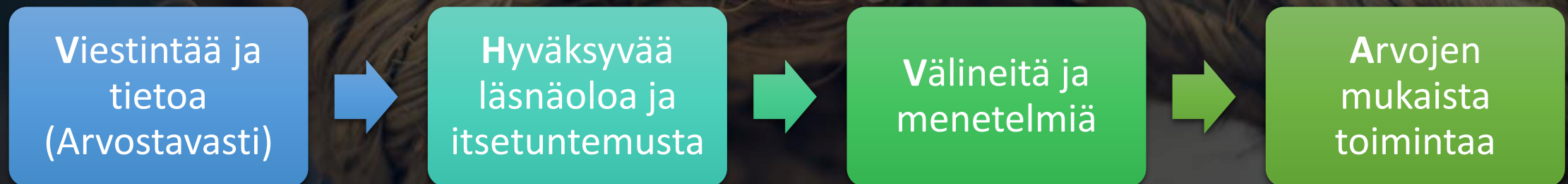




VAHVA JA VAHVISTAVA VUOROVAIKUTUS



TUNTEET JA MIELEN HYVINVOINTI

- Ahdistuneisuus – ja mielialahäiriöiden kehitymisellä on yhteys tunteiden kohtaamisen ja käsittelyn vaikeuteen.
- Yritykset välttää ja hallita epämiellyttäviä tunteita, näyttäisivät johtavan häiriöiden jatkumiseen ja pitkittymiseen.
- Epämukavien tunteiden ymmärtäminen ja sietäminen sekä sen havainnointi, millaisissa tilanteissa tunne ilmaantuu ja mitä tunne viestii nähdään tärkeänä taitona.
- Itsetuntemuksen kautta on mahdollista saada etäisyyttä ja oivallusta sekä korjaavia kokemuksia siitä, miten haastavistakin tunteesta on mahdollista selviytyä.

(Barlow 2018, Ekmania 1992, Myllyviita 2016)

