

Mielenterveys

Mitä mielenterveys on?

Mielenterveystaidot

Mielenterveyden
voimavarat ja uhat



Osaamisen tavoitteet

Ammattitaitovaatimukset:

- käyttää alan työmenetelmiä, -välineitä ja materiaaleja perushoidossa ja huolenpidossa, saattohoidossa ja lääkehoidossa

Kriteerit (H3):

- toteuttaa mielenterveys- ja päihdesairauksia sairastavien hoitoa ja edistää toimintakykyisyyttä tavoitteellisesti ja oma-aloitteisesti
- tietää ja tarkkailee tavallisimpien muisti-, pitkäaikais- ja kansansairauksissa sekä **mielenterveys- ja päihdesairauksissa käytettävien lääkkeiden vaikutuksia, yhteisvaikutuksia ja monilääkityksiä, tunnistaa yleisimpiä haitta- ja sivuvaikutuksia sekä huomioi mahdollisia lääkkeiden väärinkäytön ilmiöitä ja tiedottaa niistä työryhmässä**
- ohjaa asiakasta ja hänen lähiverkostoaan työyksikön ohjeiden mukaisesti sähköisen lääkemääräyksen tulkinnassa ja voimassaoloajassa, lääkkeiden käytössä, säilyttämisessä ja hävittämisessä sekä **hallitsee** tavallisimpien muisti-, pitkäaikais- ja kansansairauksien sekä **mielenterveys- ja päihdesairauksien lääkehoidon**

Mitä mielenterveys on?

- Määritellään hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen kykenee näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä tekemään työtä ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan (WHO)
- Mielenterveys voidaan käsittää kokonaisvaltaisena voimavarana, joka on osa terveyttä
- Mielenterveys on tärkeää hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta
- **Positiivisen mielenterveyden** käsite ohjaa ajattelua pois perinteisestä ongelma- ja sairausnäkökulmasta

Positiivinen mielenterveys

- Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä eriasteisena emotionaalisena (tunteet), psykologisena (positiivinen toiminta), sosiaalisena (suhteet muihin ja yhteiskuntaan), fyysisenä (fyysinen terveys ja kunto) ja hengellisenä (elämän merkityksen tunne) hyvinvointina
- positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen
- Positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia mittaamaan on kehitetty Positiivisen mielenterveyden mittari, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)



Mielenterveys on dynaamista

Resilienssi

tarkoittaa toipumis- ja sopeutumiskykyä vastoinkäymisten yhteydessä.

- Eli se vaihtelee tilanteesta toiseen eli jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäröivine olosuhteiden kanssa
- Suhteellinen käsite: eri aikoina on arvostettu erilaisia ominaisuuksia, eri kulttuureissa määritellään eri tavoin

Hyvä
mielenterveys



Huono
mielenterveys

Hyvään mielenterveyteen kuuluu:

- hyvä itsetunto
- elämänhallinnan tunne
- optimismi
- mielekäs toiminta
- kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita
- taito kohdata vastoinkäymisiä.

Näihin voit itse
vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



Mielenterveyden edistäminen

- On toimintaa, jonka tavoitteena on yksilöä vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen
- Mielenterveyttä edistetään
 - Yksilötasolla tukemalla esimerkiksi itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamista
 - Yhteisötasolla vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisäämällä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta
 - Rakenteiden tasolla esimerkiksi turvaamalla taloudellinen toimeentulo ja tekemällä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa.

Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä vahvistetaan

- lisäämällä yksilön tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta
- kehittämällä selviytymistaitoja
- parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyttä
- tukemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta
- noudattamalla terveellisiä elintapoja
- lisäämällä sosiaalista tukea
- vahvistamalla fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja psyykkisen terveyden tasapainoa
- lisäämällä taloudellista turvallisuutta
- luomalla tukea antavat asumisolosuhteet ja elinympäristö.

Mielenterveystaidot

- Resilienssi
- Tunnetaidot
- Tietoisuustaidot
- Hyvä itsetuntemus
- Itsemyötätunto
- Elämänhallintataidot
- Vuorovaikutustaidot

TEHTÄVÄ:

Mitä näillä tarkoitetaan?

Miten nämä vaikuttavat mielenterveyteen
?

(Kirja s. 126-128)