Någon dålig vana som du har som du skulle villa slippa.
3. Förvandla problemet på den vänstra sidan till ett mål och anteckna dem på högra sidan av pappret
4. Riv pappret i två delar så att det följer vecket
5. Ta problemhalvan, skrynkla och släng den i skräpkorgen
6. Ta pappret med målsättningarna och diskutera i grupp vilka åtgärder som kunde leda till att målen uppnås.- Cirkulera runt pappret i gruppen: var och en skriver ner idéer på den

Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkit

Älä lankea onnellisuusansaani!

Milloin sinä olet onnellinen?

Mikä sinulle riittää?



Vad kännetecknar psykiska välmåendet
När är du lycklig? Vad är räcker för dig?

Auttavia tahoja:



- Työterveyshuolto
- Lääkäri - fyysinen tausta, lääkitykset, sairauslomat
- Depressiohoitaja: terveyskeskuksissa (lääkärin/psykologin läheteellä)
- Psykologi: mielenterveystoimisto eli psykiatrian poliklinikka (läheteellä), terveyskeskus, yksityinen puoli, työterveys (läheteellä)
- Perheneuvola tai perheasianneuvottelukeskus (koko perhe, yksin, pariskuntana)
- Sosiaalitoimi, seurakunta (esim. päivystävä pappi, srk:n kriisityöntekijät)
- Sukulaiset, tuttavat, ystävät ja muu verkosto
- Auttavat puhelimet ja internet
- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202
- Yrittäjien valtakunnallinen neuvontapalvelu suomeksi puh. 029 502 4880
- Takuu-Säätiön maksuton neuvonta 0800 9 8009
- Kunnan talous- ja velkaneuvonta



Vem kan hjälpa:

Arbetshälsovården, Läkare, Depressionsskötare, Psykolog, Familjerådgivning, Socialverket, Församlingen, Släktingar, bekanta, vänner och annat socialt nätverk, hjälpande telefoner och tjänster på internet, Nationella kristelefonen, Nationella rådgivningstjänsten för företagare, kommunala ekonomi- och lånerådgivningen samt

Headsted.fi: stressi, uni, hyvä elämä

Mieli maassa?

Hyvän elämän kompassin avulla löydät uutta suuntaa elämällesi.

[Ohjelmaan](#)

[Lue lisää >](#)



Mikä se on?

Hyvän elämän kompassi on kuuden viikon ohjelma sinulle, joka tunnet tyytymättömyyttä elämääsi, alakulua tai epämääräistä pahaa oloa. Tunnet, että kaipaat muutosta elämääsi.

Kompassi auttaa sinua saamaan uutta näkökulmaa oloosi ja löytämään uutta suuntaa elämällesi. Se ei pelkästään anna tietoa, vaan myös taitoja.

Miten se toimii?

Kokemuksellisten harjoitusten kautta: tietoisuustaidot (mindfulness), arvotyöskentely sekä ajatusten havainnointi ja hyväksyntä.

Käytä vaikkapa joka päivä pieni hetki Kompassin asioihin ja harjoituksiin.

Menetelmät pohjautuvat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan.

Auttaako se?

Kyllä! Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa havaittiin, että ohjelman käyttäjien masennusoireet vähenivät merkittävästi ja ohjelmaan oltiin tyytyväisiä.

"Ohjelma on mielestäni upea ja aineisto erinomainen."

"Tuntuu, että elän nyt elämääni – kiitos!"

hyvastressi.fi

Eustress



Hyvän stressin työkalupakki

Haluatko luoda kiireen ja ahdistuksen sijasta hyvänlaatuisia stressiä omaan työhösi ja arkeesi?

Ota työkalupakki käyttöön

Mikä ihmeen hyvä stressi?

Hyvää stressiä eli *eustressiä* kokiessasi nautit työn tekemisestä paineen tunteesta huolimatta tai juuri sen vuoksi. Eustressi on hyvänlaatuisia stressiä: voimavara, joka antaa draivia innostumiseen, oppimiseen ja uuden luomiseen. Työkalupakki antaa keinoja hyvän stressin luomiseen ja ylläpitoon.

Työkalupakki kehitettiin kaksivuotisessa Eustress-tutkimushankkeessa vuosina 2014-2016.

