

**Selviytymiskeinoja arjen
haasteisiin ja henkiseen
jaksamiseen**

Arjen haasteet

- 👉 **Läheisetkin "sairastavat" -> mukaan hoitoprosessiin, oikeanlainen tuki**
- 👉 **Oikeus surra menetettyä**
- 👉 **Mitä vielä pystyn tekemään, mitä voin saada tilalle?**
- 👉 **Käytännön ongelmat: kuka tekee ja mitä? Voimmeko jakaa tehtävät uudelleen? Mitä mahdollisuuksia uusi teknologia tarjoaa? Kotipalvelut?**

Kehon ja mielen yhteys

- ✔ **Fyysisen ja psyykkisen olemuksen erottaminen toisistaan on keinotekoista; juuret länsimaisen lääketieteen kehityksessä**
- ✔ **Tutkimusten myötä käsitykset ovat muuttumassa**
- ✔ **Fyysisen ja psyykkisen kehon yhteys ”molempiin suuntiin”**
 - ✔ **Fyysisten sairauksien vaikutukset mielen hyvinvointiin**
 - ✔ **Mielialan / psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus kehoon (kehonkieli, stressi -> infektiokerkkyys, jopa sydänsairaudet)**
- ✔ **Fyysisen hyvinvoinnin vaikutukset mielialaan -> mielekäs liikunta**
- ✔ **Kehon rauhoittuminen -> mielen rauhoittuminen**

Keinoja mielen rauhoittamiseen

- Hyväksyminen – ei tarkoita luovuttamista!**
- Opettele tunnistamaan asiat joille voit tehdä jotain**
- Tehtävien pilkkominen**
- Pysähtyminen, hiljentyminen, mindfulness**
- Psykofyysinen fysioterapia**
- Vireystilan säätely liikunnan avulla -> Kiihdyttää tai rauhoittaa!**

Arvoista merkitystä elämään

- 🌱 **Mielekkäällä elämällä on tarkoitus**
- 🌱 **Arvot ovat uskomuksia ja käsityksiä arvokkaista, hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista**
- 🌱 **Keskeinen osa minäkuvaa**
- 🌱 **Uusi elämäntilanne – arvojen päivitys -> oman näköinen, mielekäs elämä**
- 🌱 **Riippumattomuus, menestys, terveys, itsenäinen pärjääminen...?**
- 🌱 **Perhe, läsnäolo, luonto...?**