



## RESILIENSSI

- Miten säilyä myötätuntoisena auttajana, sopeutua myönteisesti muutokseen ja kehittää selviytymiskykyisyyttään?

Soili Poijula

4.6.2019

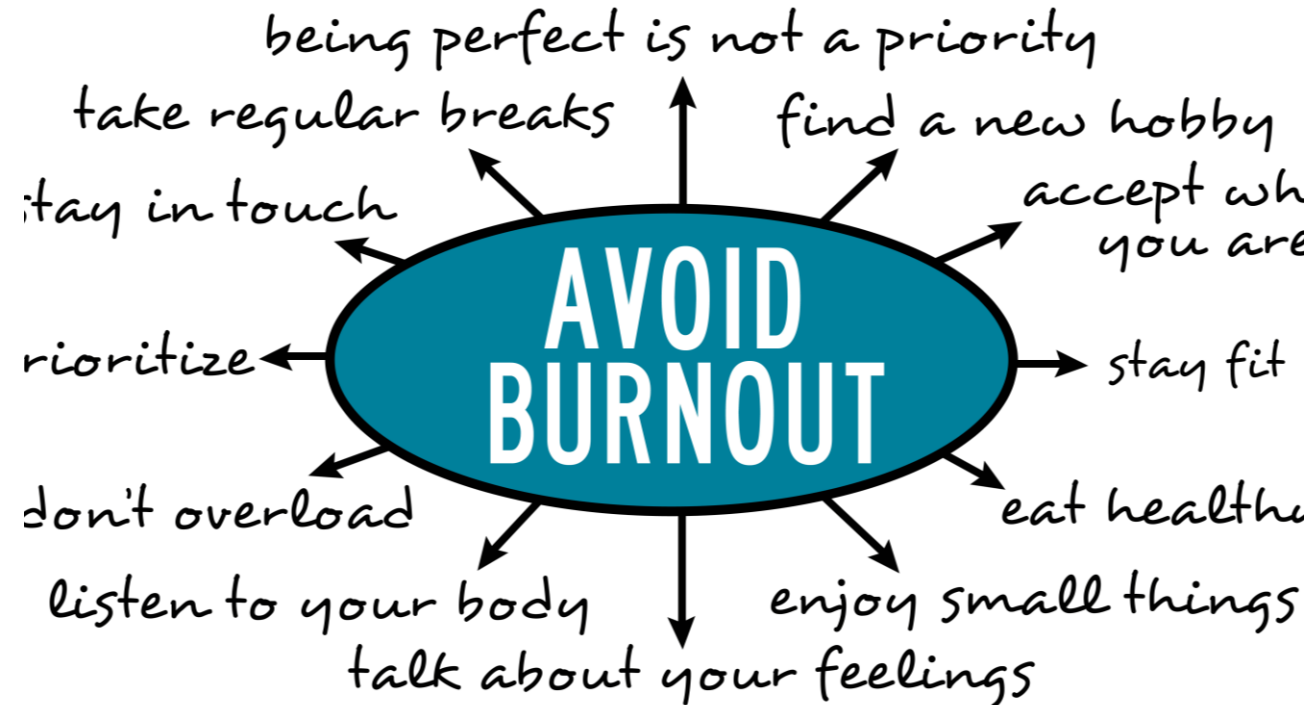
Lastensuojelun kesäpäivät, Kemi

## Mihin resilienssiä tarvitaan?

Lastensuojelutyön määrä ja laatu

Jatkuva muutos

Trauma- ja resilienssitietoiset organisaatiot – autettavia ei haavoiteta lisää, kun auttajat voivat hyvin



# BURNOUT WHO:n TAUTILUOKITUKSEEN

- WHO määrittää *burn-outin* eli *loppuun palamisen* tilaksi, joka syntyy "kroonisesta työperäisestä stressistä, jota ei ole saatu hallintaan onnistuneesti".
- **Luokituksen mukaan tilaan kuuluu kolme määrittävää tekijää:**
- Uupumus tai kokemus energian ehtymisestä
- Negatiivisuuden ja kyynisyyden tunteet työtä kohtaan tai henkinen etäytyminen työstä
- Vähentynyt ammattimainen tehokkuus



