

Maksuton
verkkotapahtuma
18-30-vuotiaille

Miten tätä ajetaan?

Hiipivää hätäännystä, angsteja ja ahdistusta

Iskeekö se yllättäen? Kädet hikoavat, pulssi hakkaa korvissa. Tuntuu, ettei pysty liikkumaan. Vai kasvaako se hiljalleen vatsan pohjassa kuin paisuva kivi?

Ahdistus, tuo niin monelle tuttu arjen kumppani. Pysyvä kehon hälytystila, mielen sumeuttaja.

Miten sen kanssa voisi oppia elämään? Tai miten pienentää sen voimaa? Entä miten muut ovat pärjänneet?

Webinaarissa kuulet miten ahdistuksen kanssa voi elää, omien ajatusmallien vaikutusta ahdistukseen ja millä tavoin ahdistusta voi purkaa. Lisäksi ahdistusta itse kokeneet ihmiset kertovat omia kokemuksiaan.

Kenelle?

18–30-vuotiaille, joiden arkeen aika ajoin hiipivät hätäännöksen ja ahdistuksen tunteet ja jotka haluavat oppia purkamaan ja ymmärtämään ahdistusta.

Verkossa

Ajankohta: Ke 7.12.

Kellonajat: 17–19.30

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään ma 5.12. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae: kurssin nimellä)

Ohjelma

- 17.00 **Tervetuloa!**
- 17.05 **Kokemuspuheenvuoro**
Veronica
- 17.20 **Mitä ahdistus haluaa kertoa?**
Entä jos ahdistus haluaa kertoa jotain? Osaatko kuunnella sitä? Tai mitä hyötyä ahdistuksesta voi olla?

Tavallisesta, normaaliin elämään kuuluvasta ahdistuksesta voi kehittyä elämään ikävästi vaikuttava ahdistuneisuushäiriö. Miten käsitellä ahdistusta, jotta näin ei kävisi? Ja miten suhtautua ahdistukseen, jottei se pääsisi hallitsemaan elämää?

Arto Pietikäinen, Kouluttajapsykoterapeutti, psykologi, Joustava mieli Oy
- 18.15 **Pieni tauko**
- 18.20 **Kokemuspuheenvuoro**
Anni
- 18.35 **Tukehdunko tunteisiini? Pura paperille!**
Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto
- 19.00 **Pieni tauko**
- 19.05 **Värikkäitä tunteita: Voiko niitä piirtää?**
Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto
- 19.30 Loppu