[Eustress-hankkeen sivuille](#)



omahoito

itsearviointi

neuvoja

oppaita

oirenavigaattori

ITSEARVIOINTI

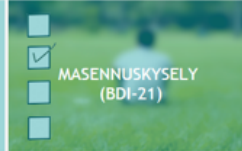
Mielenterveystalon itsearviointityökalut on tarkoitettu helpottamaan oman psyykkisen voimin arviointia ja seuranta. Kyselyiden tulokset ovat aina suuntaa antavia, eikä minkään yksittäisen kyselyn perusteella voida asettaa jonkin mielenterveyshäiriön diagnoosia.



GAD-7-kysely (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) on tarkoitettu ahdistuneisuusoireiden arviointiin. Kysely perustuu yleistyneen ahdistuneisuushäiriön diagnostisiin kriteereihin.



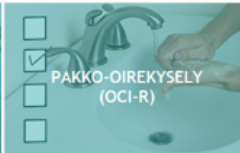
AUDIT-kysely (Alcohol Use Disorders Identification Test) on maailman terveysjärjestön kehittämä testi, jolla arvioidaan alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä riskejä.



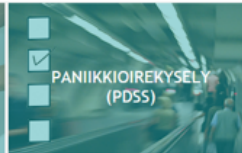
BDI-kyselyä (Beck Depression Inventory) käytetään masennusoireiden vaikeusasteen arviointiin. Sillä voidaan myös seurata oireiden muutosta esimerkiksi hoidon aikana.



GDS-kyselyä (Geriatric Depression Scale) käytetään ikääntyneiden ihmisten masennusoireiden tunnistamiseen ja masennuksen vaikeusasteen arviointiin.



OCI-R kyselyllä (Obsessive-Compulsive Inventory - Revised) arvioidaan erilaisien pakko-oireiden esiintymistä. Kyselyn avulla selvitetään, paljonko mahdolliset pakko-oreet häiritsevät arkea tai aiheuttavat muuta



PDSS-SR-kyselyä (Self-report form of the Panic Disorder Severity Scale) käytetään paniikkikohtausten ja niiden aiheuttaman haitan vaikeusasteen arviointiin.

pariterapiaa.fi

Uutta Suomessa: apua pareille nettikurssilta

Kirjoitettu lokakuu 9, 2013 | Lotta Heiskanen

Väestöliiton ja Suomen Pariterapiayhdistyksen yhteistyön tuloksena on syntynyt tunnekeskeinen nettiparisuhdekurssi, joka on ensimmäinen laatuaan Suomessa.

Parisuhdekurssille voi osallistua netissä maksutta, joustavasti, mistä ja milloin vain. Parit voivat yhdessä kumppanin kanssa tai yksin saada apua suhteensa kiemuroihin kaikessa rauhassa vaikka kotisohvalla netin ääressä.

Uusi nettiparisuhdekurssi perustuu kanadalaisen professorin **Susan Johnsonin** kehittämään tunnekeskeiseen pariterapiaan, joka on tutkitusti tehokas pariterapiamuoto. Tässä terapiamuodossa vahvistetaan kumppaneiden läheistä suhdetta ja tunteet mielletään välineenä muutokseen.

Kurssilta löytyy videoita, harjoituksia ja välineitä. Kurssilla on kahdeksan jaksoa, joilla edetään järjestyksessä. Kurssi auttaa tavallisimmissa kysymyksissä, joihin ihmiset toivovat suhteessaan apua. Niitä ovat esimerkiksi, miten parantaa läheisyyttä? Miten selviytyä ristiriidoista?

Tunnekeskeinen nettiparisuhdekurssi löytyy osoitteesta: <https://www.perheaikaa.fi/nettikurssit>





Arbetshälsorådgivaren ger dig råd om att må bra i arbetet

LPA frågade i fjol våra lantbruksföretagarna i en enkät hur de i fortsättningen önskar att LPA ska stödja deras välbefinnande i arbetet. Bland de otaliga alternativen vann personlig rådgivning en av topplaceringarna. LPA har följaktligen infört personlig rådgivning i arbetshälsofrågor som en ny serviceform.

Om du funderar på något som rör din arbetsförmåga eller arbetsmotivation kan du kontakta vår arbetshälsorådgivare, som har betjänat LPA:s kunder sedan årsskiftet.

Du kan tala med arbetshälsorådgivaren till exempel om hur du kan bevara din arbetsförmåga eller hur du ska orka arbeta. Du får också råd om företagshälsovård eller tidig rehabilitering (konditionshöjande kurser etc.). Ring eller skicka e-post.

Arbetshälsorådgivaren svarar under tjänstetid på nummer **029 435 2200**.

Du kan också avtala om en telefontid genom att mejla till tyhy@mela.fi.



Kiitos