## Tietoiset kokemukset järjestyvät viiteen päätyyppiin

- myönteisiin tunteisiin
- kielteisiin tunteisiin
- ajattelutoimintoihin
- kehollisiin toimintoihin
- sairauden tuntemuksiin

Nummenmaa, L., Hari, R., Hietanen, J. K., & Glerean, E. (2018). Maps of subjective feelings. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America.

# Psyykkinen hyvinvointi

- **Itsensä hyväksyminen**
- **Hyvät suhteet muihin ihmisiin**
- **Autonomia**
- **Ympäristön hallinta**
- **Elämän tarkoituksellisuuden tunne**
- **Henkinen kasvu**

# Sosiaalinen hyvinvointi

- **Sosiaalinen yhtenäisyys**
- **Sosiaalisuuden toteuttaminen**
- **Sosiaalinen integraatio**
- **Sosiaalinen hyväksyminen**
- **Sosiaalinen myötävaikuttaminen**

# Mitä resilienssi tarkoittaa?

## **Re-salire: hypätä takaisin; joustava palautuvuus**

- Resilienssi on suomennettu joustavuudeksi, kimmoisuudeksi, pärjäävyydeksi, lannistumattomuudeksi, sopeutumis-, selviytymis-, muutos-, oppimis-, toipumis- ja palautumiskykyisyydeksi, muutosjoustavuudeksi, kestävyudeksi, sisuksi, sitkeydeksi, sinnikkyudeksi, muovautuvuudeksi, murtumisen vastustuskyvyksi sekä kriisikestävyudeksi.
- Mikään näistä ei ole vakiintunut yksinomaiseen käyttöön.

## **YDINASIAT: Stressi, toipuminen ja kestävyys**

# Resilienssi

-Herman ym. 2011



Käsite on kehittynyt ajan kuluessa



Myönteinen sopeutuvuus tai kyky säilyttää tai palauttaa mielenterveys huolimatta vastoinkäymisen kokemisesta



Persoonallisuuteen liittyvät, biologiset ja ympäristön tai systeemiset resilienssin lähteet sekä vuorovaikutus



Resilienssin interaktiivinen malli kuvaa tekijöitä, jotka tukevat tai vähentävät homeostaasia tai resilienssiä



Prosessi



## Resilienssin määritelmä

Resilienssi voidaan määritellä myönteiseksi psykologiseksi toiminnaksi ja seurauksista huolimatta sellaisten kielteisten olosuhteiden kohtaamiseksi, jotka uhkaavat yksilön tai systeemin sopeutumista ja normatiivista kasvua (Bonanno 2004, Masten 2001, Rutter 2006).

- Dynaamisten järjestelmien kykyä sopeutua onnistuneesti häiriöihin, jotka uhkaavat systeemin toimintaa, elinvoimaisuutta ja kehitystä (Masten)

## EGORESILIENSSIN NELJÄ PIIRRETTÄ

- luottava optimismi,
  - tuottava toiminta,
  - oivallus ja lämpö sekä
  - taitava ilmaisevuus
- 
- Egoresilienssiin sisältyy sosiaalinen itsevarmuus ja läsnäolo, uteliaisuus, pätevyys, oivallus ja huumori.

## Resilienssin monet tasot

- **Yksilöiden ja perheiden resilienssi**  
ilmenee vaikeissa elämäntapahtumissa tai elämänvaiheissa, jotka aiheuttavat voimakasta sopeutumista vaativaa stressiä
- **Organisaatioiden resilienssi** - muutoksista ja kriiseistä selviytyminen - oppimiskykyisyys
- **Yhteisöjen resilienssi** – turvallisuus
- Globaalit ongelmat, kuten katastrofit, ilmastonmuutos ja sodat ja terrorismi haastavat yhdistämään tieteitä, käytäntöjä ja politiikkaa yhteisöjen resilienssin parantamiseksi.

