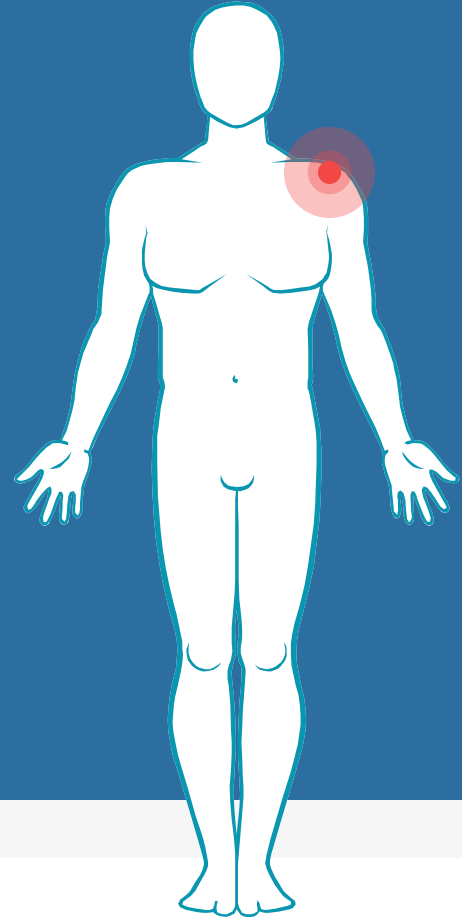


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Omahoido



Tässä esityksessä opit:

- ▶ Mitä omahoito tarkoittaa
- ▶ Omahoidon eri tyyppejä
- ▶ Kuinka omahoitosuunnitelma kehitetään



OMAHOITO

- Omahoito on mitä tahansa toimintaa, jonka teemme tietoisesti huolehtiaksemme psyykkisestä ja fyysisestä terveydestämme. Vaikka se on teoriassa yksinkertaista, se on jotain, joka usein unohdetaan. Hyvä omahoito on keskeistä mielialan parantamisessa ja ahdistuksen vähentämisessä. Se on myös keskeistä hyvissä suhteissa itseen ja muihin.



FYYSINEN OMAHOITO

- ▶ Sinun on huolehdittava vartalostasi, jos haluat sen toimivan tehokkaasti. Muista, että kehon ja mielen välillä on vahva yhteys. Kun huolehdit kehostasi, myös olosi on parempi.
- ▶ Fyysiseen omahoitoon liittyy mm. se kuinka syöt, kuinka paljon nukut ja liikut ja kuinka hyvin huolehdit fyysisistä tarpeistasi.



SOSIAALINEN OMAHOITO

- ▶ Läheiset sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnillesi. Paras tapa kehittää ja ylläpitää läheisiä suhteita on panostaa aikaa ja energiaa ihmissuhteiden rakentamiseen. Jokaisella on hieman erilaiset sosiaaliset tarpeet, joten aika, joka tulisi suhteille pyhittää, on yksilöllinen.



PSYKKINEN OMAHOITO

- ▶ Psykkinen omahoito on sellaisten asioiden tekemistä, joka pitää mielesi terävänä, kuten palapelit tai sinua kiinnostavien asioiden opiskelu. Kiinnostavien kirjojen lukeminen, elokuvien katselu on ravintoa mielellesi.
- ▶ Psykkinen omahoitoon kuuluu myös sellaisten asioiden tekeminen, joka tukee mielenterveyttäsi



Henkinen omahoito

- ▶ Tutkimukset osoittavat, että elämäntyyli, johon liittyy uskonto tai henkisyys, on yleensä terveellisempi elämäntapa. Henkisyyden vaaliminen ei kuitenkaan edellytä uskontoa. Se voi sisältää asioita, jotka auttavat kehittämään syvemmän merkityksen, ymmärryksen tai yhteyden maailmankaikkeuteen. Nautitpa meditaatiosta, uskonnollisesta tilaisuudesta käymisestä tai rukoilemista, henkinen omahoito on tärkeää.



Emotionaalinen omahoito

- ▶ Emotionaalinen omahoito voi tarkoittaa asioita, jotka auttavat sinua tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitasi säännöllisesti.
- ▶ Se voi olla esimerkiksi tunteista keskustelu kumppanin tai ystävän kanssa tai vapaa-ajan harrastukset, jotka auttavat sinua käsittelemään tunteitasi.



Kehitä omahoitosuunnitelma

Jokainen suunnitelma on yksilöllinen ja erilainen.
Omahoitosuunnitelmasi tulee vastata sinun tarpeitasi.
Sinun ei tarvitse ratkaista kaikkea kerralla. Tunnista yksi pieni askel, jonka avulla voit aloittaa itsestäsi huolehtimisen paremmin



2

Aikatauluta

Tämän jälkeen aikatauluta aikaasi, jotta voit keskittyä tarpeisiisi. Painota itsesi hoitamista silloinkin, kun sinusta tuntuu ettei sinulla ole aikaa yhteenkään ylimääräiseen asiaan. Kun huolehdit kaikista itsesi osa-alueista, huomaat, että pystyt toimimaan tehokkaammin.



Muita tapoja huolehtia itsestä





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.