

MIELENTERVEYDEN MÄÄRITTELY ON HAASTAVAA

Ympäröivä kulttuuri ja aikakausi vaikuttavat määrittelyyn.

- › Eri tutkijat ovat painottaneet erilaisia asioita:
- › Freud: kyky rakastaa ja tehdä työtä
- › Erik H. Erikson: todenmukainen ja ehjä minäkuva

Nykyisin painotetaan vuorovaikutustaitoja, joustavuutta, sopeutumiskykyä, optimismia, tyytyväisyyttä sekä muiden ymmärtämistä.

- › Myös positiivinen illuusio on tärkeää eli liiallisen positiivinen arvio itsestä ja mahdollisuuksista hallita elämäänsä.

MIELENTERVEYS RAKENTUU

yksilöön liittyvistä tekijöistä

- › itsetunto
- › toiminta- ja ongelmanratkaisutavat
- › elämän aikana kertyneet kokemukset sekä tulkinnat omasta mielenterveydestä

ympäristöön liittyvistä tekijöistä

- › toisten ihmisten arviot yksilön terveydestä
- › ympäröivän kulttuurin normit ja tavat
- › yksilön elämän olosuhteet

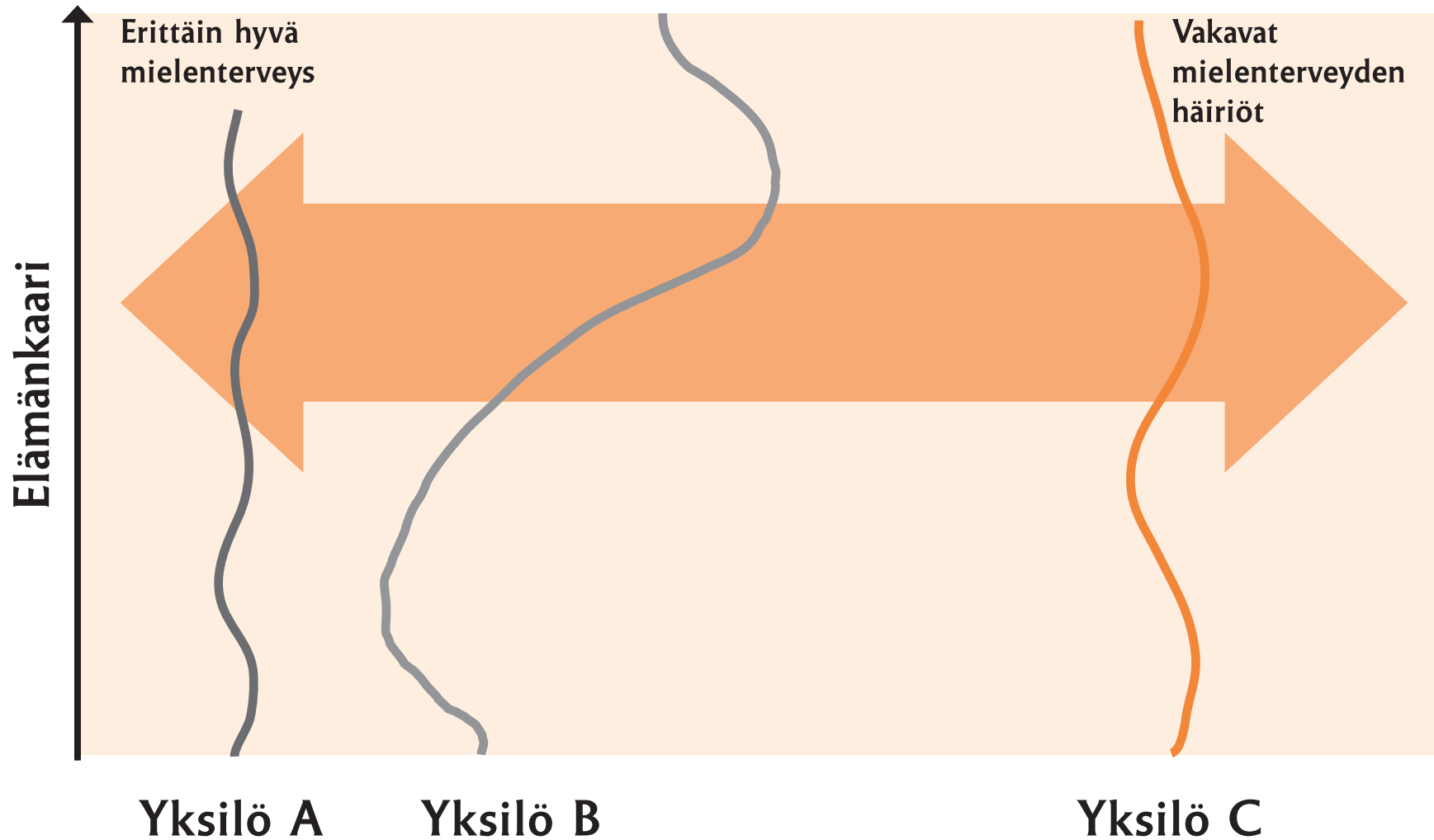
MIELENTERVEYDEN JATKUMO

Jatkumon yhdessä päässä on erittäin hyvä mielenterveys ja toisessa vakavat mielenterveyden häiriöt.

