

Apua ja tukea



Pohjanmaan hyvinvointialue

- Sosiaali- ja kriisipäivystys 06 218 9555
- Seri-tukikeskus: apua ja tukea seksuaaliväkivallan uhreille 040 589 4752

Valtakunnallinen tuki

- Ensi- ja turvakotien liitto
- Apua väkivaltaan chat - www.nettiturvakoti.fi
- Nollalinja 116 016
- Naisten linja 0800 02400
- RIKU-chat (rikosuhripäivystys)
- MIELI Kriisipuhelin 24/7, 09 2525 0111
- MIELI Kriisichat
- Nuorille Sekasin-chat

Paikalliset toimijat

- Pohjanmaan ensi- ja turvakoti ry 044 901 9190
- Väkivaltatyön avopalvelut 040 772 6078
- Frida Pietarsaassa 050 596 0980
- Rikosuhripäivystys 116 006

Omahoito-ohjelmat

- Nettiturvakoti
- Nettiturvakoti nuorille



Akuutissa kriisitilanteessa soita 112



Lähisuhdeväkivalta

Oletko kokenut väkivaltaa, huolissasi
läheisestääsi tai haluatko lisätietoa?



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Mitä on lähisuhdeväkivalta?

Lähisuhdeväkivalta tarkoittaa sitä, että henkilö kohdistaa puolisoon, lapseen, sukulaiseen tai muuhun läheiseen tekoja, jotka vahingoittavat, pelottavat tai kontrolloivat. Väkivalta voi koskettaa ketä tahansa iästä, sukupuolesta, taustasta tai elämäntilanteesta riippumatta.

Väkivallan muotoja ovat

Fyysinen väkivalta – lyöminen, potkiminen, töniminen, kuristaminen tai kiinni pitäminen, omaisuuden vahingoittaminen pelottelun tarkoituksessa.

Psyykkinen väkivalta – uhkailu ja loukkaaminen, kontrolloiva käyttäytyminen, eristäminen perheestä ja ystävistä, mustasukkaisuus ja nöyryyttäminen.

Seksuaalinen väkivalta – ei-toivotut seksuaaliset teot, seksuaalinen häirintä, pakottaminen tai painostaminen seksuaalisiin tekoihin.

Taloudellinen väkivalta – rahankäytön kontrollointi, työnteon tai opiskelun estäminen, velkaannuttaminen tai taloudellinen hyväksikäyttö.

Digitaalinen väkivalta – puhelimen tai sosiaalisen median valvonta, viestien lukeminen ilman lupaa, salasanojen kontrollointi, kuvien tai tietojen levittäminen.

Laiminlyönti – henkilö ei saa tarvitsemaansa apua, hoivaa tai huolenpitoa.

Vainoaminen – ei-toivotut ja jatkuvat yhteydenotot, uhkailu, seuraaminen tai tarkkailu ja muu häiritsevä käyttäytyminen.

Lapsetkin kärsivät väkivallasta. He näkevät ja kuulevat enemmän kuin aikuiset usein ymmärtävät. Kotona tapahtuvan väkivallan näkeminen tai kuuleminen aiheuttaa lapsille pelkoa ja turvattomuutta. Lapsella on oikeus turvalliseen kasvu-ympäristöön.

Avun hakemiseen ei tarvitse olla varma

- Sinun ei tarvitse tietää varmasti, onko kyse väkivallasta.
- Sinun ei tarvitse vielä tietää, mitä haluat tehdä.
- Sinun ei tarvitse selviytyä tilanteesta yksin.
- Apua on saatavilla väkivaltaa kokeneille, heidän läheisilleen sekä henkilöille, jotka haluavat muuttaa väkivaltaista käyttäytymistään.

Muista!

- Väkivalta ei ole koskaan kokijan syy.
- Sinulla on oikeus tuntea olosi turvallisiksi.
- Avun pyytäminen on rohkea teko.
- Tukea on saatavilla, vaikka et vielä tietäisi, miten haluat edetä.

Avun hakemista tai tuen vastaanottamista ei tarvitse hävetä. Päinvastoin, se on tärkeä askel kohti turvallisempaa ja parempaa tulevaisuutta.

