**TE2 Käsitteet – osaa määritellä nämä…**

1. **Hyvinvointi ja ympäristö**

Hyvinvointi

Toimintakyky – fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, kognitiivinen

Voimavara

Yhteiskunnalliset taustatekijät

Ympäristötekijät – suorat / epäsuorat - fyysinen, toiminnallinen, psykososiaalinen

Kulttuuriympäristö

Terveyden sosiaalisten määrittäjien malli

Megatrendi

Kestävä kehitys – sosiaalinen, taloudellinen, kulttuurinen, ekologinen

1. **Geneettinen perimä ja sosiaalinen perimä**

Geneettinen perimä

Mutaatio

Epigeneettiset merkit

Perinnöllinen sairaus

Monitekijäinen sairaus

Sosiaalinen perimä

Sosiaalinen pääoma

1. ***Luonnonympäristö ja rakennettu ympäristö TE 4***
2. ***Terveys muuttuvassa ympäristössä TE 4***
3. **Mediaympäristö**

Medioituminen - Mediaympäristö

Mediataidot - Mediakriittisyys

Medikalisaatio >< Paramedikalisaatio

Terveysuskomusmalli

1. **Terveysviestintä**

Terveysviestintä

Terveyden joukkoviestintä

Terveysvalistus

Terveyskampanja

Terveyskasvatus

Terveysneuvonta

Terveysosaaminen: tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu, eettinen pohdinta

1. **Elämänkulku**

Elämänkulku

Siirtymävaihe

Lapsuus – Nuoruus – Aikuisuus - Vanhuus

Perusturvallisuus

Kehitystehtävä

Herkkyyskausi

Vanhemmuuden roolit

Kätkytkuolema

Aivokuolema

Saattohoito

Hoitotestamentti

Elinluovutus - Elinsiirto

Eutanasia

1. **Ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki**

Sosioemotionaaliset taidot

Tunne - Emootio

Temperamentti

Psykosomaattinen oire

Tunnetaidot - Tunneäly – Tilannetaju

Tunneviestintä

Aggressio

Liikennevalomalli

SUTUHAKA-malli

Kiusaaminen

Sosiaalisuus

Sosiaaliset taidot - Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustyylit

Assertiivinen

Empatia

Sosiaalinen tuki – käytännön tuki, tunnetuki, tiedollinen tuki, tulkintatuki

1. **Mielenterveyttä suojaavia ja vahvistavia tekijöitä**

Mielenterveys

Minäkäsitys – Minäkuva - Itsetunto

Identiteetti

Resilienssi

Koherenssi

1. **Mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä**

Yksinäisyys – emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys

Stressi – Eustressi – Distressi

Suoritustressi - Tunnestressi

Flow

Stressihormoni

Stressireaktio

Kehotietoisuus

Burnout

Varhaisen tuen malli

Kriisi – kehityskriisi – elämänkriisi – äkillinen kriisi

Traumaattinen kriisi: sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämisvaihe, uudelleensuuntautumisvaihe

Psyykkinen ensiapu

1. **Mielenterveyden häiriöitä**

Mielenterveyden häiriö

Psykoosi

Masennus, depressio

Kaksisuuntainen mielialahäiriö - masennus - mania

Kaamosmasennus

Synnytyksenjälkeinen masennus

Ahdistuneisuuhäiriöt: yleistynyt ahdistuneisuus – paniikkihäiriö – pakko-oireinen häiriö – fobia – sosiaalisten tilanteiden pelko – julkisten paikkojen pelko

Välttämiskäyttäytyminen

Syömishäiriö: Epätyypillinen syömishäiriö – Anoreksia – Bulimia – BED – Ortoreksia

Itsetuhoisuus – suora / epäsuora itsetuhoisuus

Itsemurha

Preventio – primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventio

1. **Työhyvinvointi ja ergonomia**

Työhyvinvointi

Työkyky - Opiskelukyky

Työsuojelu – Työturvallisuus

Työterveyshuolto

Alaistaidot – Esimiestaidot

Ergonomia – fyysinen, kognitiivinen, organisatorinen

1. **Turvallisuus ja väkivallan ehkäisy**

Turvallisuus – subjektiivinen, objektiivinen

Turvattomuus

Sisäinen turvallisuus – Ulkoinen turvallisuus – Kokonaisturvallisuus

Syrjäytyminen

Väkivalta – Kunniaväkivalta – Perheväkivalta - Lähisuhdeväkivalta

Perhe- ja lähisuhdeväkivallan muodot: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, henkinen, taloudellinen, seksuaalinen

Väkivallan kierre

1. **Seksuaalisuus voimavarana**

Seksuaalisuus: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, kulttuurinen, eettinen, henkinen

Seksuaalinen identiteetti – Seksuaalinen minäkuva

Seksuaali- ja lisääntymisoikeudet

Intersukupuolisuus

Transihminen

Queer

Aseksuaali

Sukupuolinormatiivisuus – Heteronormatiivisuus

Seksuaali- ja lisääntymisterveys

Seksuaaliterveysosaaminen: tiedot, taidot, itsetuntemus, kriittinen ajattelu, eettinen vastuullisuus

Seksitauti: Klamydia – Tippuri – Kuppa; Syfilis – HIV – Sukuelinherpes – HPV-infektio

Antibioottiresistenssi

1. **Lisääntymisterveys**

Sikiö

Perhesuunnittelu

Keskenmeno

Keskonen

Estemenetelmät: kondomit

Yhdistelmäehkäisyvalmisteet (estrogeeni + progestiini): yhdistelmäehkäisypilleri, ehkäisyrengas, ehkäisylaastari

Keltarauhashormonivalmisteet: ehkäisyimplantti/-kapseli), hormonikierukka, minipilleri

Muut ehkäisymenetelmät: kuparikierukka, jälkiehkäisy

Sterilisaatio

Abortti – Indusoitu abortti – Spontaani abortti

Tahaton lapsettomuus

Hedelmöityshoidot: munasolujen kypsytys, keinohedelmöitys, koeputkihedelmöitys (IVF)

1. **Seksi vallan ja kaupan välineenä**

Seksuaalinen itsemääräämisoikeus

Sukuelinten silpominen

Seksuaalinen häirintä

Sukupuoleen perustuva häirintä

Seksuaalinen väkivalta

Seksuaalirikos: pakottaminen seksuaaliseen tekoon, raiskaus, lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö, pedofilia, insesti

Grooming

Seksuaalinen kaltoinkohtelu: häirintä, ahdistelu, väkivalta

Seksuaalinen riskikäyttäytyminen

Porno

Prostituutio

Ihmiskauppa

Seksiturismi