



Harjoitus: Toimiva ja mielekäs arki

Psykoosin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Hahmotat, mikä arjessasi toimii ja missä on parantamisen varaa. Teet suunnitelmallisia muutoksia arkeesi.

Ohje:

Pohdi, mistä arkesi koostuu tällä hetkellä. Mitä voisi olla enemmän? Mitä voisi olla vähemmän? Arvioi mistä arkesi koostuu.

Arkeen kuuluu yleensä:

- uni ja lepääminen
- vapaa-aika
- velvoittava tekeminen (esim. työ, opiskelu, harrastukset)
- itsestä huolehtimiseen käytetty aika (esim. ruoanlaitto, syöminen, suihkussa käynti, kaupassa käynti, lääkärikäynti jne.)
- sosiaaliset kontaktit (esim. perheen kanssa vietetty aika, ystävien näkeminen, treffit tai yleinen kommunikointi)

Mieti nyt omaa tyypillistä päivääsi. Kuinka monta prosenttia päivästäsi annat oheisille asioille?

Listaa prosentteina uni ja lepääminen, velvoittava tekeminen, itsestä huolehtiminen käytetty aika ja sosiaaliset kontaktit.