



12 Mielen kuormittuminen

Terve 1

Kuva: P Orkovaara

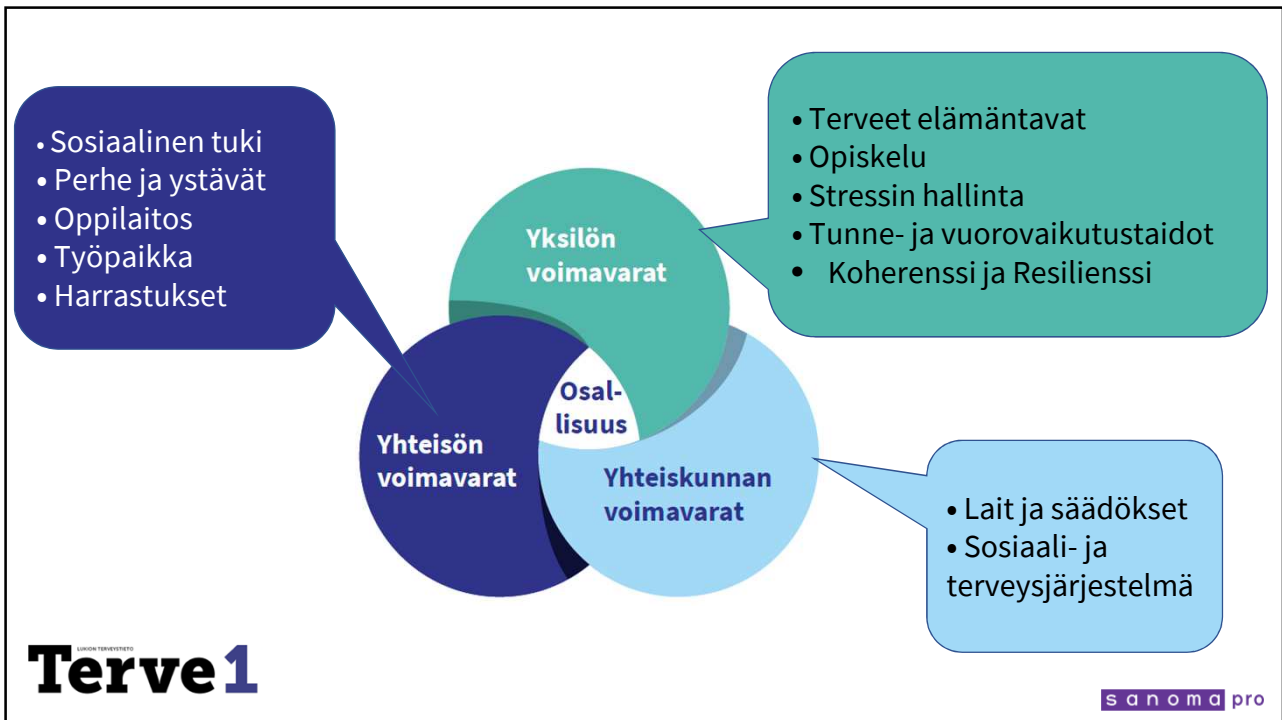
sanoma pro

Terve 1

Mielenterveyden kuormitustekijöiden jaottelu

SISÄISIÄ KUORMITTAVIA TEKIJÖITÄ	ULKOISIA KUORMITTAVIA TEKIJÖITÄ
<ul style="list-style-type: none"> • negatiivinen minäkuva • puutteet tunnetaidoissa • haasteet vuorovaikutuksessa • oppimisvaikeudet • yksinäisyys • sairastuminen • kasvun tai kehityksen häiriöt • tietyt luonteenpiirteet, esim. ujous • seksuaaliterveyden kuormitus 	<ul style="list-style-type: none"> • turvaton koti • erot ja menetykset • sosiaalisen tuen puuttuminen • kiusaaminen ja syrjintä • tapaturma tai onnettomuus • päihdemyönteinen ympäristö • talousvaikeudet, työttömyys tai sen uhka • väkivalta tai hyväksikäyttö • mielekkään tekemisen puute