<b>Lopputulos</b>	<b>Vastoinkäyminen</b>	<b>Vastoinkäyminen</b>
	Matala	Korkea
<b>Positiivinen</b>	Suotuisa elämäkokemus	<b>Resilienssi: Odottamaton myönteinen lopputulos</b>
<b>Negatiivinen</b>	Odottamaton kielteinen lopputulos	Riski ja haavoittuvuus

## Resilienssin tunnistaminen

<http://www.ucl.ac.uk/capabilityandresilience/beatingtheoddsbook.pdf>

# Trauma, resilienssi, toipuminen ja häiriöt toipumisessa

-Bonanno

# Resilienttiys



- Mitä resilientimpi ihminen on, sitä paremmin ja nopeammin hän **saavuttaa uudelleen tasapainon** fysiologisesti, psykologisesti ja sosiaalisissa suhteissaan stressaavien tapahtumien jälkeen.
- Toipumisen rinnalle resilienssiin tarvitaan **kestävyyttä** ja kykyä jatkaa eteenpäin, vaikka joutuu kohtaamaan vastoinkäymisen  
- Bonanno 2004.
- Kestävyyteen sisältyy **kokemuksesta oppiminen ja henkinen kasvu.**

## Moraalinen kompassi

- Resilienteillä on yleensä moraalinen kompassi tai sisäinen uskomusjärjestelmä, joka ohjaa arvoja ja etiikkaa - Southwick ym. 2012
- Moraalinen kompassi perustuu synnynnäiseen inhimilliseen moraaliin. Jo vauvaikäisillä on moraalinen taju -Hamlin ym. 2007
- VIA – luonteen vahvuudet:  
[https://sujuvahanke.files.wordpress.com/2017/05/via-ohjeet\\_sandberg.pdf](https://sujuvahanke.files.wordpress.com/2017/05/via-ohjeet_sandberg.pdf)

Resilienssi  
= psykiatristen  
oireiden  
puuttuminen

□ pitkäkestoisen ja vakavan fyysisen ja seksuaalisen väkivallan uhrien 30 vuoden seuranta

**44,5 % resilienttejä**

- Collishaw ym.

2007

Suojaavat tekijät:

- vanhemman tuki, tukea antavat kaverisuhteet ja positiiviset persoonallisuuden piirteet



## Mitä resilienssi ei ole

- vain haavoittumattomuutta,  
vaikka vastoinkäymiset  
voivatkin karaista ja vahvistaa  
myöhempää selviytymiskykyisyyttä.
- vain sinnikkyyttä ja lannistumattomuutta,  
koska jokaisella ihmisellä on  
**murtumispisteensä** ja joustamattomina  
kestävyys ja peräänantamattomuus voivat johtaa  
ongelmiin, kuten jaksamisen katkeamiseen.

riski- ja

# Aikuisen resilienssin voimavaratekijät

## Biologiset

Verenpaine: diastolinen > 90, systolinen > 140

Kolesteroli > 240 mg, glukoosi > 124, BMI > 25

Ahdistuneisuuteen liittyvät geneettiset tekijät

Korkea C-reaktiivinen proteiini ja/tai muut tulehduksellisiin prosesseihin liittyvät kohonneet arvot

## Yksilölliset

- ▶ Mielenterveyshäiriöitten historia
- ▶ Depressio/ avuttomuus
- ▶ Traumaattinen aivovamma

- ▶ Sykevaihtelevuus
- ▶ Säännöllinen kuntoilu
- ▶ Stressiresilienssiin liittyvät geneettiset tekijät
- ▶ Immuuniresponssiivisuus ja säätely
- ▶ Positiiviset emotionaaliset voimavarat
- ▶ Toivo/ optimismi/ toimijuus
- ▶ Korkea kognitiivinen toiminta, oppiminen/muisti ja eksekutiivinen toiminta