Oletko huolissasi jostakusta?

Jos olet huolissasi lapsesta, aikuisesta tai ikääntyneestä henkilöstä, joka voi huonosti tai ei saa tarvitsemaansa huolenpitoa, voit tehdä ilmoituksen Pohjanmaan hyvinvointialueelle.

Lastensuojeluilmoitus koskee alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Aikuisista ja ikääntyneistä henkilöistä voidaan tehdä ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta.

Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa. Yksityishenkilönä voit tehdä ilmoituksen myös nimettömästi. Ilmoituksen voi tehdä osoitteessa www.pohjanmaanhyvinvointi.fi. Lisätietoa löydät sosiaalipalveluiden sivuilta.



Hjälp och stöd

Österbottens välfärdsområde



- Social- och krisjour 06 218 9555
- Seri-stödcentret hjälp och stöd till personer som utsatts för sexuellt våld 040 589 4752

Lokala aktörer

- Österbottens mödra- och skyddshem 044 901 9190
- Öppenvårdsenheten för våld 040 772 6078
- FRIDA i Jakobstad 050 596 0980
- Brottsofferjouren 116 006

Nationellt stöd

- Förbundet för Mödra- och skyddshem
- Hjälp mot våld-chat (på finska)
- Nollalinja 116 016, öppet 24/7 och chatten
- Naisten linja (på finska) 0800 02400 och chattjänst
- RIKU-chat
- MIELI kristelefon 09 2525 0112
- MIELI Krischat (på finska)
- Sekasin chatten (12-29 åringar)

Egenvårdsprogram

- Onlineskyddshem
- Onlineskyddshem för unga (på finska)

I akuta krissituationer ring 112!



Våld i nära relation

Har du utsatts för våld, är du orolig för en närstående eller vill du veta mer?



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Vad är våld i nära relation?

Våld i nära relationer innebär att en person utsätter en partner, barn, släkting eller annan närstående för handlingar som skadar, skrämmar eller kontrollerar. Våld kan drabba vem som helst, oberoende av ålder, kön, bakgrund eller livssituation.

Det finns olika former av våld

Fysiskt våld – Slag, sparkar, knuffar, strypning, fasthållande, eller skadar egendom för att skrämma.

Psykiskt våld – Hot och kränkningar, kontrollerande beteende, isolering från familj och vänner, svartsjuka och förödmjukelser.

Sexuellt våld – Oönskade sexuella handlingar, sexuella trakasserier, tvingande eller pressande situationer.

Ekonomiskt våld – kontroll av pengar, förbud att arbeta eller studera, skuldsättning eller ekonomiskt utnyttjande.

Digitalt våld – Övervakning av telefon eller sociala medier, läser meddelanden, kontroll av lösenord, spridning av bilder eller information.

Försummelse – en person får inte den hjälp eller omsorg som behövs.

Förföljelse/stalking – oönskade, kontinuerliga kontakter, hot förföljelse, övervakning eller liknande trakasserier.

Barn påverkas också av våld. De ser och hör mer än vad vuxna tror. Att se eller höra våld hemma gör barn rädda och oroliga. Barn har rätt till en trygg uppväxt!

Du behöver inte vara säker för att söka hjälp

- Du behöver inte veta om det är våld.
- Du behöver inte ha bestämt dig för vad du vill göra.
- Du behöver inte klara situationen ensam.
- Hjälp finns för både utsatta, anhöriga och personer som vill förändra sitt våldsamma beteende.

Kom ihåg!

- Våld är aldrig den utsattas fel.
- Du har rätt att känna dig trygg.
- Det är modigt att be om hjälp.
- Det finns stöd att få även om du inte vet hur du vill gå vidare.

Att söka hjälp eller ta emot stöd är inget att skämmas för. Tvärtom är det ett viktigt steg mot en tryggare och bättre framtid.

Är du orolig för någon?

Om du är orolig för ett barn, en vuxen eller en äldre person som far illa eller inte får den omsorg som behövs kan du göra en anmälan till Österbottens välfärdsområde.

Anmälan om barnskydd gäller barn och unga under 18 år. För vuxna och äldre görs en anmälan om behov av socialvård.

