



Mielenterveyden voimavarat ja uhat

Riina Lindström

Mielen hyvinvoinnin edistäminen

- Positiivista mielenterveyttä voidaan vahvistaa eli voidaan ikään kuin lisätä "vastustuskykyä" mielen sairastumista vastaan
- 1990-luvulla positiivinen psykologia alkoi tutkia onnellisuutta, ihmisen persoonallisia vahvuuksia ja hyvää elämää selittäviä tekijöitä eli mielenterveyden voimavaroja



Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä:

- Sosiaalisuus
- Aktiivisuus; sellaisten asioiden tekeminen, joista nauttii
- Uuden oppiminen, itsensä haastaminen
- Utelias asenne; huomaa asioita, jotka tekevät onnelliseksi
- Hyvän tekeminen
- Liikkuminen, fyysinen kunto
- Rentoutuminen
- Luonto

Onnellinen ihminen

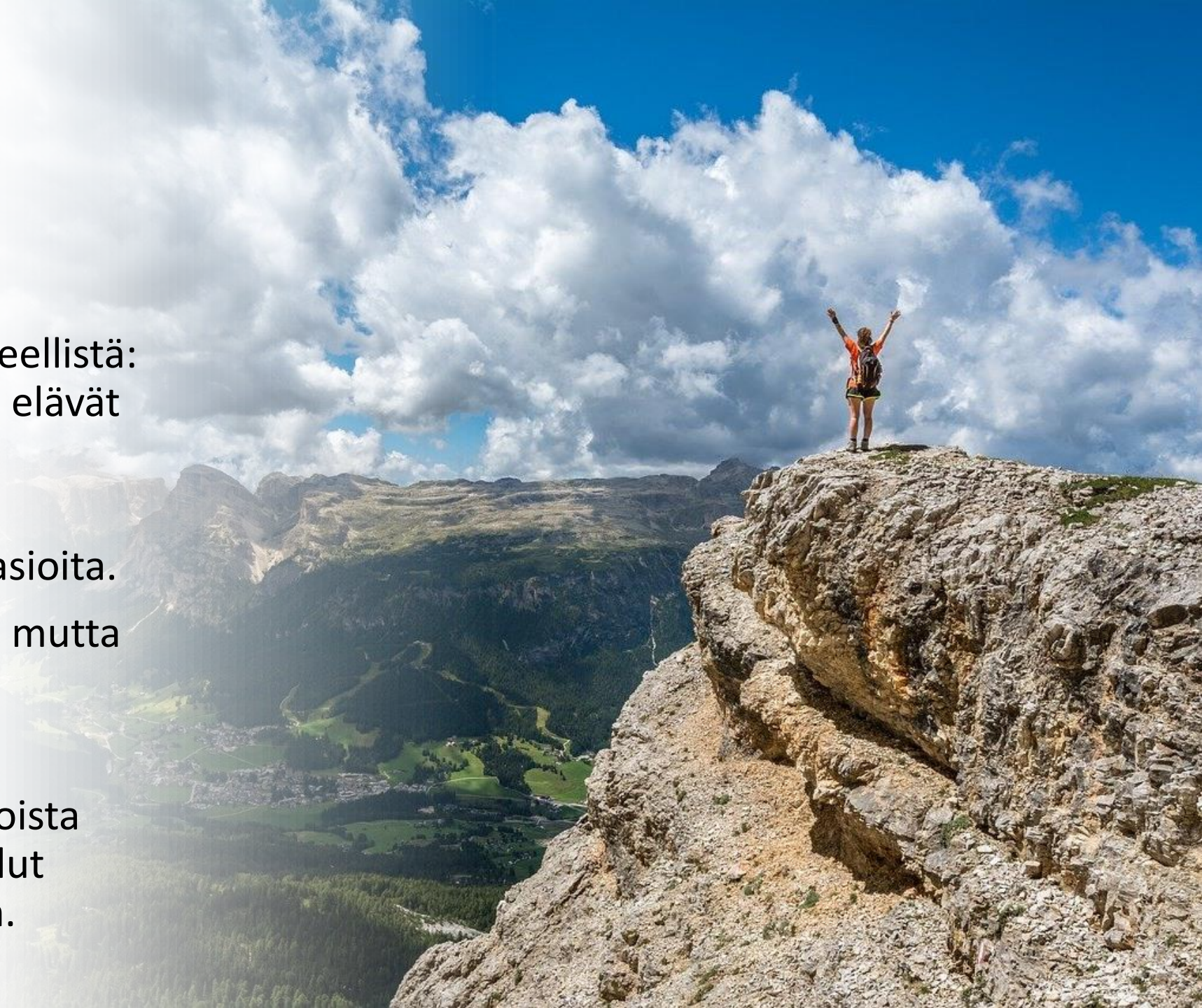
- Positiivinen asenne
- Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin
- Kiitollisuus
- Selkeät tavoitteet elämässä
- Kyky elää hetkessä
- Kyky uppoutua työhön ja harrastuksiin
- Kiintymys
- Rakkaus



Kiitollisuuspäiväkirja

- Kiitollisuus on tutkitusti terveellistä: kiitolliset ovat terveempiä ja elävät muita pidempään
- Huomaamme herkemmin negatiivisia kuin positiivisia asioita.
- Kiitollisuutta ei voi pakottaa, mutta sitä voi opetella tietoisesti

Tehtävä: Kirjoita ylös 5 asiaa, joista viimeisen viikon aikana olet ollut iloinen/ onnellinen/ kiitollinen.