## **Interpersoonallinen/ perhe**

Historiassa lapsuuden trauma/  
pahoinpitely aikuisena

Krooninen sosiaalinen stressi

## **Yhteisöllinen / organisatorinen**

Ympäristövaarojen olemassaolo

Väkivaltarikosten esiintyvyys

Stressaava työympäristö

- **Turvalliset sukulaisuussuhteet**
- **Läheiset sosiaaliset siteet**
  
- **Vihreä tila ja yhteys luonnon ympäristöön yhteisön puutarhahoidon välityksellä**
- **Vapaaehtoisuus**
- **Tyydytystä tuova työelämä**

## Positiivisen tavoittelemisen ylläpitäminen

*Optimismi on uskoa, joka johtaa saavutukseen. Mitään ei voi tehdä ilman toivoa ja luottamusta.”*

- Helen Keller

Yksilöllinen resilienssi on se stressin määrä, jonka yksilö voi kestää ilman perusteellista muutosta kyvyssä tavoitella elämälle merkityksen antavaa päämäärää.

Mitä parempi on ihmisen kyky pysyä tyydytystä tuovalla elämänuralla, sitä parempi resilienssi

# Resilientit ja aivot

-Chamey&Southwick

## Resilienteillä

- Stressihormonien: noradrenaliinin, adrenaliinin ja kortisolin parempi hallinta – uhan väistyttyä häviävät aivoista
- Erittäin tasapainoinen dopamiinin käyttö; palkitseminen, tyytyväisyys
- Kroonisessa stressin ja ahdistuneisuuden tilassa aivomme lakkaavat vapauttamasta dopamiinia, nautinnon välittäjäainetta, mikä johtaa puolustuskyvyttömyyteen ja vaikeuteen toimia sinnikkäästi.

