# VINKKEJÄ STRESSINHALLINNAN TUEKSI

## Tukea ja apua stressinhallintaan sekä linkkejä tutustuttavaksi:

### Keskustelu- ja muut tukipalvelut

- Oma **hyvinvointikeskus tai työterveys**
- **MIELI Kriisipuhelin** aina auki p. 09 2525 0111
- **Aikuisen elämän kriisitilanteisiin** ma-to klo 15-21 mieli.fi/kriisichat
- **Valoa-chat** arkisin klo 12-15 www.valoachat.fi
- **Paikalliset mielenterveysjärjestöt**

### Tietoa ja itsehoitoa

- **mieli.fi**
- **ikaopisto.fi** → kirjoita hakukenttään itsemyötätunto tuo mielenrauhaa
- **duodecim.fi** → kirjoita hakukenttään *stressinhallinnan keinoja*
- **mielenterveystalo.fi** → kirjoita hakukenttään *stressi ja uupumus* tai *suorittajan omahoito-ohjelma* tai *rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelma* tai *tietoisen läsnäolon omahoito-ohjelma*
- erilaiset kurssit ja koulutukset mm. kesäyliopisto, kansalaisopisto, verkkokurssit
- kirjallisuus esim. stressinhallinta, itsetuntemus, tunnetaidot, itsensä johtaminen...

### Katsottavaa ja kuunneltavaa

- **oivamieli.fi**
- **YouTube** → kirjoita hakukenttään *stressinhallinta* tai *rentoutus* tai *mindfulness* tai *tietoinen läsnäolo* tai *hengitysharjoitus*