Vem som helst kan göra en anmälan och som privatperson kan du vara anonym. Anmälan görs via www.osterbottensvalfard.fi. Mer information hittar du under socialvårdstjänster.



Huumeet



Pohjanmaan hyvinvointialue

- Psykososiaaliset keskus: hoidon tarpeen arviointi 06 218 9200 ja chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa www.pohjanmaanhyvinvointi.fi
- Opiskeluterveydenhuolto
- Aikuissosiaalityön neuvonta 06 218 9400 tai yhteydenottolomakkeella pohjanmaanhyvinvointi.fi
- Päiväkeskus Paussi 040 531 3282 avoinna ti ja pe klo 12-15
- Päihdepsykiatrian osasto (Katko) 06 213 2400 auki 24h/vrk

Paikalliset toimijat

- Työterveyshuolto
- USM rf. (ruotsiksi)
- Seurakuntien diakoniatyö
- Nimettömät narkomaanit (NA)-ryhmät

Omahoito-ohjelmat

- Mielenterveystalo: Huumeiden käytön omahoito-ohjelma
- Päihdelinkki: Opas kannabiksen käytön vähentämiseen tai lopettamiseen

Valtakunnallinen tuki

- EHYT ry: Päihdeneuvonta 0800 900 45 avoinna ympäri vuorokauden
- Päihdelinkki chat maanantaisin
- Irti Huumeista ry:n päivystävä puhelin 0800 98 066
- MIELI Kriisipuhelin 24h/vrk 09 2525 0111
- MIELI Kriisichat
- Sekasin-chat (12-29-vuotiaille)

Akuutissa kriisitilanteessa soita 112!



Päihteet

Oletko huolissasi omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä?



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

**Kun haluat muutoksen päihteiden käyttöösi
– apua, tukea ja hoitoa löytyy.
Et ole yksin!**

Nikotiinituotteet

Pohjanmaan hyvinvointialue

- Hoidon tarpeen arviointi (terveyskeskus) 06 218 9000 ja sairaanhoitajan chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa www.pohjanmaanhyvinvointi.fi
- Opiskeluterveydenhuolto

Paikalliset toimijat

- Työterveys
- Pohjanmaan syöpäyhdistys, 050 581 5860
- Apteekit: Nikotiinikorvaushoidon tuotteiden valinta ja käyttö

Valtakunnallinen tuki

- Stumppi-neuvontapuhelin 0800 148 484
- Sekasinchat
- MIELI Kriisipuhelin päivystää 24/7 09 2525 0111
- MIELI Kriisichat

Omahoito-ohjelmia

- THL: Näin onnistut lopettamaan
- Vertaistukiryhmä: 28 päivää ilman
- Terveyskylä: Irti tupakasta ja nikotiinista
- Nikotiinikorvaushoitovalmisteet (laastari, purukumi, tabletit ja muut valmistemuodot)

Alkoholi

Pohjanmaan hyvinvointialue

- Psykososiaaliset keskuksat: hoidon tarpeen arviointi 06 218 9200 ja chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa www.pohjanmaanhyvinvointi.fi
- Opiskeluterveydenhuolto
- Aikuissoosiaalityön neuvonta 06 218 9400 tai yhteydenottolomakkeella www.pohjanmaanhyvinvointi.fi.
- Päiväkeskus Paussi 040 531 3282, avoinna ti ja pe klo 12–15
- Päihdepsykiatrian osasto (Katko) 06 213 2400, auki 24h/vrk

Paikalliset toimijat

- Työterveyshuolto
- USM rf. (ruotsiksi)
- AA-ryhmät
- Seurakuntien diakoniatyö

Valtakunnallinen tuki

- Ehyt ry:n Päihdeneuvonta 24h/vrk 0800 900 45
- AA-auttava puhelin 09 750 200
- MIELI Kriisipuhelin 24h 09 2525 0111
- MIELI Kriisichat
- Sekasin-chat (12–29.v.)

