

3.6 Psykososiaalinen ympäristö

- ihminen elää sosiaalisessa ympäristössä koko elämänsä
 - yhteisöllisyydellä ja osallisuudella **vahva terveyttä edistävä** vaikutus
- eri kulttuurit korostavat yhteisöllisyyttä tai yksilöllisyyttä eri tavoin
 - yksilön ominaisuudet, riippumattomuus vs. yhteisöön kuuluminen ja riippuvuus
- **sosiaalinen pääoma** syntyy yhteisöllisyydestä ja yhteisöistä
- **sosiaalista tukea** tarvitaan puolestaan, kun yksin selviytyminen luo haasteita

Sosiaalisen tuen muodot

emotionaalinen tuki

*läheisyys, läsnäolo,
rakkaus, empatia,
kuunteleminen*

käytännön tuki

*taloudellinen ja
aineellinen apu,
palvelukset*

henkinen tuki

*usko, yhteinen
arvopohja, rakentava
palaute*

tiedollinen tuki

*neuvot,
ehdotukset*



- sosiaalinen tuki voi olla:
 - positiivista tai negatiivista
 - suoraa tai epäsuoraa

- perheen merkitys hyvinvointiin on erittäin merkittävä
 - miksi, miten voi vaikuttaa? (esimerkkejä)
- lapsiperheen käyttämät palvelut
- parisuhde merkittävä sosiaalisen tuen lähde
 - avioero yksi ihmisen suurimpia kriisejä

- ystävät
- koulu/työyhteisö
- yksinäisyys
 - sosiaalinen/emotionaalinen
- yksinäisyyteen puuttuminen keskeistä syrjäytymisen ehkäisemisessä
 - ehkäisyn tavoitteena palauttaa syrjäytyneet ja syrjäytymisvaarassa olivat tasavertaisiksi yhteiskunnan jäseniksi
 - sosiaalinen kuntoutus

mediaympäristöt tukevat terveyttä monin tavoin
toisaalta

- mediaympäristöillä on monia haitallisia vaikutuksia
-