

Venäjä on hyökännyt Ukrainain.



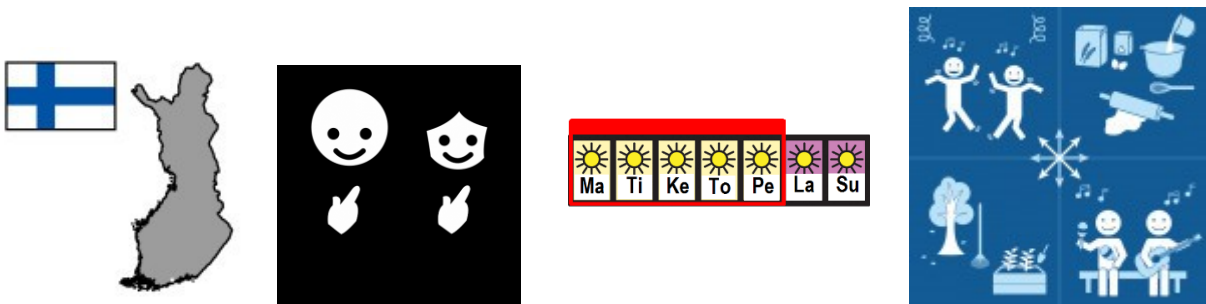
Ukrainan ja Venäjän välillä on sota.



Suomessa olemme turvassa, täällä ei ole sota.

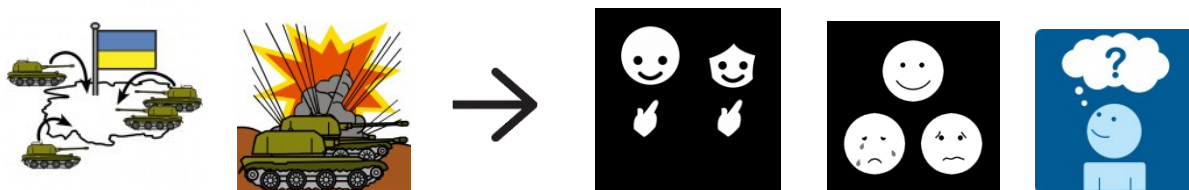


Suomessa kaikkien arki jatkuu normaalisti.



# ETEVA

Sodasta voi tulla meille erilaisia tunteita ja ajatuksia.



Sinua voi pelottaa tai voit olla vihainen. Voit olla hermostunut, huolissaan tai ahdistunut.



Voimakkaatkin tunteet ovat normaaleja.



Jos sinusta tuntuu pahalta, niin:



Voit kertoa ohjaajalle.



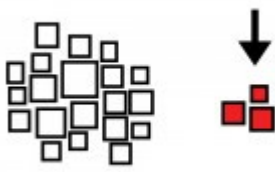
Voit soittaa läheiselle tai ystävälle.



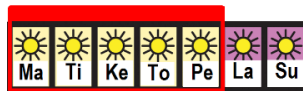
Voit tehdä mitä vaan sellaista, mistä sinulle tulee hyvä olo, esim. kuunnella musiikkia, piirtää, askarrella, jutella mukavista asioista.



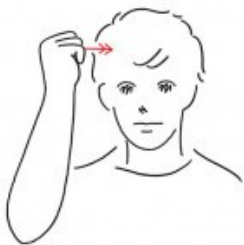
Voit vähentää uutisten ja somen seuraamista



Sinun on tärkeää elää tavallista arkea.



Muistaa syödä, nukkua ja pitää hauskaa.



Jos paha olo ei mene pois, voit yhdessä ohjaajan mieltä olisiko hyvä ottaa yhteyttä mielenterveysammattilaiseen.