Omahoito-ohjelmia

- Mielenterveystalo: Alkoholinkäytön vähentäminen
- Päihdelinkki: Itsehoitomateriaali alkoholiongelmiiin



Narkotika



Österbottens välfärdsområde

- Psykosociala centren: vårdbedömning, 06 218 9200 och chat i ÖVPH-app eller osterbottensvalfard.fi
- Studerandehälsovård
- Vuxensocialt arbete, 06 218 9400, må-to kl. 8–15 och fre 8–14 eller via digital kontaktblankett
- Dagcenter Paussi 040 531 3282 öppet ti och fre kl. 12–15
- Beroendepsykiatriska avdelningen (Katko) 06 213 2400, öppet 24/7

Lokala aktörer

- Företagshälsovård
- USM rf
- Församlingarnas diakoniarbete
- Anonyma narkomaner (NA)

Egenvårdsprogram

- Psykporten: Egenvårdsprogrammet för minskat drogbruk
- Droglänken: Guide för att minska eller sluta använda cannabis (på finska)

Nationellt stöd

- Ehyt ry:s Beroenderådgivningstelefon (på finska) 0800 900 45 öppet 24/7
- Päihdelinkki chat: må klo 15–17
- Irti Huumeista ry:s dejourerande telefon (på finska) 0800 98 066
- Mieli Kristelefon 09 2525 0112
- Mieli Krischat för vuxna (på finska)
- SEKASIN Chat (12–29 åringar)

Vid akut krissituation ring 112



Rusmedel

Är du orolig för ditt eget eller en närståendes bruk av rusmedel?



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

**När du vill förändra din användning av rusmedel finns det hjälp, stöd och vård att få.
Du är inte ensam!**

Nikotinprodukter

Österbottens välfärdsområde

- Bedömning av vårdbehov (hälsocentralen) 06 218 9000
- Sjukskötarens chatt i ÖVPH-app osterbottensvalfard.fi
- Studerandehälsovård

Lokala aktörer

- Företagshälsovård
- Österbottens cancerförening, 050 581 5860
- Apoteken: Val och användning av nikotinersättningsprodukter

Nationellt stöd

- Stumppi-rådgivningsnummer 0800 148 484
- Mieli Kristelefon, 09 2525 0112
- Mieli Krischat för vuxna (på finska)
- SEKASIN Chat (12-29 åringar)

Egenvårdsprogram

- THL: Så lyckas du sluta röka
- Kamratstödsgrupp (på finska): 28 päivää ilman
- Hälsobyn: Bli fri från tobak och nikotin
- Terveyskirjasto: Nikotinersättningsprodukter (på finska)

Alkohol

Österbottens välfärdsområde

- Psykosociala centren: vårdbedömning, 06 218 9200 och chat i ÖVPH-app eller osterbottensvalfard.fi
- Studerandehälsovård
- Vuxensocialt arbete 06 218 9400 må-to kl. 8-15 och fre 8-14 eller via digital kontaktblankett
- Beroendepsykiatriska avdelningen (Katko), 06 213 2400, öppet 24/7
- Dagcenter Paussi, 040 531 3282, öppet ti och fre kl. 12-15

Lokala aktörer

- Företagshälsovård
- USM rf., www.missbrukarvard.fi
- AA-grupper
- Församlingarnas diakoniarbete

Nationellt stöd

- Ehyt ry:s Beroenderådgivningstelefon (på finska) 0800 900 45, öppet 24/7
- AA-hjälpande telefon (på finska) 09 750 200 kl. 9-21
- Mieli Kristelefon 09 2525 0112
- Mieli Krischat för vuxna (på finska)
- SEKASIN Chat (12-29 åringar)

Egenvårdsprogram

- Psykporten: Minska alkoholkonsumtionen
- Droglänken: Självhjälpsprogram



Apua, tukea ja hoitoa



Pohjanmaan hyvinvointialue

- Psykososiaaliset kesukset: hoidon tarpeen arviointi, 06 218 9200. Chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi
- Opiskeluterveydenhuolto

Paikalliset toimijat

- Työterveyshuolto
- USM rf. (ruotsiksi)
- Nimettömät peluurit (GA)-ryhmä
- Mieli Pohjanmaan mielenterveys
- Talous- ja velkaneuvonta oikeuspalveluvirasto.fi

Valtakunnallinen tuki

- Peluurin auttava puhelin 0800 100 101 ja chat: www.peluuri.fi
- Pelituki: Soita tai jätä WhatsApp-viesti numeroon 041 731 7147
- Takuusäätiön Velkalinja 0800 98009 ja rahasta -chat
- Sekasinchat
- MIELI Kriisipuhelin päivystää 24/7, 09 2525 0111
- MIELI Kriisichat

Omahoito-ohjelmat

- www.mielenterveystalo.fi
- www.peluuri.fi
- www.paihdelinkki.fi

Akuutissa kriisitilanteessa soita 112!



