



Skeema 4

3.11 Hyvät sosiaaliset suhteet ja toimiva yhteiskunta edistävät psyykkistä hyvinvointia

Ydinsisältö

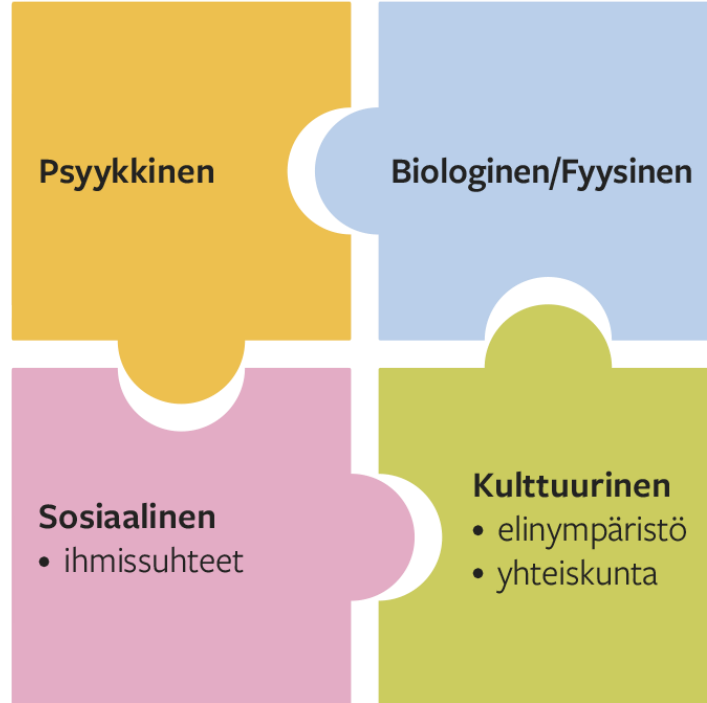


Yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat psyykkiseen terveyteen

- Mielen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta ovat tärkeitä yksilön oma vastuu, sosiaaliset suhteet sekä yhteiskunnalliset toimet ja poliittiset päätökset.
- Toimivat ihmissuhteet eli sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä myös fyysiseen vastustuskykyyn.
- Kulttuuri voi vaikuttaa eri tavoin sosiaaliseen tukeen.
 - individualistiset ja kollektivistiset kulttuurit



HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT SOSIAALISET JA KULTTUURISET TEKIJÄT





Välitätkö siitä, mitä
muut sinusta
ajattelevat? Miksi?



Liittymismotivaatio

- Liittymismotivaatiolla tarkoitetaan halua psyykkiseen ja fyysiseen läheisyyteen toisen ihmisen kanssa.
- Liittymisen tarve näkyy jo pienillä vauvoilla.
- Liittymisen tarve voi näkyä myös paineena mukautua yhteisöön eli toimia konformistisesti.
- Ryhmään kuuluminen koetaan monesti tärkeäksi.



Sosiaalisten suhteiden merkitys

- Ystävyys edistää myös fyysistä terveyttä.
- Yksinäisyys on kielteinen psyykinen olotila, jossa koetaan ahdistusta ystävien vähäisestä määrästä tai heidän soveltumattomuudestaan ystäviksi.
- Tutkimusten mukaan parisuhde ja kumppani voivat olla yhteydessä onnellisuuden kokemukseen, terveyteen ja pitkäikäisyyteen. (otos keskittynyt avioliitossa eläviin)





Pohdi

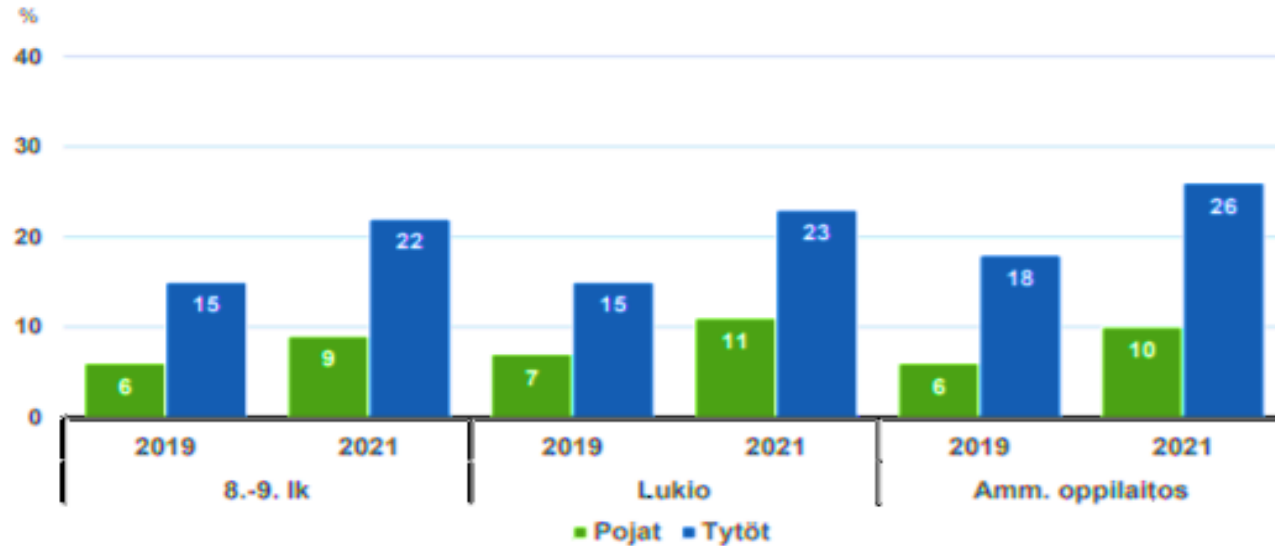
- Mitkä tekijät voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen?
- Voiko parisuhteessa tai ystävyysuhteissa olla yksinäinen?



Yksinäisyys suomalaisilla nuorilla

Kouluterveyskysely 2021

Kuvio 6. Itsensä yksinäiseksi tuntevien nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2019 ja 2021, %





Pohdi

- Millä keinoilla voisin lievittää omaa yksinäisyyttäni?
- Entä toisten yksinäisyyttä?

Kun olet ensin pohtinut itse, katso kirjan s. 120



Mielenterveys on psyykkistä tasapainoa

- WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.
- Psykkinen terveys on jatkuva prosessi.
- Mielenterveyttä tukevat esim. psykkinen itsesäätely, optimismi, resilienssi ja itsemyötätunto.
- Myös fyysinen terveys, liikunta, riittävä uni ja monipuolinen ruokavalio ovat tärkeitä.
- Yhteiskunta ja kulttuuri voivat tukea mielenterveyttä.