

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä

# Ahdistus kuin usvainen suo

Se saattaa iskeä kesken kaiken. Kaupassa, kadulla tai kotona. Happivaje. Maa polttaa jalkojen alla. Miljoona katsetta, mihinkään ei pääse pakoan. Tunne siitä, että on kuin ansassa maan alla. Tunnelissa, josta ei löydy ovea. Tai yksin usvaisella suolla.

**A**hdistus tulee yhtäkkiä, eikä aina tiedä millä hetkellä. Seinät tuntuvan kaatuvan päälle. Elämään astuu helposti pelko, joka syrjäyttää kaiken muun. Yksin et kuitenkaan ole. Lukemattomat ihmiset selviävät ahdistuksen kanssa päivittäin.

Ahdistuneisuushäiriön kanssa elävät ihmiset kertovat, miltä ahdistus tuntuu ja näyttää. Millaista on arki ahdistus- tai paniikkihäiriön ja pelkojen kanssa? Entä millaista on tarpoa pakko-oireiden suossa, kun ei tule ymmärretyksi?

Mikä on auttanut ahdistukseen nopeasti, että mikä pysyvämmiin? Monia keinoja voit kokeilla vaikka heti, osa taas vaatii vähän harjoittelua. Mistä löydät toivoa ahdistuksen keskelle? Mikä saa tiiviiltä sykkäryltä tuntuvan olon avautumaan?

## Kenelle?

Juuri sinulle, jolla on jokin ahdistuneisuushäiriö tai sinulle, joka et ole siitä aivan varma. Tai sinulle, joka autat ja tuet työssäsi ihmisiä, joilla on jokin ahdistuneisuushäiriö sekä sinulle, jonka läheisellä on ahdistuneisuushäiriö.

## Verkko

### Jaksot

- Onko tämä ahdistusta?
- Mistä ahdistus johtuu?
- Millaisia tunteita liittyy ahdistukseen?
- Ahdistus arjessa
- Mikä auttaa nopeasti?
- Mikä auttaa pysyvämmiin?
- Miten kertoisin toisille?
- Mikä tuo toivoa?

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Tapa:** Omassa tahdissa ja itsekseni, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

## Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

**Paikka:** Oppimisyhteisö Kipinä:  
<https://kipina.mtkl.fi/>

### Ilmoittautuminen:

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiksi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettu  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja



Mielenterveyden  
keskusliitto