Digi- ja rahapelaaminen

Oletko huolissasi omasta tai läheisesi digi- tai rahapelaamisesta?



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Toiminnalliset riippuvuudet

Pelaaminen voi olla mukavaa ajanvietettä ja tuoda iloa arkeen. Siitä voi kuitenkin muodostua myös riippuvuus, jota on vaikea hallita. Digitaalinen pelaaminen tai rahapelaaminen voi alkaa kuormittaa arkea, ihmissuhteita tai taloutta, vaikka toiminta tuntuisi sillä hetkellä hyvältä. Pelaamisen jälkeen on tavallista tuntea katumusta tai syyllisyyttä, kun pelaamisen haitat ja huonot vaikutukset alkavat painaa.

Mitä voit tehdä itse?

Digitaalisen pelaamisen yhteydessä

- Sopikaa peliajat yhdessä.
- Pidä päivittäin ruuduttomia hetkiä.
- Aseta uni, liikunta ja sosiaaliset suhteet etusijalle.
- Pohdi, mitä pelaaminen sinulle antaa ja löytyisikö samaan tarpeeseen muita tapoja.

Rahapelaamisen yhteydessä

- Aseta selkeä pelibudjetti.
- Älä koskaan pelaa lainatulla rahalla.
- Pyri välttämään pelaamista silloin, kun olet stressaantunut, surullinen tai alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Käytä tarvittaessa peliestoja.

Milloin on aika hakea apua?

Joskus riippuvuus kehittyy niin vähitellen, että sitä on vaikea huomata. Oletko huolissasi omasta tai läheisesi pelaamisesta? Kiinnitä huomiota seuraaviin varoitusmerkkeihin:

- Pelaaminen hallitsee ajatuksiasi ja vie paljon aikaasi.
- Käytät pelaamista keinona käsitellä stressiä tai muita tunteita.
- Jatkat pelaamista, vaikka tiedät sen aiheuttavan haittaa.
- Pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen tuntuu vaikealta.
- Jätät työn, opiskelun tai perheen vähemmälle saadaksesi enemmän aikaa pelaamiseen.
- Koet vieroitusoireita, kuten alakuloisuutta tai ärtyneisyyttä, kun pidät taukoa pelaamisesta.
- Valehtelet pelaamisestasi tai salaat sitä muilta.
- Tarvitset yhä enemmän pelaamista saavuttaaksesi saman vaikutuksen kuin aiemmin.

Jos tunnistat itsessäsi tai läheisessäsi yhdenkin tai useamman näistä merkeistä, apua ja tukea on saatavilla. Mitä aikaisemmin haet apua, sitä helpompi tilanteeseen on puuttua.

“Onko sinulla ketään, kenelle voisit puhua?”



Hjälp, stöd och vård



Österbottens välfärdsområde

- Psykosociala centren: vårdbedömning 06 218 9200 och chat i ÖVPH-app eller osterbottensvalfard.fi
- Studerandehälsovård

Lokala aktörer

- Företagshälsovård
- USM rf. – missbrukarvård.fi
- Anonyma spelare (GA)-grupper, nimettömätspelurit.fi (på finska), e-post: gavaasa@gmail.com
- Mieli Psykisk hälsa i Österbotten
- Ekonomi- och skuldrådgivning

Nationellt stöd

- Peluuri: Hjälpelinje 0800 100 101 må-fre kl. 12-18 och chattjänst: www.peluuri.fi/sv
- Pelituki: Ring eller lämna WhatsApp-meddelande, 041 731 7147
- Takuusäätion Velkalinja, 0800 98009 och Kysy rahasta – chat (på finska)
- Sekasin chatten (12-29 åringar), må-fre kl. 9-24, lör-sön kl. 15-24
- MIELI Kristelefon, öppet 24/7, 09 2525 0111
- MIELI Krischatt (på finska)

Egenvårdsprogram

- www.psykporten.fi
- www.peluuri.fi
- www.droglänken.fi

Vid akut krissituation ring 112!



