

WHAT IS YOUR HAPPY CHEMICAL?

Materiaali: *What is your happy chemical? -julistesarja*

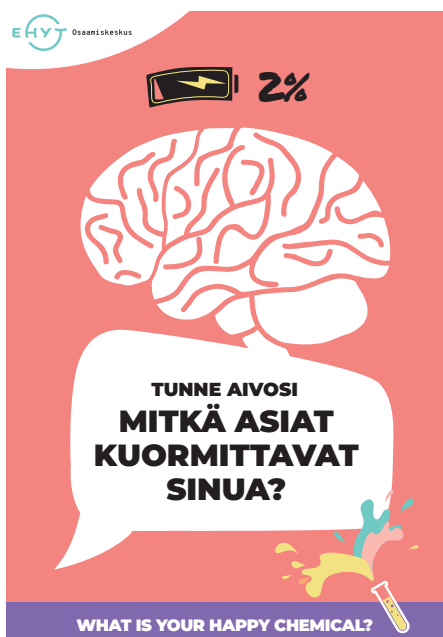
Kohderyhmä: *Toisen asteen opiskelijat, työpajoilla olevat nuoret tai muut 15–29-vuotiaat nuoret*

Käyttötarkoitus: *Julistesarjaa voi käyttää erilaisissa tapahtumissa tai hyvinvointi-standeilla keskustelun ja ajatusten herättäjänä. Käytä julisteita keskustelun apuna tai kerää nuoren näkemyksiä post-it -lapuille.*



What is your happy chemical?

Mistä tekemisestä tai mistä kemikaalista saat virtaa ja voimaa? Kysymystä ei tarvitse yrittää kääntää suomeksi. Ideana on, että joskus vieras kieli avaa meille useampia asiayhteyksiä ja auttaa pohtimaan asioita eri tavoin kuin aiemmin.



Tunne aivosi Mitkä asiat kuormittavat sinua?

Ideana on pohtia, miten tärkeää tällä hetkellä on pitää huolta itsestä, jotta aivot jaksavat ottaa vastaan uutta tietoa. Aivot tarvitsevat myös lepoa. Levon lisäksi on tärkeää, että tunnistetaan kuormittavia tilanteita ja niiden vaikutusta itseän. Myös tunteet tuntuvat kehossa.



**PITÄÄ KIINNI VAI PÄÄSTÄÄ IRTI?
OLETKO SINÄ JOSTAKIN
RIIPPUVAINEN?**

WHAT IS YOUR HAPPY CHEMICAL?

Pitää kiinni vai päästää irti? Oletko sinä jostakin riippuvainen?

Jokaisella meillä on mahdollisuus toistaa jotakin asiaa liian yksipuolisesti tai pitää jotakin asiaa liian tärkeänä. Riippuvuuden muodostuminen on kuitenkin aina pitkän ajan ja toistojen kautta muodostunut ongelma. Riippuvuuksia voi ennaltaehkäistä tarkastelemalla käyttäytymistä tietyin väliajoin kriittisesti: tarvitsenko tätä vai voinko itseasiassa paremmin ilman tätä asiaa? Anna pisteet 1-10 kuinka riippuvainen olet kännykästäsi, energiajuomasta, nikotiinituotteesta, kahvista tai shoppailemisesta.



**MITKÄ OVAT ARJEN
VOIMAVAROJASI?
SUOJATEKIJÄT JA TURVAVERKKO**

WHAT IS YOUR HAPPY CHEMICAL?

Mitkä ovat arjen voimavarojasi? Suojatekijät ja turvaverkko

Mikä sinua kannattalee arjessa? Minkä asioiden kautta olet vahva tänä päivänä? Jokaisella meistä on myös paljon asioita, mitkä ovat tukeneet meitä aiemmin elämässä. Näistä kannattaa aina välillä muistuttaa myös itseään. Suojatekijät ovat asioita, jotka vahvistavat meidän jaksamista ja selviämistä eri tilanteissa. Turvaverkolla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat tukeneet sinua vaikeissa elämäntilanteissa. Luettele sinun suojatekijäsi ja turvaverkkosi.



**VÄSYTTÄÄ EIKÄ JAKSA
MIKÄ PIENIKIN
MUUTOS AUTTAISI
SINUA VOIMAAN
PAREMMIN?**

WHAT IS YOUR HAPPY CHEMICAL?

Väsyttää eikä jaksu. Mikä pienikin muutos auttaisi sinua voimaan paremmin?

Kun voimat ovat vähissä, suurien muutosten ajattelukin saattaa ahdistaa. Sen vuoksi kannattaa pienentää ja konkretisoida tavoitteita ja pyrkiä esimerkiksi ensin pääsemään nukkumaan puoli tuntia aiemmin illalla. Koska otat tavoitteen käyttöösi?