**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