

Kiärduláš argâritmâ

Argâritmâ šadda kiärdoo piäivâlijn aašijn, tegu kiärdulii uáđđámääigist, puurâdmijn, liihâdmist já virkoosmist.

Ko peivi jotá uápis rutiinij miel, roppâ já mielâ pisoh täsitiädust, já argâ oro torvolâžžân já tagarin, ete tom haaldâš.

Mon ennuv tun uáđáh iijä ääigi?
Ko tun koccááh, lah-uv tun virkosmâm?
Puurah-uv tun tuárvi já maangâpiäláldvt?
Mon ennuv tun kiävtáh some? Maht vaanhimeh tâi eres rävisulmuuh čuávuh tom somesiskáldâs, maid tun kiävtáh?
Maht tun tuubdah háitulii somesiskáldâs?
Mii lii tunjin mielâmielâ vyehi lihâdid? Maht tii jotevetted škovlâmaadhij?

Sosiaalliih koskâvuodâh

Pääрни já nuorâ vuáđutárbu lii kuullâđ juávkun já tubdâđ oohtânkuullâm. Torvoliih koskâvuodâh perrui, huolhijđ já usteváid rähtih vuáđu pyereestvajemân.

Piäiválâš oovtâstorroom já mieđes vuáruvaikuttâs ovdedeh tergâdis sosiaallijđ tááiduid, tegu kuldâlem, eres ulmuu huámášumân vâldim já tobdoi čäittim. Taah tááiduh išedeh cevziđ aargâ hástusijn já huksiđ noonâ olmooškoskâvuodâid.

Maht tun viátáh ääigi jieijâd perruin/aldasijgijn?
Maggaar skipárij juávkku tust lii?
Oro-uv, ete tuu olmooškoskâvuodâh láá torvoliih?
Magareh äigijánâsah tust láá?

Mielâ pyereestvaijeem

Mielâ pyereestvaijeem uáivild naavcâid cevziđ vvestikevâdijn já tubdâđ aargâ merhâšitten.

Tot uáinoo tast, ete mielâkove alnestis lii mieđes.

Tot uáinoo meiddei sosiaallijn tááiduin já oskoost jieijâs vaikuttemmáđulâšvuodâid.

Tot ij uáivild oovtmanolii luholâšvuodâ, peic naavcâid cevziđ eellim vuástáluvâin já miätáluvâin.

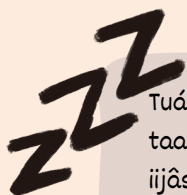
Moh aašijd láá tunjin teháliih aargâst?
Mii taha tuu ilolâžžân?
Maht tun ciävzâh streesist tâi vaigâdovuodâin?
Mii iššeed tuu vajjeed?
Maht tun muásuh?

Sämmilii aargâ eromâš jiešvyevih láá el. maangâkielâlâšvuotâ, noonâ luánduohtâvuotâ sehe eromâš olmooš- já äigi-ibárdâs. Sämmilâš kulttuur kuávdáast lii siärvus, já sámmilijn lii vijđedum peerâibárdâs, mii loptee uáinusân ohtâvuodâid jieškote-uv puolvâi já siärváduv kooskâst. Aargâst uáinojah kuávlui já suuvâi eromâš jiešvyevih, tegu vuávlâlâšvuodâh, táávih já oskomušah.

Sämmilii kulttuurist luándu, ärbivuávlâliih iäláttâsah já kiedâigijn tuoijum láá kuávdáast. Tot uáinoo meiddei aargâst. Ráávuhi já huáputtemesvuodâ aneh dârvust, iäge tijmeääigih lah ärbivuávlávt lamaš teháliih, ko eellim lii jottáám iveaagij já šongâtiilij miel.

Sämmilii párnáišoddâdmân kulá porgâmáin oppâm, uccáá njuolgâdâsah sehe noonâ jiešráđâlâšvuodâ já jiešalgâlâšvuodâ tuárjum.

Tuáimee aargâ toorjân



Tuárvi ennuv uáđđim lii puoh vuáđđun – škovlâlâš taarbâš uáđđid 9–11 tijmed já nuorâ 8–10 tijmed iijâst. Vuoiñâstâm mielâ iššeed vuájudâttâđ, estâd puáššáávuodâ já tuárju vaijeem sehe škoovlâst, skipárijgijn ete äigiájánâsain.

Elimist ij mahten pyevti karveđ streesi, pettâšuumijd já vaigâdovuodâid. Mielâ pyereestvaijeem iššeed vuáhádud já juátkid ovdâskulij. Ele pääsi huolâidâdgijn ohtuu!

Lihâstâs lasseet virkkuuvuodâ: puoh lihâdem lii pyerrin. Jyehi lăvkkii – văzzim, sierâdem, olgonlihâdem tâi uccâ-uv lihâstâs – tuárju tiervâsvuodâ já iššeed vaijeed aargâst.

Ruvduääigi kannat jyehid oosijd já rajiid nuuvt, ete tot ij văăldi ääigi uáđimist, liihâdmist tâi ohtâsijn puudâin. Koččâmuš ij lah tuše ääigist – meiddei siskáldâs meerhâš. Puoh somesiskáldâs ij tuárju pyereestvaijeem: oovtmanolâš viărdádállâm, negatiivliih já atâšteijee siskáldâsah pyehtih njuorâidâ mielâtile já jieštobdo.



Vuoiñâmhárrjuttâsâigijn tun puávtađ muásuttiđ roopâ já mielâ. Toigijn tun puávtađ muštâlid orgaanvuáhádâhân jiärástume tâi atâštâs puudâst, ete ij lah eeti.

Luvvâ lase
Mielâtiervâsvuotâtáálu
siijđoin



Mielenterveystalo.fi

Perâkuávdááh
lapha.fi/perhekeskukset

Koiñâd iše -puálu
lapha.fi/pyyda-apua

Lăhellă.fi (Alda)

Mielâtiervâsvuotâtáálu
mielenterveystalo.fi

Ráđđáás peerâ
neuvokasperhe.fi

Maainâs išedem
lapha.fi/apua-huoliin

sămikielăliih já
kulttuurmiăldásiih
palvălusah

Laapi pyereestvaijeemkuávlv
fáálá sămikielălijđ já
kulttuurmiăldásiijđ palvălusâid
parnijđ, nuorâid já perruid.

Koiñâd lase palvălusâin sămikielălij
palvălusâi palvălemhoovdâst



Pohjois-Suomen sosiaalitalan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin buresvadjinguovlu
Lapin pyereestvaijeemkuávlv
Lapin pue'rrvâájámvu'vdd



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU