



Kartoitus: Minulle sopivia lääkkeettömiä kivunhoitokeinoja

Miksi?

Tässä harjoituksessa kartoitat käytössäsi olevia lääkkeettömiä hoitokeinoja ja mahdollisesti saat ideoita uusien keinojen käyttöön.

Miten?

Mieti, mitä seuraavista keinoista sinulla on käytössä. Pohdi, voisitko kokeilla jotain uutta keinoa. Valitse listalta kaikki käyttämäsi keinot ja ne, joita voisit kokeilla.

Keinot

- Lukeminen, äänikirjat, podcastit
- Lemmikkieläimen silittäminen
- Musiikin kuunteleminen, laulaminen tai soittaminen
- Tanssiminen, leikki
- Itselle mieluisat tekemiset: elokuvat, videopelit, käsityöt
- Ulkoilu, luonnossa olo
- Silittäminen, lempeä kosketus, halaus
- Jumppaaminen
- Sauna/ kylmä tai lämmin kylpy tai suihku, lämpöpakkaus
- Nauraminen
- Rentoutuminen/ rentoutusharjoitukset
- Hengitysharjoitukset, mindfulness
- Liikkeen tauottaminen ja rytmitys
- Liikkeiden muokkaaminen
- Säännöllinen arkirytmisi
- Ajan viettäminen perheen ja ystävien kanssa
- Vertaistuki
- Omien tunteiden ja tarpeiden sanoittaminen
- Huomion suuntaaminen pieniin hyviin asioihin
- Huolihetki





Jokin muu, mikä?