Ympäristö voi tukea mielen hyvinvointia

- Yhteiskunnan oikeudenmukaisuus
- Turvallisuus
- Vaikuttamismahdollisuudet
- Riittävä toimeentulo
- Ihmisoikeuksien kunnioittaminen
- Palveluiden saatavuus

Stressi kuormittaa

- Pitkittynyt stressi on fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle vaarallista
- Voi aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä, vatsavaivoja ja unettomuutta sekä lisätä riskiä sydän- ja verisuonisairauksille ja masennukselle
- Terveyttä haittaava stressi syntyy vähitellen monien kielteisten kokemusten vahvistaessa toisiaan -> syntyy noidankehä
- Stressikynnys on yksilöllinen
- Monissa mielenterveyden häiriöissä stressi toimii laukaisevana tekijänä

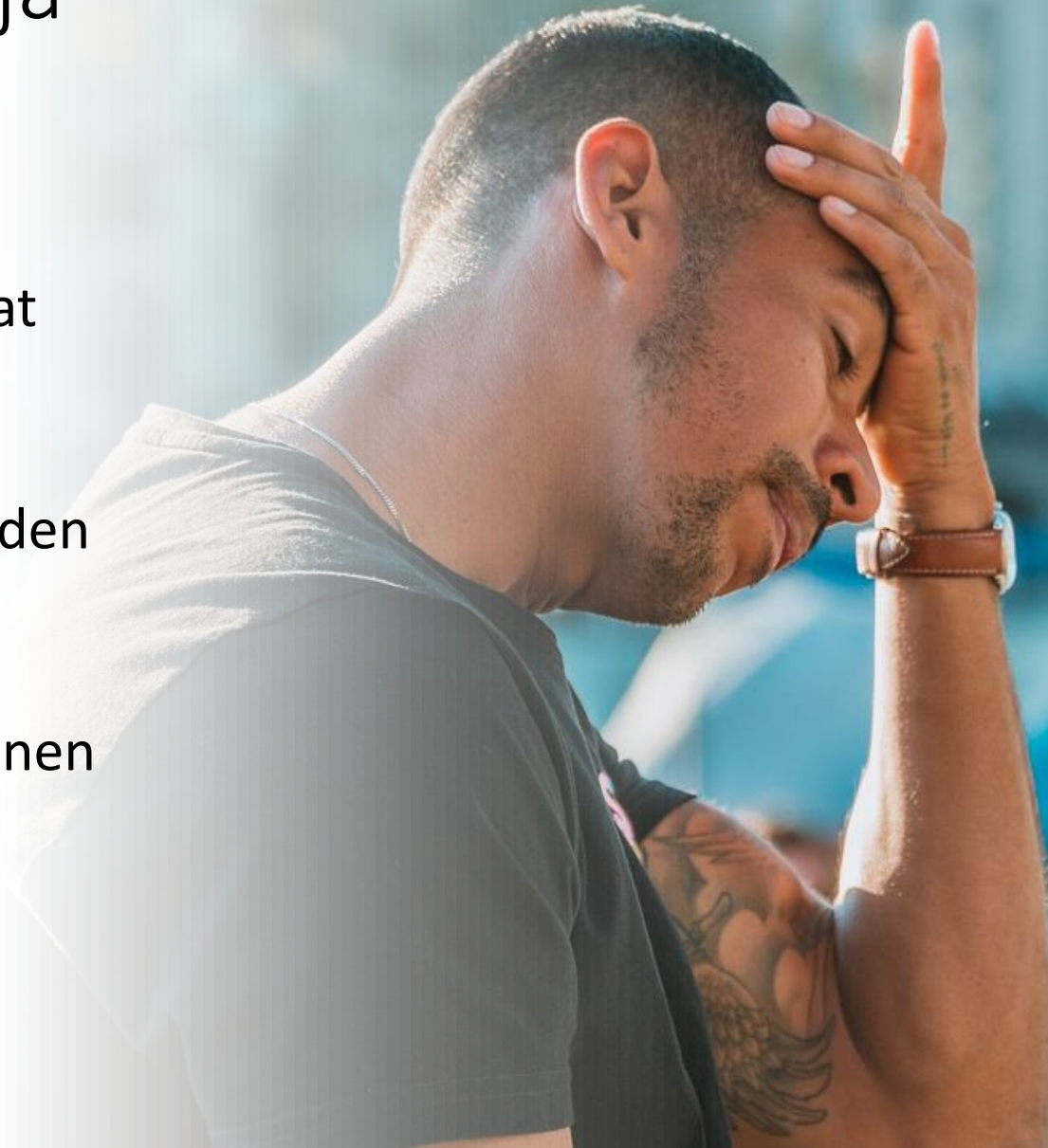
Monet tekijät voivat aiheuttaa stressiä

- Suuret elämänmuutokset
- Sairastuminen
- Suorituspainheet
- Liian raskas työ
- Melu
- Saasteet



Elämän kriisit ja surut

- Kriisit ja surut kuuluvat elämään
- Onnistunut läpikäynti tärkeää mielenterveyden kannalta
- Hoitajan on tärkeää ymmärtää traumaattinen kriisi ja sen vaiheet



Traumaattisen kriisin vaiheet

1. Sokkivaihe

- Ihminen ei käsitä tapahtunutta. Reagoidaan eri tavoin, esim. tunteettomuus, lamaantuminen tai paniikki. Apua tarvitaan.

2. Reaktiovaihe

- Tiedostetaan tapahtunut. Vaihe voi kestää kuukausia. Arki ja rutiinit auttavat eteenpäin.

3. Läpityöskentelyvaihe

- Kestää muutamasta kuukaudesta vuoteen. Tapahtunut aletaan hyväksyä. Hoitajan opastusta tarvitaan.

4. Uudelleen suuntautumisen vaihe

- Tapahtuneesta tulee osa elämää. Eteenpäin suuntautumisen ja toivon tukeminen.