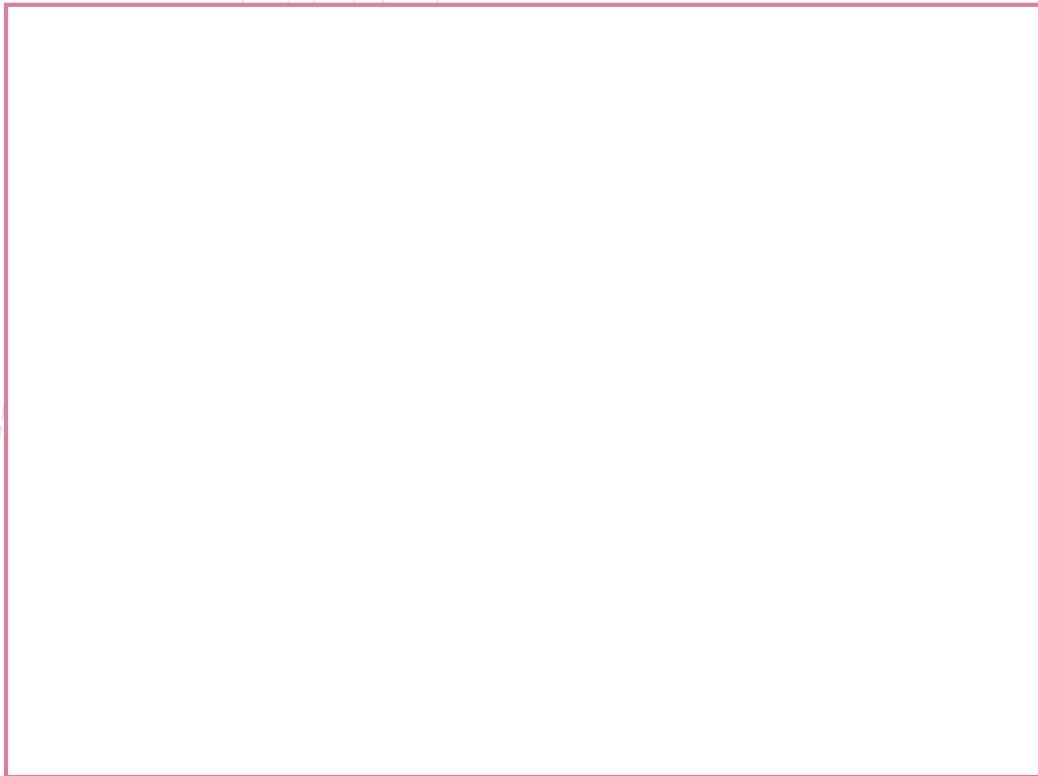
## Resilienssi- ja haavoittuvuustekijät

- ilmenevät kehossa, tunteissa, ajattelussa ja käyttäytymisessä.
- Neurofysiologisten vasteiden tutkimukset: myönteisten ja kielteisten tunteiden säätelyyn liittyvien hermostollisten rakenteiden erilaisuus

Taustalla vaikuttavat ihmisen omaa hallintaa ja osaamista koskevat käsitykset, joita on kahdentyyppisiä:

- 1) toiminnan, optimismin ja toivon ajatukset ja
- 2) avuttomuuden, pessimismin ja epätoivon ajatukset.

# Temperamentin aktiivisuus ja hardiness



- Temperamentin aktiivisuusulottuvuus on yhteydessä resilienssiin.
- Aktiivisuus tarkoittaa korkeaa **sitoutuneisuutta, energisyyttä ja haasteiden etsimistäipumusta.**
- Hardiness: **haaste, hallinta, sitoutuneisuus** - asenteet
- Resilienssiin liittyvät sekä naisilla että miehillä **hardiness, peräänantamattomuus, itseohjautuvuus ja yhteistyökykyisyys** (Kim ym. 2013).

# Resilienssi

Mielen joustava palautuvuus ja muutoskyvykkyys

- Resilienssi on jossakin määrin kaikilla
- Resilienssiä voi lisätä
- Ne jotka ovat psykologisesti varautuneita vastoinkäymisiin, ovat vähemmän haavoittuvia psyykkisille häiriöille, selviytyvät paremmin paineen alla
- Stressiin liittyvien sairauksien preventio on tehokkaampaa kuin hoito
- Kyky sietää vaikeita olosuhteita ja stressitekijöitä joutumatta psykologiseen toimintahäiriöön, kuten psyykkisiin häiriöihin

*Saat tietää miten hyvin katto on rakennettu vasta kun alkaa sataa*

– afrikkalainen sanonta



# Resilientit

- Ovat tietoisia siitä, että kukaan ei ole immuuni kärsimykselle, vastoinkäymisille
- Kaksi vaihtoehtoa vastoinkäymisen kohdatessa: antaa periksi tai selviytyä voittajana kaikkia hallussa olevia keinoja käyttäen
- Elämän vaikeuksien kohtaaminen kasvotusten vs. elämän pelkääminen
- Sitkeys: taipuvuutta ja palautuvuutta
- Eksistentiaalinen dynamiikka: itsensä kasvattaminen

## Resilienssiä ja stressiresistenssiä voidaan vahvistaa tai oppia

- Jopa stressin sietokykyä voidaan kehittää **neuroplastisuuden ansiosta.**
- Neuroplastisuus: aivot muuttuvat reaktiona kokemuksiin.
- Jos ihminen muuttaa asennetaan stressiin ja suhtautuu kohtaamiinsa stressaaviin tilanteisiin oppimismahdollisuuksina, stressiä säätelevät ja hallitsevat aivoalueet muuttuvat myös.

# Myönteiset tunteet

Positiiviset tunnekokemukset parantavat stressinsäätelykykyä ja miellyttävien tunteiden todennäköisyyttä tulevaisuudessa.

Myönteiset tunteet lisäävät vaihtoehtoja joustaviin toimintatapoihin, kohentavat tarkkaavaisuutta, parantavat sosiaalisia suhteita ja lisäävät voimavaroja (Fredrickson 2001).

