

Jeavddalaš árgaritma

Árgaritma šaddá jeavddalaš beaivválaš áššiin, dego jeavddalaš nohkkanáiggis, boradeamis, lihkadeamis ja áhpáiduvvamis.

Go beaivi hápmašuvvá oahpes rutiinnain, de rumaš ja miella bissot dássedeattus, ja árga dovdo oadjebassan ja dakkárin, man bastá hálldašit.

Man ollu oadát ijas? Dovddatgo ahte leat vuonjastan go morihat/ lihkkat?

Boratgo doarvái ollu ja doarvái mánggabealat borramušaid?

Man ollu geavahat some? Mo du geavahan somesisdoallu čuvvojuvvo? Mo don dovddiidat vahátlaš somesisdoalu? Makkár lihkadeapmái don liikot? Mo jođát skuvlamátkkiid?

Sosiála gaskavuodát

Máná ja nuora vuodđodárbu lea gullat jovkui ja dovdat oktiigullelašvuoda. Oadjebas gaskavuodát bearraši, fulkkiide ja ustibiidda huksejit buresveadjima vuodu.

Beaivválaš ovtastallan ja positiivvalaš vuorrováikkukhus ovddidit dehálaš sosiála dáidduid, nugo nuppi olbmo vuhtiiváldima ja dovdduid čájeheami. Dát dáiddut veahkehit ceavzit árgga hástalusaid ja hukset nana olmmošgaskavuodaid.

Mo ovtastalat iežat bearrašiin/ lagas olbmuiquin?
Makkár skihpárjoavku dus lea?
Vásihatgo, ahte du gaskavuodát eará olbmuid leat oadjebasat?
Makkár astoáiggedoaimmat dus leat?

Miela buresveadjin

Miela buresveadjin dárkkuha dan, ahte olbmos lea nácca ceavzit vuostegiedageavvamiin ja vásihit, ahte árga lea mearkkašahti.

Dat vuhtto nu, ahte olbmos lea positiivvalaš áddejupmi alddis, sosiála dáiddut ja jáhkku iežas váikkuhanvejolašvuodaide.

Dat ii mávsse oktilis lihkolašvuoda, muhto baicce návcca ceavzit eallima vustolagaid ja mihtolagaid.

Mat áššit leat dutnje dehálaččat árggas?
Mii addá ilu?
Mo ceavzzát streassa dahje váttisvuodaid?
Mii veahkeha du veadjit?
Mo don muossánat?

Sápmelaš árgga mihtilmasvuodát leat ee. mángggagielatvuohča, nana oktavuohča lundui ja erenomáš olmmoš- ja áigeipmárdus. Sámekultuvrras searvvuš lea dehálaš, ja sápmelaččain lea viiddiduvvon bearašipmárdus, mii deattuha oktavuodaid iešguđet sohkaoluvvaid ja servoša gaskkas. Árgga ivdnejit guovlluid ja sogaid mihtilmasvuodát, dego smávva vierut, dábit ja jáhkut.

Sámekultuvrras luondu, árbevirolaš ealáhusat ja giedaiguin bargan leat dehálaččat, mii vuhtto maiddái árggas. Ráfi ja hoahpuhisvuohča adnojuvvojit árvvus, eaige diibmoáiggit árbevirolaččat leat adnon dehálažžan, dasgo eallin lea čuvvon jagiáiggiid ja dálkkiid.

Sápmelaš mánáidbajásgeassimii gullá, ahte oahppat barggu bokte, leat unnán njuolggadusat ja nannosit doarjut iešráđalašvuoda ja doaimmalašvuoda.

Bures doaibmi árgga veahkkin



Lapin hyvinvointialue
Lapin buresveadjinguovlu
Laapi pyereestváijeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Vuodđun buot áššiide lea ahte oadđá doarvái – skuvlalaš dárbbasa oadđit 9–11 diimmu ja nuorra 8–10 diimmu ijas. Go miella lea vuoigastan, dat veahkeha čohkket jurdagiid, eastada suhtuid ja veahkeha ceavzit skuvllas, skihpáriiguin nugo astoáigge doaimmain.

Eallimis deaivá veagal streassa, beahttašumiid ja váttisvuodaid. Miela buresveadjin veahkeha vuogáiduvvat ja joatkit ovddosguvlui. Ale báze okto iežat fuolain!

Lihkadeapmi virkkosmahtta: buotlágan lihkadeapmi dahká buori. Juohke lávki – vázzin, stoahkan, olgun lihkadeapmi dahje vaikko man smávva lihkadeapmi – doarju dearvvašvuoda ja veahkeha veadjit árggas.

Ruvttoáiggi gánnáha juohkit dihto áiggiide ja ráddjet nu, ahte dat ii doalvo áiggi nahkáriin, lihkadeamis dahje oktasaš bottuin. Ii leat jearaldat dušše áiggis – maiddái sisdoalus lea vealla. Buot somesisoallu ii doarjjo buresveadjima: oktilis veardádallan, negatiivlaš ja átestuhtti sisdoalut sáhttet heajudit miellalági ja iešdovddu.



Vuoigastanhárjehusaid veahkil sáhtát lotkkodahttit rupmaša ja miela. Daid veahkil sáhtát mitalit rupmašii jos leat gealdagasas dahje átestuvvan, ahte ii leat heahti.

Loga eambbo
Mielenterveystalo siidduin



[Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

Bearašguovddážat

lapha.fi/sme/bearašguovddážat

Bivdde veahki-boallu

lapha.fi/sme/pyyda-apua

Lähellä.fi

Mielenterveystalo

mielenterveystalo.fi/se

Neuvokas perhe

neuvokasperhe.fi

Tarina-auttaminen

lapha.fi/sme/apua-huoliin

Sámegielat ja
-kulturmielddásaš
bálvalusat

Lappi buresveadjinguovlu fállá sámegielat ja -kulturmielddásaš bálvalusaid mánáide, nuoraide ja bearrašiidda.

Jeara eambbo bálvalusaid birra sámegielat bálvalusaid bálvalanhoavddas



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Lappi pyreestvajeemkuulu
Lappi pue'rrvääjämuv'vdd



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU