

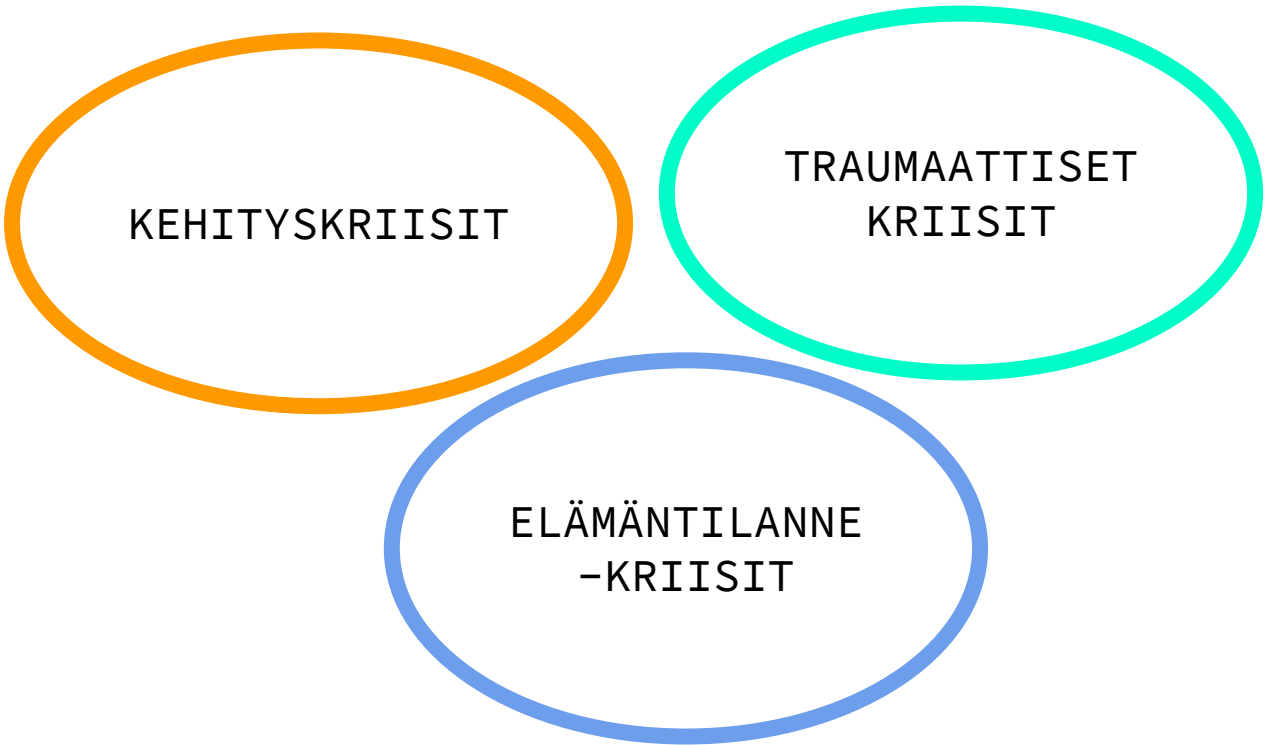


Elämänkriisit ja niistä selviytyminen

Sini-Sofia Savola
Terveyspsykologian erikoispsykologi



KRIISI VOI OLLA ÄKILLINEN TAI HITAASTI KEHITTYVÄ



KEHITYSKRIISIT

TRAUMAATTISET
KRIISIT

ELÄMÄNTILANNE
-KRIISIT

Kriisi ei ole sairautta, josta tulee
parantua, vaan elämää, joka on elettävä.

IHMISELLÄ ON USKOMATON KYKY TOIPUA

- Turvallinen ympäristö
- Läheisten tuki
- Vertaistuki
- Ammattiapu terveydenhuollosta
- Kirkko, järjestöt, viranomaiset
- Tunteiden hyväksyminen ja käsittely
- Fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukevien arjen taitojen ja rutiinien ylläpitäminen
- Ajan antaminen itselle
- Toimintaan keskittyminen
- Tulevaisuuden toivon ylläpitäminen