sanoma pro



Terveyden
Terve1

Yksinäisyys

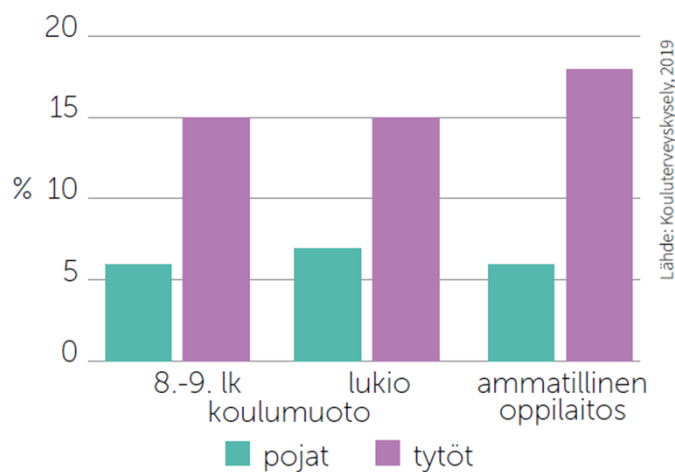
EMOTIONAALINEN	SOSIAALINEN
<ul style="list-style-type: none"> • ei ole läheistä ystävää • ei ole mahdollisuutta jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan ymmärtävän ystävän kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • ei koe kuuluvansa mihinkään tai haluamaansa ryhmään • ei ole kavereita yhteiseen ajanviettoon tai harrastamiseen

sanoma pro

PR5

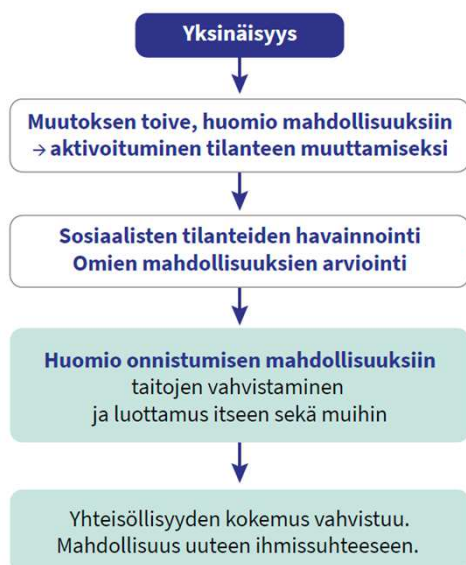
LIIVON TERVEYSTIE
Terve1

Yksinäiseksi itsensä tuntevat nuoret



sanoma pro

LIIVON TERVEYSTIE
Terve1



kuva: Unsplash Clem Ononeghuo

sanoma pro

Dia 5

PR5 logot

Paula Reinikkala; 14.1.2021

Kehityskriisit

Psykososiaalisen kasvun kynnyks

- voivat olla myönteisiä tai kielteisiä
- eivät tapahdu yhtäkkiä, jolloin niihin voidaan usein varautua etukäteen
- aikaisemmat kokemukset samantyyppisestä tilanteesta auttavat
- voivat tarkoittaa luopumista, mikä vaatii sopeutumista

