



## Tiukka tilanne juuri nyt?

Kriisit ja vastoinkäymiset tulevat yllättäen, varoittamatta. Usein perheeseen ja työhön liittyvät rajut muutokset vievät mielenrauhan. Moni hyötyy tuolloin keskusteluista, jotka tuovat uutta näkökulmaan tilanteeseen. Joskus jo muutama käynti voi auttaa pääsemään akuutista kriisistä rauhallisempaan oloon.

### Keskusteluapua Sinulle, kun:

- murehdit omaa jaksamistasi
- aprikoit ja kysyt samoja ongelmia mielessäsi
- työ tai opiskelu tuntuu tahmealta
- tunnet vaikeita tunteita
- et osaa ratkaista tilannetta
- pohdit taukoamatta työasioita
- mietit elämäsi suuntaa
- jokin asia ahdistaa sinua jatkuvasti
- perheessäsi tai liitossasi on kriisi
- oma tai läheisen alkoholiongelma askarruttaa
- haluat pohtia sisäisiä arvojasi tai tilannettasi

Sinun ei tarvitse osata nimetä ongelmaa, jonka vuoksi otat yhteyttä. Riittää, jos haluat pohtia ajatuksiasi rauhassa.

Nopeimmin saat yhteyden laittamalla tekstiviestin numeroon 040 5000 310. Kirjoita viestiin sana "Akuuttiaika".

Soitan Sinulle heti hetken salliessa