Digitalt spelande och spel om pengar

Är du orolig för ditt eget eller en närståendes digitala användning eller spelande om pengar?



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Funktionella beroenden

Även aktiviteter som får oss att må bra och ger oss glädje i vardagen kan utvecklas till beroenden. Sådana aktiviteter kan vara digitalt spelande och spel om pengar. På samma sätt som vid andra beroenden känns det bra när man utför aktiviteten, men i efterhand är det vanligt att man drabbas av ånger och skuld känslor då man ser de negativa effekterna.

Vad kan du göra själv?

Vid digitalt spelande

- Kom överens om hur länge du får spela per dag/vecka.
- Ha skärmfria stunder varje dag.
- Prioritera sömn, rörelse, måltider vid middagsbordet och sociala kontakter.
- Fundera på vad spelandet ger dig och om det finns andra sätt att få samma känsla.

Vid spel om pengar

- Sätt en tydlig budget.
- Spela aldrig för lånade pengar.
- Försök att inte spela när du är stressad, ledsen eller påverkad av alkohol.
- Använd vid behov spelspärrar.

När är det dags att söka hjälp?

Ibland utvecklas ett beroende så långsamt att man inte lägger märke till det. Är du orolig för ditt eller en närstående spelande? Var uppmärksam på följande varningssignaler:

- Spelandet styr dina tankar och tar mycket av din tid.
- Du hanterar stress och andra känslor genom att spela.
- Du fortsätter trots att du vet att det skadar dig.
- Det är svårt att sluta eller minska.
- Du åsidosätter arbete, studier eller familj för att få mer tid för att spela.
- Du får abstinens, som nedstämdhet eller irritation, när du tar paus.
- Du ljuger eller döljer spelandet för andra.
- Du behöver göra eller använda mer för att uppnå samma effekt som tidigare.

Om du känner igen ett eller flera av dessa tecken hos dig själv eller en närstående finns det hjälp och stöd att få. Ju tidigare du söker hjälp, desto lättare är det att ta itu med situationen.

“Har du någon att prata med?”



Valtakunnallinen tuki

- Mieli Kriisipuhelin, 09 2525 0111, auki 24/7.
- Mieli Kriisichat aikuisille
- SEKASIN Chat (12-29 -vuotiaille)

Omahoito-ohjelmat

- www.mielenterveystalo.fi

Akuutissa kriisitilanteessa soita 112!

Muista, että aina ei tarvitse olla vahva. Apua ja tukea on saatavilla – et ole yksin!



Mielen hyvinvointi

Oletko huolissasi omasta tai
läheisesi psyykkisestä
hyvinvoinnista?



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue



Mielen hyvinvointi

On monia tapoja vahvistaa omaa psyykkistä hyvinvointiaan arjessa. Pienetkin muutokset voivat vaikuttaa myönteisesti ja auttaa voimaan paremmin. Samalla on tärkeää muistaa, että sinun ei tarvitse selviytyä yksin. Jos koet, että vointisi vaikuttaa arkeesi, tukea ja apua on saatavilla.

Vinkkejä mielen hyvinvoinnin edistämiseen

1. Huolehdi perusasioista. Hyvä uni, säännölliset ateriat ja liikunta antavat keholle ja aivoille paremmat edellytykset voida hyvin.
2. Löydä keinoja stressin hallintaan. Palautuminen, hengitysharjoitukset ja tietoisuustaidot (mindfulness) voivat auttaa luomaan tasapainoa arkeen.
3. Vietä aikaa luonnossa. Luonnossa oleilu voi lisätä rauhallisuuden tunnetta, tukea palautumista ja edistää hyvinvointia.
4. Vaali ihmissuhteitasi. Hyvät ihmissuhteet ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat tärkeitä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä.
5. Ole lempeä itsellesi. Kukaan ei voi hyvin koko ajan. Pyri suhtautumaan itseesi samalla myötätunnolla ja ymmärryksellä kuin hyvään ystävään.

