

# ARJEN RUTIINIT LUOVAT TURVAA

## Rutiinit

Poikkeustilanne on muuttanut useimpien päivä- ja viikkorytmin hetkessä niin, että moni toiminto on siirtynyt kotiin. Useimpien täytyy itse huolehtia monesta arjen asiasta ja yksityiskohdasta.

Muuttuneessa tilanteessa mielenterveyttä tukee se, että säilyttää tavallisimmat toimet ja niiden aikataulun enimmäkseen samankaltaisena kuin aiemminkin. Konkreettiset asiat, kuten säännöllinen ateriarytmi, liikunta ja muut tavalliset arkitoimet auttavat pysymään kiinni arjessa. Hyvästä unirytmistä huolehtiminen on myös tärkeää.

Jos on neuvoton olo, hengähdä syvään ja ota tuumaustauko. Suunnittele, ennakoij ja pohdi, miten päivän rutiinit kannattaisi muuttuneessa tilanteessa järjestää, ja kirjoita suunnitelma ylös. Uudessa tilanteessakin voi pyrkiä noudattamaan mahdollisimman tavanomaista päivärytmiä.

Jos olet etätöissä, kannattaa herätä, pukeutua, tehdä työt ja käydä ulkona kuten normaalina työpäivänä. Vanhojen ja tutujen tapojen ohella kokeile ja ota käyttöön uusia etäkäytäntöjä. Kokousta etänä, pidä etäkahvihetkiä tai muita etäyhteyksiä. Ole ystäviin tai kollegoihin yhteydessä puhelimitse tai vaikka videopuheluilla.

Mieti, onko jotain sellaista, mitä sosiaalisten rajoitusten aikana voi erityisesti tehdä. Onko nyt aikaa huoltaa kotia, käydä läpi kirjanpitoa tai tarkistaa vuoden suunnitelmat? Entä onnistuuko retkeily lasten kanssa luonnossa, lenkkeily tai oman harrastuksen ylläpito? Tee asioita, joista saat hyötyä ja mielihyvää.

## Ulkoile ja liiku

Kaikki terveet voivat edelleen ulkoilla ja käydä kävelylenkillä. Ulos meneminen auttaa usein ja luonnossa liikkuminen virkistää ja rentouttaa mieltä. Myös liikunta auttaa. Liikunnan ei tarvitse olla raskasta hikiliikuntaa, kevytkin liikunta auttaa. Muista, että netistä löytyy treenivideoita, livetreenitunteja ja etävalmennusta rauhallisesta joogasta intensiivisiin treeneihin.

## Vältä päihteitä

Joku saattaa yrittää turruttaa huolta ja ahdistusta päihteillä. Poikkeuksellisessa kriisitilanteessa kannattaa pikemminkin välttää alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä. Ne eivät auta ahdistukseen, vaan vahvistavat pahaa oloa. Päihteiden käytön jälkeen ahdistuneisuudella on tapana paremminkin lisääntyä kuin vähentyä.

## Älä jää yksin

Mikä tilanteesi onkin, älä jää yksin, vaan puhu luotettavien ihmisten kanssa. Toisten ihmisten seura tukee ja rauhoittaa. Keskustelu ja kokemusten vertailu kannattaa etenkin sellaisten ihmisten kanssa, jotka auttavat rauhoittumaan ja etsimään vaikeuksiin ratkaisuja.

Ystäviin ja perheenjäseniin kannattaa pitää yhteyttä myös poikkeustilanteessa. Vaikka toisia suojataan pitämällä fyysistä etäisyyttä, aikaa voi viettää yhdessä etäyhteyksien avulla. Jos taas perheenjäsenten liiankin tiivis yhdessä kotona oleminen kiristää hermoja, muuttuneen arjen pelisääntöjäkin rakennetaan yhdessä keskustelemalla. Jokainen ansaitsee tulla kuulluksi, ja siinä tarvitaan keskustelua.

## Keskustele lasten kanssa

Lapsilta on tärkeää kysyä, ovatko he kuulleet koronaviruksesta ja mitä he tietävät siitä. Lapsilta voi kysyä, mitä ajatuksia ja tunteita epidemia heissä herättää. Lapsia voi rauhoittaa ja tukea kertomalla, kuinka tartunnalta voi suojautua ja miten sairastuneita hoidetaan. Vieraat sanat, kuten ”epidemia” ja ”karanteeni”, kannattaa selittää lapsille ymmärrettävästi.

## Jos arkiset neuvot eivät auta ja ahdistus kasvaa liian suureksi, monenlaista apua on tarjolla

Kriisipuhelin 09 2525 0111 – auki koko ajan  
Sekasin-chat 12-29-vuotiaille <https://sekasin247.fi>  
Kriisikeskus Mobile (014) 266 7150

## Jämsän mielenterveys- ja päihdepalvelut, Sairaalan tie 11, 42100 Jämsä

### Mielenterveyskeskus, puh. 050 433 8344

Mielenterveyskeskus on avoinna ajanvarauksella ma – to klo 8 – 16 ja pe klo 8 – 14.  
Mielenterveyskeskuksen toimistossa osastosihteeri palvelee ma – pe klo 8 – 11 ja 11.30 – 14.

### Nuorisopsykiatrian poliklinikka, puh. 040 152 0055

Ma – to klo 8 – 16 ja pe klo 8 – 14. Toimisto ke ja to klo 8 – 16.

### A-klinikka, puh. 040 712 2572

Sairaanhoidajan päivystysvastaanotolle pääsee ilman ajanvarausta arkipäivisin klo 8–10, muutoin hoitoon hakeudutaan ajanvarauksella. A-klinikka on avoinna ajanvarauksella ma – to klo 8 – 16 ja pe klo 8 – 14.15.

Osastosihteeri palvelee ma – pe klo 8 – 11 ja 11.30 – 14.

### Päivystys on auki 24 tuntia vuorokaudessa vuoden jokaisena päivänä.

Sairaalan tie 11, 42100 Jämsä, puh. 040 712 2555

**Hätänumeroon 112** tulee soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa hengen tai terveyden ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan.