

OMAHOITO

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.

Omahoito

Hyvä omahoito on keskeistä mielialan parantamisessa ja ahdistuksen vähentämisessä. Se on myös keskeistä hyvissä suhteissa itseen ja muihin.



Omahoidon muodot

Omahoito voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen



Omahoidon muodot

- Fyysinen omahoito
- Sosiaalinen omahoito
- Psyykkinen omahoito
- Emotionaalinen omahoito
- Henkinen omahoito

