**1. Arvioi, miten eri kohdat "mielenterveyden kädestä" toteutuvat omalla kohdallasi. Mikä toimii ja on kunnossa? Mikä kenties kaipaisi kehittämistä? Mihin voit itse vaikuttaa ja miten?**

**a) Ihmissuhteet ja tunteet**

+ on kavereita, tekemistä läheisten ja ystävien kanssa

- tunteiden ilmaisu muille; vain läheiset saavat nähdä

- tunteiden sanottaminen välillä vaikeaa

- tunteiden hallinta välillä vaikeaa; suutun pienistä asioista

 **b) Liikunta ja yhdessä tekeminen**

+ joka viikko pesistä tai sählyä, kuntosalilla

+ ulkoilu / lenkkeily/ iltaisin juoksulenkit koiran kanssa tai yksin

+ liikunta välttämätöntä aivoille / liikunta parasta hyvien ystävien kanssa

+ voisin alkaa kävellä metsässä äidin kanssa / luonnossa kävely

- pitäisi harrastaa päivän aikana enemmän; tiedän sen piristävän / jäänyt vähälle YO-kokeiden ja koeviikon takia

**c) Harrastukset ja luovuus**

+ lukeminen, kirjoittaminen, piirtäminen

+ kitaran soitto

+ en ole liikaa puhelimella tai koneella

+ pelaan kaverin kanssa

+ tanssi

- kaipaisi ryhdistäytymistä / en oikein harrasta mitään, luovuutta olisi kiva kehittää

**d) Arvot ja päivittäiset valinnat elämän eri ympäristöissä**

+ ystävien tapaamisesta hyvää mieltä

+ arvostan läheisiäni ja lemmikkejä

+ ekologisia päätöksiä

- joskus arvostan liikaakin läheisiä ja saan itse pettyä

**e) Uni ja lepo**

+ nukun ok, tarvittaessa päiväunet

- pitäisi nukkua enemmän, koulupäivinä välillä alle 5h

- liian myöhään nukkumaan

- haasteita nukahtamisessa, päivän aikana vireys vähenee

- vähemmän puhelimella ennen nukkumaanmenoa

**f) Ravinto ja ruokailu**

+ kunnossa, ruokarytmi ok

+ perhe syö aina yhdessä

- välipalat jää väliin

- syön liian vähän/paljon ja liian harvoin, epäsäännöllisesti

- pitäisi syödä rauhassa, eikä kiirehtiä kaikkialle

- töiden takia kiire syödä; ei voi itse vaikuttaa

**2. Koetko olevasi stressaavaa tyyppiä? Ovatko läheisesi samaa mieltä?**

ei xx

joskus xxx

kyllä xxxxxxxxxx

**3. Mitkä asiat stressaavat sinua eniten? Vrt. omat stressitekijäni kaavio.**

* koulu, opiskelu, vaikeat aineet, YO-kokeet/ arvosanat / menestymispaineet xxxxxxxxxxx
* ajankäyttö, kiire, opiskelun ja muun tekemisen yhdistäminen xxxx
* epäselvä tulevaisuus
* muistettavat asiat
* ajan käyttäminen ”hukkaan”
* uusien ihmisten tapaaminen, ryhmätyöt ei niin tuttujen kanssa
* jos en tiedä tarkkoja aikoja asioille / jos joku vastaa ehkä
* yliajattelu esim. parisuhteessa ja siitä stressiä
* rahankulutus
* ihmissuhteet
* oma itseni
* kaikki

**4. Kuvaile, miten stressi sinussa ilmenee...**
**a) ajatuksissa ja tunteissa ?**

- masentuneisuus, epätoivo, ahdistuneisuus

- yliajattelu

- käyn asiaa jatkuvasti läpi, asia tulee koko ajan mieleen

- ajatus ei kulje

- itseinho

**b) toiminnassa ja käyttäytymisessä?**

- rauhattomuus, levottomuus, vaikea pysyä paikoillaan; painon vaihtelu jalalta toiselle

- kiusallista naurahtelua (jonkun seurassa)

- en saa asioita tehtyä

- itkuherkkyys

- unohtelen asioita

- ärsyynnyn helposti

- panikoin ja korotan ääntäni

- väsymys

- unettomuus, univaikeudet

- minusta tulee hiljainen

- hätiköin

**c) kehossa?**

- sydän hakkaa

- suu kuivuu

- tärisytän jalkaa

- vatsa sekaisin

- en palaudu

**5. Millaisia keinoja olet tähän mennessä kokeillut stressitekijöiden vähentämiseksi ja stressin tunteen hallitsemiseksi?**

* elän sen läpi
* laitan asiat tärkeysjärjestykseen, hoidan yksi asia kerrallaan
* hengityksen seuranta, hengitysharjoitukset, syvähengitys
* numeroiden laskeminen alaspäin
* silmien sulkeminen ja stressaavan asian läpikäyminen mielessä
* hiljaisuus ja sängyllä makoilu
* nukun
* yritän etsiä syitä, miksi ei tarvitsisi stressata
* liikunta/ lenkkeily / ratsastus / ulkoilu / avantouinti / salitreeni
* juttelen asiasta jollekin ja saan tukea asiaan
* ajattelen, ettei kaikkeen tarvitse paneutua 110%sti
* vähennän töitä
* enemmän aikaa itseni kanssa / hetki aikaa yksin ja hiljaa omassa kuplassa
* musiikin kuuntelu
* pelaaminen
* ajelu
* menee yleensä itsekseen ohi
* en vaan ajattele, niin joskus se unohtuu / teen jotain muuta

**7. Tavoitteita opintojaksolle**

- parempi mielenterveys

- uusia tapoja stressin hallintaan ja rentoutumiseen / päästä rentoutumaan useamman kerran viikossa

- nukkumissovelluksen kokeilu

- panostaminen ruokailuun

- mielialan tai ajanhallinnan hyvinvointisovellus

- venyttely- tai hengitysappi

- mindfullness-appi

- oppia jotain uutta

- että eläisin enemmän hetkessä, enkä stressaisi tulevaa