

Stressinhallintaryhmä

Hyväksymis- ja omistautumisterapian alkeet oman mielen tuottamien esteiden voittamiseksi

Kamppailetko hankalien ajatusten tai tunteiden kanssa? Onko elämäsi suunta hukassa? Kaipaanko käytännön työkaluja selvitäksesi vaikeissa tilanteissa?

Tiedäthän, että et ole yksin? Kärsimys on osa ihmisen elämää, mutta sen kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Tässä ryhmässä on mahdollista oppia uudenlaista suhtautumista vaikeisiin ajatuksiin sekä hyväksymään ja ottamaan vastaan sietämättömältä tuntuvia tunteita. Etsimme itsemme näköistä elämää ja otamme sen suuntaisia askeleita toinen toistamme tukien. Tutustumme tietoisien läsnäolon mahdollisuuksiin, ja harjoitteleme näitä taitoja itsenäisesti ryhmätapaamisten välillä.

Voit hakeutua ryhmään yleisterveyden vastaanotolta, mikäli elämäsi rajoittaa esimerkiksi stressi tai ahdistus, mielialan lasku päämäärättömyyden tunne, aikaansaamisen vaikeudet tai itsetunto-ongelmat. Valitsemme ryhmään ensisijaisesti opiskelijoita, jotka eivät vielä ole mielenterveyspalveluiden piirissä. Ryhmä ei sovellu opiskelijoille, jotka ovat akuutisti vaikeassa elämäntilanteessa tai joille asioiden jakaminen ryhmässä tuntuu ylivoimaiselta. Ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumista kaikkiin tapaamiskertoihin sekä välitehtäviin. Ryhmään mahtuu 12 opiskelijaa.

Ryhmän vetäjinä toimivat terveydenhoitaja Tarja Raassina ja psykologi Taina Pelttari. Ryhmä kokoontuu 6 + 1 kertaa YTHS:n neuvotteluhuoneessa tiistaisin klo 14-16.

Tapaamisajat ovat: 25.9.2018, 2.10., 16.10., 23.10., 30.10. ja 6.11.2018

- myöhemmin sovittava seurantatapaaminen

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä omaan työntekijäsi tai soita YTHS:n yleisterveyden takaisinsoittopalveluun 046 710 1082

