**7. Psyykkinen hyvinvointi**

**Psyykkinen hyvinvointi**

* henkilökohtainen kokemus oman mielen hyvinvoinnista
* tuntemukset fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista vaikuttavat myös psyykkiseen hyvinvointiin
* psyykkistä hyvinvointia ylläpitäviä tekijöitä
  + myönteinen minäkäsitys
    - minäkäsitys: ihmisen kokonaisvaltainen käsitys itsestään
  + hyvä itsetunto: itsearvostus
  + tunnetaidot: taitoja tunnistaa tunteita, ymmärtää niiden merkitystä sekä säädellä ja ilmaista tunteita
  + elämänhallinta: kokemus siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä ja muuttamaan elinolojaan itselleen suotuisiksi
  + itsensä toteuttaminen: pyrkimystä kehittää itseään ja olla selvillä omista mahdollisuuksistaan
  + autonomia: oikeus määrätä omista asioistaan
* psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia esim.
  + arjen hallinta
  + stressi

**Mielenterveys**

* mielenterveys voidaan määritellä monella tavalla
* yhteistä useille määritelmille
  + kyky arvioida tilanteita realistisesti
  + sopeutuminen, selviytyminen normaalin elämän aiheuttamasta stressistä
  + tyytyväisyys omaan elämään
  + muiden ymmärrys, ihmissuhteet
* nykymääritelmiin vaikuttanut positiivinen psykologia; positiivinen mielenterveys korostuu
* positiivinen mielenterveys
  + hyvää mielenvointia, ihmisen kykyä selviytyä arjesta
  + kokemus elämänhallinnasta ja elämän mielekkyydestä
* mielenterveys ei ole pysyvä tila
* mielenterveyteen vaikuttavat
  + yksilölliset ominaisuudet
  + kulttuuri ja yhteiskunta, esim. arvot, taloustilanne, päätöksenteko
* mielenterveyshäiriö: psykiatrinen häiriö, josta seuraa yksilölle haittaa, kärsimystä tai toimintakyvyn laskua

**Stressi**

* stressi eli stressitila
  + elimistön kokonaisvaltainen aktivoituminen ulkoiseen tai sisäiseen vaatimukseen tai muutokseen
  + selviytymiseen liittyvä kyvyttömyys tai kyvyttömyyden tunne
  + stressihormonien erittyminen, esim. adrenaliini, kortisoli
  + stressori: kaikki ne psyykkiset ja fyysiset uhkat ja paineet, jotka aiheuttavat ihmiselle stressiä
* yksilöllinen kokemus, esim. temperamentti vaikuttaa
* eustressi: ns. hyvä stressi, positiivinen voimavara (Hans Selye)
* akuutti stressi: lyhytaikainen stressi, lievittyy tilanteen selvittyä
* krooninen stressi: pitkittynyt stressi
  + uhkaa hyvinvointia ja mielenterveyttä
* stressiin liittyviä ongelmia
  + fyysisiä, esim. uniongelmat, vastustuskyvyn heikkeneminen
  + kognitiivisia, esim. unohtelu, oppimisen vaikeudet, työtehon lasku
  + tunne-elämän, esim. ärtyneisyys
* stressistä palautuminen tärkeä taito
  + palautumiskeinoja esim. liikunta, riittävä uni, sosiaaliset suhteet, luonnossa oleskelu, musiikin kuuntelu

**Coping**

* Lazaruksen mukaan henkilön pyrkimystä selviytyä stressistä ajatusten ja käyttäytymisen avulla
* tapahtuu arvioinnin välityksellä
* ongelmakeskeinen coping
  + pyritään muuttamaan stressiä aiheuttavia asioita
* tunnekeskeinen coping
  + keskitytään lievittämään stressin tunnevaikutuksia

**Defenssi**

* Freudin mukaan minän puolustuskeino
* Lazaruksen mukaan tunnekeskeistä copingia
* erilaisia defenssejä esim.
  + kieltäminen
  + projektio
  + tunteiden eristäminen
  + reaktionmuodostus
  + järkeistäminen
  + sublimaatio
  + torjunta
  + samastuminen

**Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistaminen**

* taustalla positiivinen psykologia
* onnellisuutta ja hyvinvointia lisääviä menetelmiä, joita voi harjoittaa/vahvistaa:
  + ystävällisyys
  + kiitollisuus
  + anteeksiantaminen
  + toiveikkuus
  + elämäntapahtumisen muistelu
  + luonteenvahvuuksien hyödyntäminen
* luonteenvahvuudet = erilaisia ominaisuuksia, joiden on ehdotetty edistävän yksilön ja hänen ympäristönsä hyvinvointia
* Seligman & Peterson: 24 luonteenhyvettä, esim.
  + luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo, urheus, sinnikkyys, rehellisyys, rakkaus, ystävällisyys