

Man kan alltid stärka
sina överlevnadsstrategier

ÖVERLEVARENS SEGEL

FYSIOLOGISK

- Jag far ut på löp-
rundor och vistas
utomhus.
- Jag utövar min
favoritidrottsgrän.
- Jag kopplar av.
- Jag äter bra.
- Jag sover tillräckligt.

SJÄLSLIG

- Jag söker skydd
och hopp i
religionen,
ideologier och
värderingar.
- Jag funderar
på meningen
med livet.
- Jag ber,
mediterar och
blir stilla.

INTELLEKTUELL

- Jag skaffar
mer information.
- Jag gör upp
planer.
- Jag skriver ner
saker och ting.
- Jag löser
problem.
- Jag gör upp listor.

KREATIV

- Jag använder
min fantasi.
- Jag tänker
positivt.
- Jag lyssnar
på mig själv.
- Jag söker
efter nya sätt
att agera.

EMOTIONELL

- Jag skrattar, gråter
och är glad.
- Jag berättar
om mina känslor.
- Jag uttrycker
mig själv och
mina känslor:
jag dansar, spelar,
ritar, målar,
snickrar och lagar
mat.

SOCIAL

- Jag tillbringar
tid med mina
vänner.
- Jag utövar
fritidsintressen
i grupp.
- Jag tar emot
stöd och stöder
även andra.
- Jag delar med
mig av mina
erfarenheter
till andra.

mieli

Föreningen för
Mental Hälsa i Finland