Mielenterveys voi vaihdella jatkumolla elämänvaiheesta ja elämäntilanteesta toiseen.

- › Yhden mielenterveys voi läpi elämän olla hyvä.
- › Toinen voi häilyä mielenterveyden ja mielenterveyden häiriöiden välillä.
- › Kolmas voi kärsiä läpi elämänsä häiriöistä.

MIELENTERVEYDEN JATKUMO



PSYYKKISTÄ TASAPAINOA YLLÄPIDETÄÄN PSYYKKISEN TYÖN AVULLA

Psyykkinen työ on mielen sisäistä työtä.

- › Yksilö pohtii, erittelee, selittää, tulkitsee ja muokkaa tunteitaan, kokemuksiaan, ajatuksiaan ja mielikuviaan

Tavoitteena on mahdollisimman eheä ja mielekäs psyykkinen tila.

Ihmisen on ponnistettava aktiivisesti tasapainon ylläpitämiseksi.

Psyykkisen työn avulla yksilö käsittelee psyykkistä tasapainoaan uhkaavia tilanteita ja ongelmien aiheuttamia tunteita.

PSYKKINEN TYÖ LINKITTYY FYYSISEEN JA SOSIAALISEEN TOIMINTAAN

Ihminen käyttää muita ihmisiä psyykkisen työn apuna.

- › usein tiedostamattaan

Ihminen tarvitsee muiden ihmisten näkemyksiä ja kysymyksiä rikastamaan omaa psyykkistä työtään.

Ongelmien käsittely fyysisen toiminnan avulla:

- › urheilu, nukkuminen
- › tuo ainakin väliaikaisen helpotuksen

MINÄN HALLINTAKEINOT

Hallintakeinot ovat tietoisia ja rakentavia keinoja pyrkiä psyykkisen tasapainon säilyttämiseen tasapainoa uhkaavissa tai järkyttävissä tilanteissa.

Hallintakeinojen avulla ihminen muuttaa usein käsityksiään joko itsestään tai muista ihmisistä tai muuttaa toimintatapojaan.

Hallintakeinot voivat olla psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä.