**Kun kehitetään kykyä tuntea positiivisia tunteita, parannetaan samalla kielteisten tunteiden säätelykykyä, mikä lisää mielen joustavuutta.**

- Meditaatio ja mindfulness vahvistavat stressinhallintakykyä (Kabat-Zin 2017).
- Rentoutumisresponsi on stressiresponssin vastinkappale. Meditaatiota harjoittavat eivät vain rentoudu, vaan heillä tapahtuu erityinen genominen vaste, joka vastavaikuttaa stressin vahingollisiin genomisiin vaikutuksiin.
- **Rentoutumisresponsin** vaikutukset vahvistuvat **harjoittelun avulla**. Sen vuosisataisia herättäjiä ovat olleet meditaatio, jooga ja toistuva rukoileminen.
-

## MUNKIN AVOT MEDITOIMALLA

- Tutkittaessa meditaation ja onnellisuuden yhteyttä opiskelijoiden ja munkkien aivoja kuvantamalla havaittiin, että meditaatiota pitkään harjoittaneilla munkeilla oli merkittävästi enemmän aktiivisuutta empatiaan ja äidilliseen rakkauteen liittyvässä aivojen hermoverkostossa. Yhteys otsalohkosta aivojen emotionaalisille alueille vahvistuu sitä enemmän, mitä pidempään meditaatiota harjoitetaan. Suurin muutos on vasemman etuotsalohkon aivokuoren alueella, ja se voimistaa onnellisuuden kokemista (Davidson ja Lutz 2008).

# Resilienssi ja henkinen hyvinvointi

- tyytyväisyys,
- aktiivisuus,
- myönteinen perusasenne,
- kyky sietää kohtuullisessa määrin epävarmuutta ja vastoinkäymisiä ,
- itsensä hyväksyminen puutteineen ja vahvuuksineen ,
- onnellisuuden ja mielihyvän tunteet,
- tarkoituksen tunne,
- hyvät sosiaaliset suhteet,
- sitoutuminen ja
- saavutukset

- Seligman 2013

# Resilienssi-interventioiden vaikutuksia erilaisiin osallistujaryhmiin

- Vanhove



Osallistujaryhmiä: eri alojen työntekijät, potilaat, sotilaat, poliisit ja väestö



Kaikki voivat kokea samoja arkisia stressitekijöitä, mutta muut **stressin lähteet** voivat olla hyvinkin erilaisia



**Stressin kasautuminen** voi eri ryhmillä vaihdella.



**Voimakasta stressiä tai stressin kasautumista kokevat ryhmät tarvitsevat enemmän resilienssitekijöitä selviytyäkseen vastoinkäymisistä. He voivat hyötyvät eniten resilienssikoulutusohjelmista.**





# Mihin resilienssiä tarvitaan?

- Blue Light ohjelma 2015-16
- Yhdeksän kymmenestä ensilinjan työntekijästä Englannissa on kokenut stressiä, mielialan laskua tai mielenterveyden heikkenemistä uransa jossakin vaiheessa
- [Mind.org.uk/bluelightpledge](https://www.mind.org.uk/bluelightpledge)

# Tulokset

- Mielensterveysongelmat tavallisia ensilinjan työssä; Kaksinkertaisesti enemmän mielensterveysongelmia kuin väestössä

- **Työkuormitus ja johdon paine**

Vaikka paineet ovat kasvaneet, leikatut budjetit ja haastavammat tavoitteet vähentävät epävirallisen tuen mahdollisuuksia, johon aikaisemmin luotettu

- **Toistuva trauma-altistus**

# Häpeäleima

- N. 70% organisaatiossa ei rohkaista puhumaan mielenterveysongelmista (yleensä 45%)
- **Uskomus ettei ihmisillä jotka ratkaisevat toisten ongelmia voi itsellään olla ongelmia**
- Työssä suhteettoman paljon altistumista mielenterveyskriiseistä kärsiville asiakkaille, muovaa käsitystä mielenterveydestä ja voi vaikeuttaa henkilökohtaisiin mielenterveyteen liittyvien kokemusten tunnistamisen/ myöntämiseen

