



Miten lievittää rasismien aiheuttamaa stressiä?

YEEESI

Rasismia kokeneet nuoret muistavat vahvasti kokemuksensa ja niiden vaikutukset heijastuvat vuosienkin päähän. Jos nuori kokee toistuvasti rasismia, sen aiheuttama stressi voi johtaa psykologisiin ja fysiologisiin oireisiin. Pelkkä kuuluminen marginaaliryhmään voi aiheuttaa stressiä ja rasismi vahvistaa tilannetta entisestään. Tässä vinkit rasismien aiheuttaman stressin lievittämiseen.

Vertaistuki

Et ole ainut, joka kärsii rasismien aiheuttamasta stressistä. Osallistumalla esimerkiksi Muudin toimintaan voit tavata muita nuoria, jotka ovat vastaavassa tilanteessa. Kokemusten ja tuntemusten jakaminen voi auttaa lievittämään rasismien aiheuttamaa stressiä. Voit rakentaa turvaverkon myös omasta ystäväpiiristäsi.

Päiväkirja

Voit varata aamulla ja illalla 5-10 minuuttia siihen, että kirjoitat ylös ajatuksiasi ja tunteitasi, joita voit reflektoida myöhemmin. Muista kirjoittaa ylös myös päivien positiivisia tapahtumia.

Rajaa median käyttöäsi

Harkitse tarkemmin kuinka kauan ja millaisen sisällön kanssa olet tekemisissä. Media voi pahimmassa tapauksessa lisätä rasismista aiheutuvaa stressiä, koska siellä voi altistua rasistiselle sisällölle päivittäin.

Hakeudu tarvittaessa hoidon piiriin

Jos koet, että tarvitset ammattilaista tueksi stressin hallintaan, voit olla yhteydessä esimerkiksi opiskeluterveydenhuoltoon tai terveyskeskukseen, josta sinut ohjataan eteenpäin. Muista hakea tukea matalalla kynnyksellä, koska sillä on väliä miten sä voit.

Kulttuuri

Ota arkeesi mukaan ruokia, musiikkia, kirjoja ja aktiviteetteja, jotka linkittyvät perheesi sukujuuriin. Seuraa somessa kanavia, jotka edistävät antirasistista toimintaa tai joissa näet itsesi näköisiä ihmisiä.

Luonto

Tee pieni metsäretki tai pyöräile uuteen paikkaan. Jo lyhytkin aika ulkona voi lievittää stressiä. Jos et ole ulkoilmaihmisiä, voit tehdä esimerkiksi syvähengitysharjoituksia myös kotisohvalla.