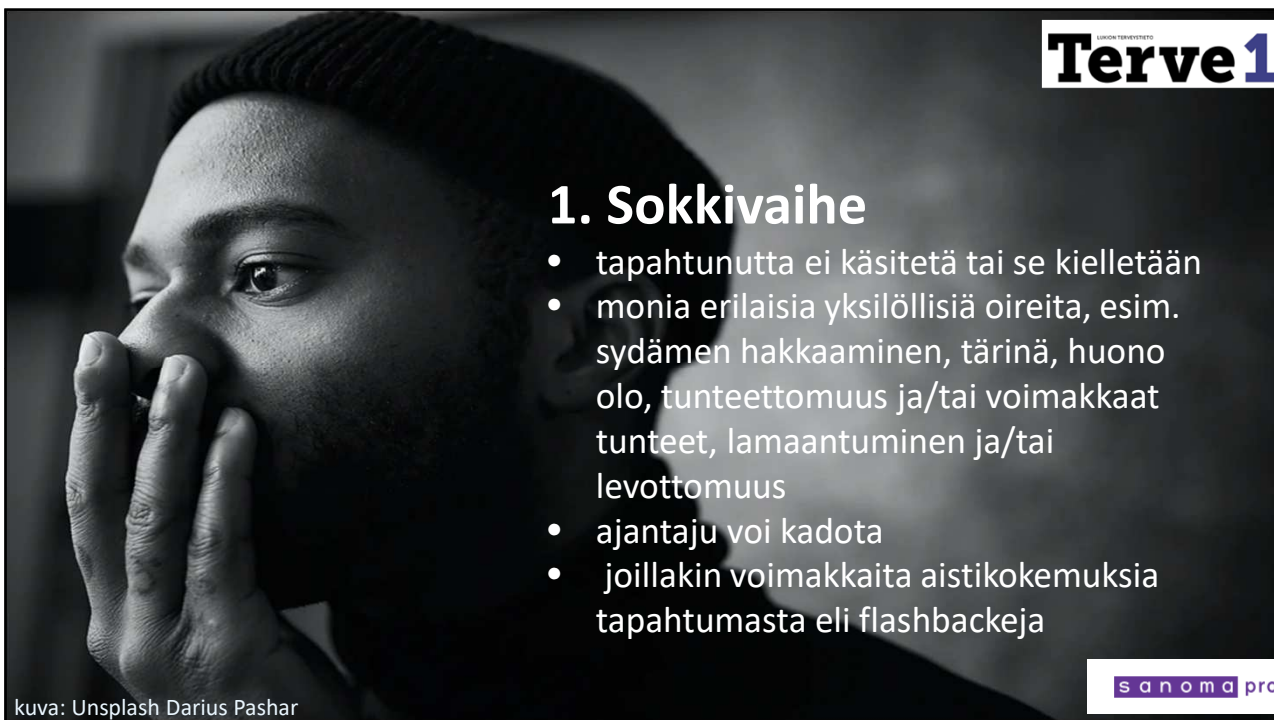
Elämän kriisit

Elämään kuuluva pitkäaikainen mielen kuormitustila

- voivat olla myönteisiä tai kielteisiä
- eivät tapahdu yhtäkkiä, jolloin niihin voidaan usein varautua etukäteen
- aikaisemmat kokemukset samantyyppisestä tilanteesta auttavat
- voivat tarkoittaa luopumista, mikä vaatii sopeutumista

