

MEIJÄN JA TEIJÄN ARKI

PERPE-KESKUS TAVOITETTAVISSA ETÄYHTEYKSIN - TULE MEILLE

AJATUKSIA KORONASTA



Ajatus siitä, että sairastuisi koronavirukseen herättää monissa ahdistusta tai pelkoa, vaikka virus onkin useimmille vaaraton. On tärkeää, että löytyy keinoja lievittää oloa & helpottaa huolta.

ARKI TOIMIMAAN



Onneksi on olemassa monia tapoja arjen helpottamiseksi. Suunnittele päivä ja rytmitä koulu/työ ja vapaa-aika. Pilko tehtävät riittävän pieniksi. Tee suunnitelmat näkyväksi ja seuraa suunnitelmaa. Tauota riittävästi.

VIRTUAALISESTI YHDESSÄ



Virtuaalinen yhteydenpito läheisiin onnistuu nykypäivänä hyvin. Myös arkipäivän tekemisiä voi soveltaa tähän hetkeen! Tutustu myös oman alueen toimijoiden toimintatarjontaan. Tekemistä meille & yksin, kaksin ja porukassa.

HELPOTUSTA OMAAN OLOON



Ihmisillä on hyvin yksilöllinen tapa stressaantua ja reagoida stressiin. Jotta kuormitus ei kasva liian suureksi, on tärkeä löytää omat tavat rentotua. Olemassa on myös runsaasti valmiita harjoituksia eri tarkoituksiin.