Organisaation tarjoamia  
mielenterveyspalveluita  
koskeva tieto vähäistä

- **Traumatisoivien** tapahtumien jälkeiseen välittömään tukeen **myönteinen suhtautuminen (esim. purkukeskustelut)**
- **Roolipaineiden** vaikutuksiin saatavasta tuesta **ei tietoa**
- Häpeäleima - vastahakoisuus avun hakemiseen HR:stä tai johtajalta/esimieheltä
- Monet tukeutuvat stressissään ystäviinsä ja perheeseensä, merkittävä vähemmistö juomiseen, lääkkeisiin tai eristäytymiseen selviytymisyrittäksenä

# Vertaistuki

Tietämys, ymmärrys ja itsetuottamus

# Resilienssi

**Resilienssin  
kehittäminen tärkeä  
mielenterveyden  
vahvistamisessa**

**Mindin kehittämää  
ryhmämuotoista  
resilienssin  
vahvistamisohjelmaa  
kehitetään edelleen**

**Traumaperäinen  
stressihäiriö tai  
masennus - erityinen  
hyötyminen  
resilienssikoulutuksesta**

Resilientin  
toimintakulttuurin  
kehittäminen sote-  
organisaatiossa

- TTL

Työ vaatii tekijältään ja työyhteisöltä joustavuutta, soveltamista ja ennakkointia eli resilienssiä. Nämä ominaisuudet ovat tärkeitä, sillä käytännössä asiat harvoin menevät juuri niin kuin suunniteltiin. On tavallista, että työssä ratkotaan päivittäin useita yllättäviä pulmatilanteita.

# Resilienssi - uudistumiskykyisyys - TTL



# Resilienssin rakentaminen organisaatiossa

- Selkeä tehtävä ja päämäärä
- Johdon joustavuus ja emotionaalinen tuki
- Realistiset odotukset
- Autetaan toisia ratkaisemaan ongelmia, jotka liittyvät voimakkaaseen työstä johtuvaan stressiin
- Kiinnitetään huomiota ajankohtaisiin elämän stressoreihin henkilöstön jäsenten elämässä

# Resilienssi työssä

## **Johto ja esimiehet**

- Optimistinen johtajuus
- Rohkeat, ratkaisuja tekevät päätökset
- Avoin, empaattinen kommunikaatio
- Rehellisyys ja eettinen käyttäytyminen
- Resilienssin vahvistaminen

## Työntekijän itsestä huolehtiminen

- Omien voimavarojen hallinta
- Perheen/kodin turvallisuudesta huolehtiminen
- Asianmukaisesta kuntoilusta, ravinnosta ja rentoutumisesta huolehtiminen
- Säännöllinen stressinhallintamenetelmien käyttö
  
- ! Työntekijän henkilökohtainen trauma- ja menetyshistoria – tietoisuus ja hoito, koska tutkitusti hoitamattomana PTSD:n riskitekijä

# Työntekijä ja myötätuntostressi

- Vuorovaikutus: Emotionaalinen erillisuus (itse – toiset – erottaminen asiakkaan tunnekokemusten ja omien ammatillisten tunnekokemusten välillä) – traumaattisen stressin hallinta
- Tuen etsiminen, suunnittelu, huumori
- Kriisitilanteissa: vakautus kriisi-interventioilla ja työtoverituki
- Resilienssin vahvistaminen

# Resilienssin itsearviointikysely

Wagnild& Young (1993):

## **The Resilience Scale**

- 1) tasapainoisuus, mielenyyneys; realistinen käsitys omasta elämästä ja kokemuksista
- 2) sitkeys, peräänantamattomuus: ponnisteleminen huolimatta vastoinkäymisestä tai lannistamisesta
- 3) itseluottamus; usko omaan kykyihin
- 4) merkityksellisyys; elämällä on tarkoitus - kokeminen
- 5) eksistentiaalinen yksinäisyys; ymmärrys, että jokaisen henkilön elämän polku on ainutlaatuinen