Äkillisen kriisin vaihemalli

1. Sokkivaihe
2. Reaktiovaihe
3. Työstymis- ja käsittelyvaihe.



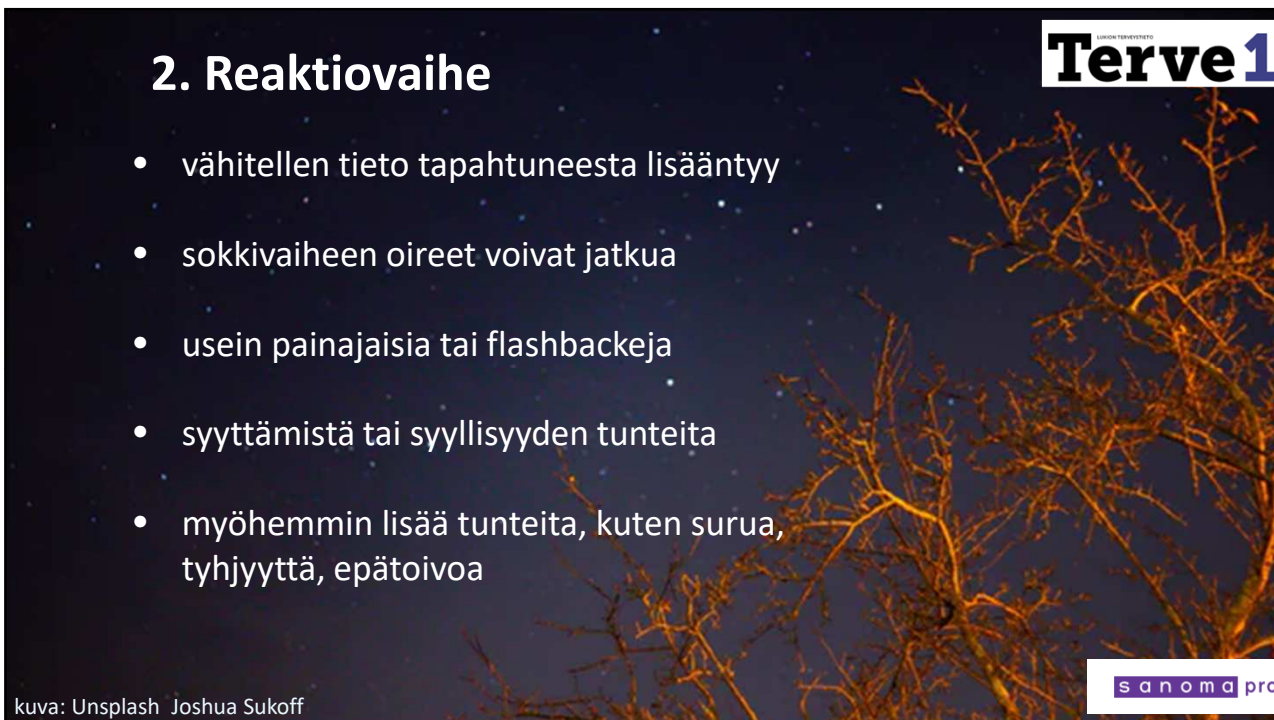
LIIKON TERVEYSTIEDE
Terve 1

1. Sokkivaihe

- tapahtunutta ei käsitetä tai se kielletään
- monia erilaisia yksilöllisiä oireita, esim. sydämen hakkaaminen, tärinä, huono olo, tunteettomuus ja/tai voimakkaat tunteet, lamaantuminen ja/tai levottomuus
- ajantaju voi kadota
- joillakin voimakkaita aistikokemuksia tapahtumasta eli flashbackeja

kuva: Unsplash Darius Pashar

sanoma pro



LIIKON TERVEYSTIEDE
Terve 1

2. Reaktiovaihe

- vähitellen tieto tapahtuneesta lisääntyy
- sokkivaiheen oireet voivat jatkua
- usein painajaisia tai flashbackeja
- syyttämistä tai syyllisyyden tunteita
- myöhemmin lisää tunteita, kuten surua, tyhjyyttä, epätoivoa

kuva: Unsplash Joshua Sukoff

sanoma pro



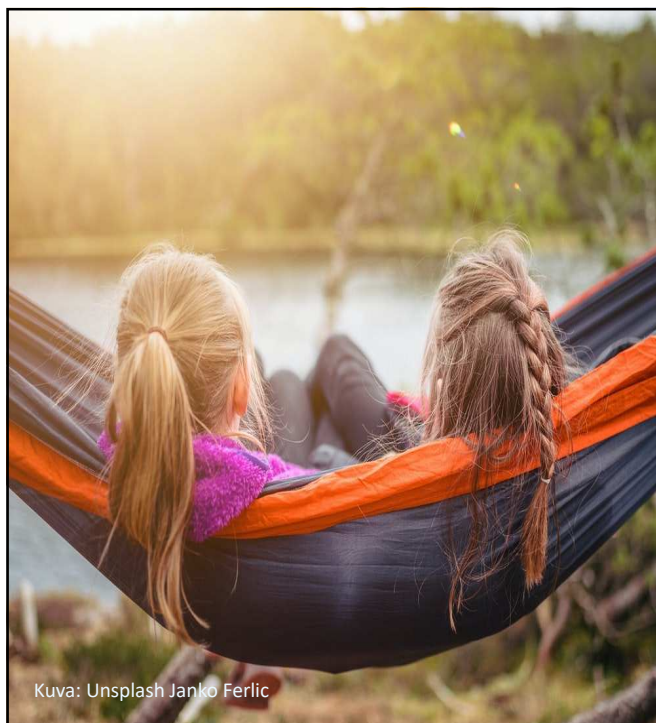
kuva: Unsplash Kilian Seiler

LUONNON TERVEYSTIETO
Terve1

3. reaktio- ja työstymisvaihe

- tapahtuneen ymmärrys lisääntyy
- hyviä ja huonoja päiviä
- trauman työstäminen väsyttää
- keskittymis- ja muistivaikeudet tyypillisiä, samoin ärtyneisyys ja halu olla yksin
- elämänilo ja arjenhallinta palautuvat hiljalleen
- monet löytävät itsestään uusia voimavaroja ja selviytymisen keinoja

sanoma pro



Kuva: Unsplash Janko Ferlic

LUONNON TERVEYSTIETO
Terve1

Kriisiapu

- pyritään helpottamaan tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista
- tavoitteena yrittää yhdessä ymmärtää koettua
- periaatteena ihmisen olemassa olevien luontevahvuuksien ja selviytymiskeinojen säilyttäminen ja parantaminen.

sanoma pro