

Mielenterveys

Saara Kainulainen

Syksy 2019

Mielenterveyden edistäminen

- Mitä on mielenterveys?
- Keinot edistää mielenterveyttä – ryhmätyö
- Oma mielenterveyden käsi – itsenäistä työskentelyä
- Mielenterveys ja tunteet



Mielenterveys käsitekartta

- Kuva tähän
- <https://www.youtube.com/watch?v=yeCkalwpVAs>



Ryhmissä..

- Mielenterveyttä suojaavat tekijät mainoksena
- 6 ryhmää



Uni	Liikunta	Ravinto	Sosiaaliset suhteet	Rentoutuminen
Nauha/"radiomainos"	Näytelty mainos	Blogikirjoitus	Instagram/facebook postaus	Posteri/fläppi



Mainoksessa..

- **Miten** uni/ravinto/liikunta tms. edistää mielenterveyttä ja **miksi**?
- Lisäksi esim. konkreettisia vinkkejä arkeen tai taustatarina?
- Käyttäkää mainonnan keinoja – kuvat, sloganit, sommittelu, luotettavuus yms.
- Keksi, etsi ja sovela!



MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



Suunnittele oma mielenterveyden kätesi

- Viisi tekijää ja arjen rytmi edistämässä mielenterveyttä
- Mitä teet arjessa edistääksesi mielenterveyttäsi?
- Piirrä oman kätesi ääriviivat vihkoon, kirjaa sormiin mielenterveyttä edistävät tekijät ja kirjoita sormien ympärille omaan mielenterveyteesi vaikuttavia tekijöitä



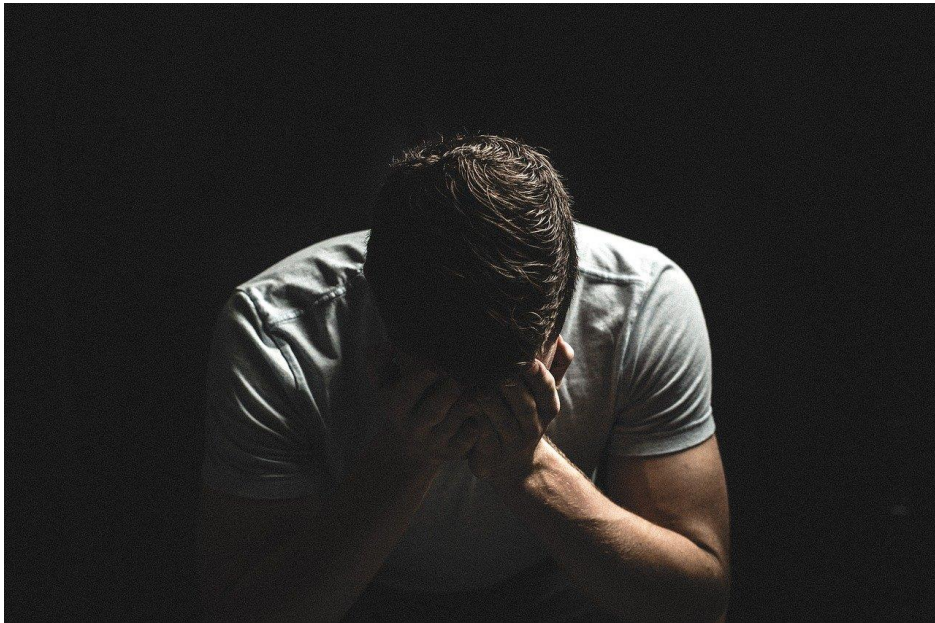
Tunnetaidot mielenterveydessä

- Tunteet tuovat väriä ja sävyä elämään
- Mukana arjessa ja valinnoissa → siksi tärkeä osa mielenterveyttä
- Oleellinen osa minäkuvan ja itsetunnon perustaa
- Tunteet ovat tiedostettuja tai tiedostamattomia
- ”Tunteet ovat kuin tuli, hyvä renki mutta huono isäntä”