# Resilienssi - malli

- Myönteiset tunteet
- Coping
- Fyysinen hyvinvointi
- Elämän merkitys
- Sosiaalinen tuki

## NATO Research and Technology Organization (2007)

- Opas sotilasjohdolle henkilöstön stressin hallintaan ja psykologiseen tukeen.
- Opas tunnistaa resilienssin tärkeäksi tekijäksi yleiselle psykologiselle kunnolle ja koska sotilashenkilöstö on paljolti itse vastuussa omasta psykologisesta kunnostaan, johdon on luotava olosuhteet (koulutus, motivaatio ja moraalit), jotka edistävät tätä tavoitetta.

# Master Resilience Training

- Yhdysvaltain armeijassa on kymmenpäiväinen resilienssikoulutusohjelma, jonka tavoitteena on antaa resilienssiopetusta upseereille ja kouluttaa heidät opettamaan muille sotilaille resilienssiä.
- Koulutus on yhteishanke Pennsylvanian yliopiston positiivisen psykologian keskuksen kanssa (Reivich ym., 2011).
- MRT on osa Yhdysvaltain armeijan laajempaa kattavan kunnan ohjelmaa (Seligman ym., 2011, kts. myös Korkeila, 2017).



**An Evidence-based Program for Improving and Sustaining First Responder Behavioral health  
Program teaches first responders to be resilient in tough profession.**

Jonathan Gunderson | Michael Marks, PhD | Mike Grill, MS, EFO, NREMT-P | Philip Callahan, PhD  
| From the March 2014 Issue | Monday, March 17, 2014, **Health & Safety**

- **The First Response Resiliency curriculum addresses 12 resiliency skills.**
- **1. Goal setting;**
- **2. Nutrition;**
- **3. Exercise;**
- **4. Sleep;**
- **5. Relaxation;**
- **6. ABCs (activating events, beliefs and consequences);**
- **7. Perspective;**
- **8. Self-defeating thoughts;**
- **9. Empathy;**
- **10. Wins and losses;**
- **11. Reaching out**
- **12. Social support.**

## Arnetzin ym:n resilienssin kehittämiskoulutusohjelma poliisin erityisjoukot

\* 5 pv

- **Psykoedukaatio: poliisin stressi ja resilienssi**
- **Resilienssin kehittämistekniikkojen harjoittelu (kontrolloitu hengittäminen ja mielikuvitus) samalla kun kuuntelee kriittisen stressin tapahtumaseknaarioiden äänitteitä**
- **Simuloidussa koulutusympäristössä interventio vähensi poliisien stressiresponsseja (sydämen syke hidastui ja hengittämiseen keskittyminen parani ) kriittisten tilanteiden skenaarioille**

Ester Leutenbergin ja  
John Liptakin (2011)  
Auttajien resilienssin  
vahvistamisen opas

Optimistisuus

Hallintakäsitys

Minäkäsitys

Palautumiskyky

Muutoksen hallinta

## Resilienssin vahvistaminen tuo vahvuudet esille

### **Schiraldi The Complete Guide to RESILIENCE**

- Kurssi: harjoitukset 30 min / pv, 150 pv

- Resilienssin opettaminen
- Seulo ja hoida mielenterveyshäiriöt
- Kannusta riippumattomuuteen perheen häiriöistä
- Opetta universaaleja resilienssitaitoja
- Opetta erityisiä kriisivalmiustaitoja korkean riskin ryhmille
- Tee suunnitelma tehokkaimpien resilienssitaitojen harjoittelemisesta koko elämän ajan

# Glenn Schiraldin (2011; 2017) resilienssityökirja



Aivoterveys



Fyysiset perustarpeet



Rauhoittumistaidot



Kielteisten ajatusten hallinta



Myönteinen suhtautuminen



Onnellisuuden tunteen vahvistaminen



Selviytymistaidot

# Menestymisen avain