Pienetkin teot arjessa voivat vahvistaa psyykkistä hyvinvointia. Jos omat voimavarat eivät riitä, apua ja tukea on saatavilla. Älä epäröi hakea apua itsellesi tai läheisellesi.

Milloin kannattaa hakea apua?

- Kun alakuloisuus, huolestuneisuus tai stressi jatkuu pitkään.
- Kun vointi vaikuttaa työhön, opiskeluun tai arjessa selviytymiseen.
- Kun tunnet itsesi yksinäiseksi tai et tiedä, miten päästä eteenpäin.
- Kun olet huolissasi läheisestäsi.

Apua, tukea ja hoitoa



Pohjanmaan hyvinvointialue

- Hoidon tarpeen arviointi (terveyskeskus), 06 218 9000, sairaanhoitajan chat ÖVPH-sovelluksessa ja osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi
- Psykososiaaliset keskuksat: hoidon tarpeen arviointi 06 218 9200 ja chat ÖVPH-sovelluksessa sekä osoitteessa pohjanmaanhyvinvointi.fi
- Opiskeluterveydenhuolto

Paikalliset toimijat

- Työterveyshuolto
- USM rf. Jour- och rådgivningstelefon 050 370 8100
- Mieli Pohjanmaa ry. 044 979 2439
- Mielle ry.
- FinFami Pohjanmaa ry. 06 312 0105
- Seurakuntien diakoniatyö



Nationellt stöd

- Mieli Kristelefon 09 2525 0112
- Mieli Krischat för vuxna (på finska)
- SEKASIN Chat (12–29 åringar)

Egenvårdsprogram

- www.psykporten.fi

Vid akut krissituation ring 112!

Kom ihåg att du inte alltid behöver vara stark. Det finns hjälp och stöd att få – du är inte ensam!



Psykisk hälsa

Är du orolig för ditt eget eller en
närståendes psykiska
välbefinnande?



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue



Psykiskt välbefinnande

Det finns många sätt att stärka sitt psykiska välbefinnande i vardagen. Små förändringar kan göra skillnad och bidra till att du mår bättre. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att du inte behöver klara dig ensam. Om du känner att ditt mående påverkar din vardag finns det stöd och hjälp att få.

Tips för att främja psykiska välbefinnandet

1. Ta hand om grunderna. God sömn, regelbundna måltider och rörelse ger kroppen och hjärnan bättre förutsättningar att må bra.
2. Hitta sätt att hantera stress. Återhämtning, andningsövningar och mindfulness kan hjälpa dig att skapa balans i vardagen.
3. Vistas i naturen. Tid i naturen kan bidra till lugn, återhämtning och ökat välbefinnande.
4. Vårda relationer. Goda relationer och social gemenskap är viktiga skyddsfaktorer för den psykiska hälsan.
5. Var vänlig mot dig själv. Ingen mår bra hela tiden. Försök att möta dig själv med samma omtanke som du skulle visa en vän.

Små steg i vardagen kan stärka det psykiska välbefinnandet. Ibland räcker inte de egna krafterna till, och då är det viktigt att veta att hjälp finns att få. Tveka inte att söka stöd för dig själv eller en närstående.

När kan det vara bra att söka hjälp?

- När nedstämdhet, oro eller stress håller i sig länge.
- När måendet påverkar arbete, studier eller vardag.
- När du känner dig ensam eller inte vet hur du ska gå vidare.
- När du är orolig för en närstående.



Hjälp, stöd och vård

Österbottens välfärdsområde

- Bedömning av vårdbehov (hälsocentralen) 06 218 9000 och sjukskötarens chatt i ÖVPH-app eller osterbottensvalfard.fi
- Psykosociala centren: vårdbedömning 06 218 9200 och chat i ÖVPH-app eller osterbottensvalfard.fi
- Studerandehälsovård

Lokala aktörer

- Företagshälsovård
- USM rf. Jour- och rådgivningstelefon 050 3708100
- Mieli Psykisk hälsa Österbotten 044 979 2439
- Mielle ry.
- FinFami Österbotten ry 06 312 0105
- Psykporten
- Församlingarnas diakoniarbete