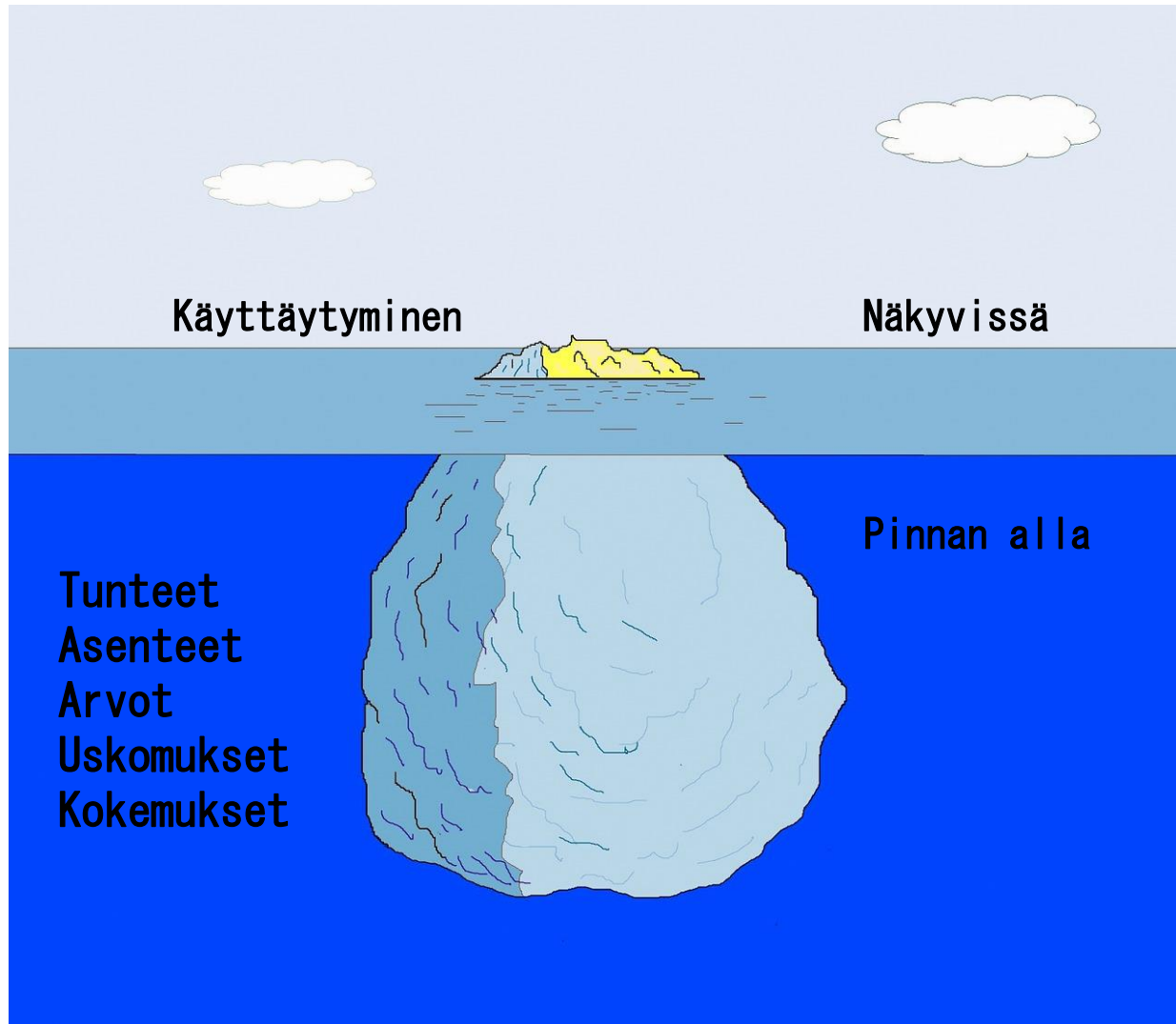


Mieti viimeisintä tilannetta...

- Joka sai sinut todella **vihaiseksi** tai **surulliseksi**



Jäävuoriteoria



- Vain pieni osa sisällämme tapahtuvasta näkyy muille
 - Esim. aggressiivisen käytöksen taustalla on monta muuta tunnetta ja tekijää
 - Piirrä vihkoosi jäävuori ja kirjoita pinnan päällä näkyvään osaan ”viha” tai ”suru”. Pohdi sitten uudestaan tilannetta, joka sai sinut vihaiseksi tai surulliseksi ja mieti mistä se johtui ja mitä tilanteen taustalla oli? Kirjoita tekijät jäävuoren isompaan osaan.

pelko	kateus	pettymys	katumus	riittämättömyys
ujous	nolostuminen	huoli	ulkopuolisuus	ikävä
syllisyys	kärsimättömyys	nöyryytys	jännitys	ahdistus
ärtymys	epäonnistuminen	raivostuneisuus	turhautuneisuus	yksinäisyys



Lähteet

- Kuvat pixabay & mieli.fi
- <https://mieli.fi/fi>
- <https://www.youtube.com/watch?v=eHfuyfzXdsA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=yeCkalwpVAs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TLF1LsjcNel>

