



# KEINOJA

## AHDISTUKSENHALLINTAAN

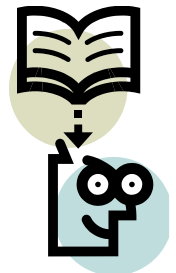
### KOHDERYHMÄ:

Ryhmä on suunnattu ahdistusoireista kärsiville diagnoosista riippumatta. Edellytyksenä on oma halukkuus sitoutua ryhmän toimintaan sekä valmius opetella ja harjoitella uudenlaisia keinoja ja taitoja pärjätä ahdistuksen kanssa, sekä sitoutua kotitehtävien tekemiseen.

Akuutisti psykoottisesti oireileville ja akuutisti päihdeongelmallisille ryhmää ei suositella.

### SISÄLTÖ:

- ❖ Tietoinen läsnäolo ja hyväksyntä
- ❖ STOP-taito
- ❖ Tunnehaavoittuvuuden vähentäminen (esim arjenhallinta, uni, päihteettömyys jne)
- ❖ TIP-aidot (lämpötila, fyysinen rasitus, lihasjännitys/rentoutus)
- ❖ Huomion kääntäminen toisaalle ja itsensä rauhoittaminen/hengitys
- ❖ Hetken parantaminen (esim mielikuvaharjoittelu: turvapaikka)
- ❖ Hyötyjen ja haittojen pohdinta
- ❖ Ensiapupakin ja oman ahdistuksenhallintasuunnitelman laatiminen



### HAKEUTUMINEN:

Ryhmään hakeudutaan ryhmähakemuslomakkeella. Ryhmään valitaan 10 – 12 osallistujaa ryhmähaastattelujen perusteella. **Ajankohtaiset tiedot haku- ja haastatteluajoista sekä ryhmän kokoontumisajoista löytyvät oheisesta tiedotteesta Tiivistelmä ryhmistä.**

### KOKOONTUMISAIKA JA –PAIKKA:

Ryhmä kokoontuu Kuopion psykiatrian keskuksella 10 kertaa pääsääntöisesti keskiviikkoisin klo 13.30-15.00.

### RYHMÄN OHJAAJAT:

Anu Veteläinen 044- 7175121

Kati Jäntti 044- 7175930