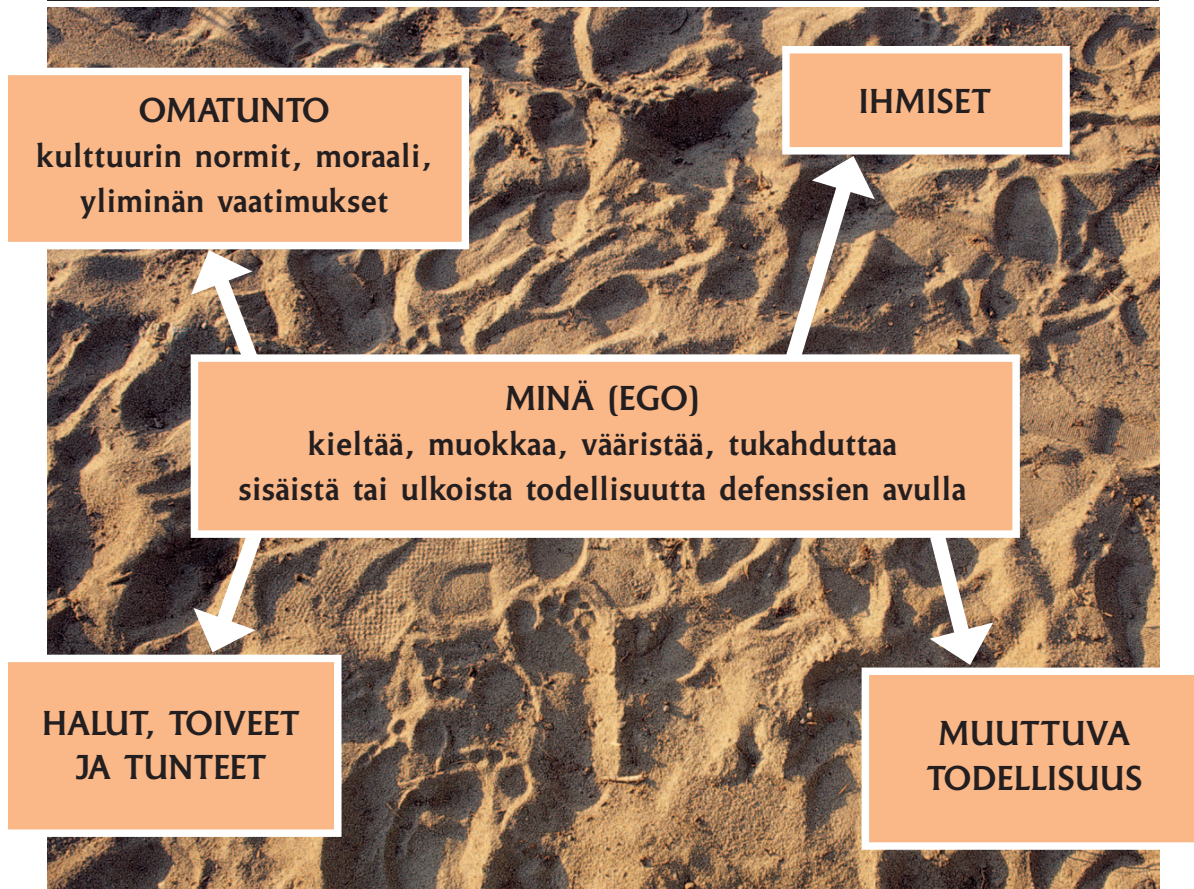
DEFENSSIT

= *tiedostamattomia* psyykkisiä säätelyprosesseja

- › ihmiset puolustautuvat psyykkistä tasapainoa horjuttavia sisäisiä ja ulkoisia ristiriitoja, ongelmia ja uhkia vastaan
- › tavoitteena mahdollisimman eheä psyykinen tila

Yksilö voi jälkeempään tulla tietoiseksi defensseistään, kun hän saa toiminnastaan palautetta muilta ihmisiltä ja reflektoi omaa toimintaansa.

DEFENSSIEN MUODOSTUMINEN GEORGE VAILLANTIN MUKAAN



DEFENSSILUOKAT

Defenssi	Selitys	Esimerkki
psykoottinen	vääristää todellisuutta, liittyvät mielen-terveyden häiriöihin	kieltäminen, todellisuuden vääristäminen
kehittymätön eli epäadaptiivinen	itsen ja toisen välinen raja häilyy	projektio, fantasia, acting out
neuroottinen	yksityisempiä, kohdistuvat vähemmän toisiin ihmisiin	kohteensiirto, älyllistäminen, tunteiden tukahduttaminen
kypsä eli adaptiivinen	tasapaino tunteiden, ajatusten, minäkäsityksen ja ihmissuhteiden välillä	altruismi, sublimaatio, torjunta, avun kieltäminen

STRESSI: VOIMAVARAT EIVÄT RIITÄ

Kokemus siitä,

- › ettei kykene selviämään vaikeasta tilanteesta
- › ettei kykene vastaamaan itse asetettuihin vaatimuksiin
- › ettei pysty vastaamaan ympäristön vaatimuksiin

Syntymisen taustalla erilaiset syyt ja elämäntilanteet

KOGNITIIVINEN ARVIOINTI = PRIMAARIARVIO + SEKUNDAARIARVIO (Lazarus)

Yksilö arvioi suhdetta ympäristöönsä

- › yksilön oma arvio stressitekijöistä olenainen

Primaariarvio

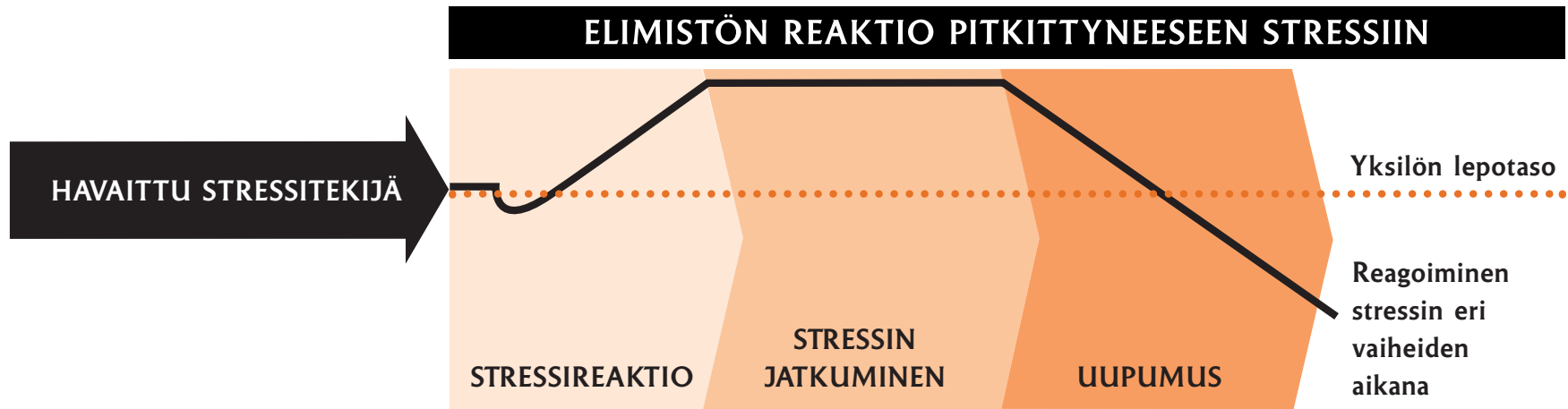
- › käsittää ympäristön tai tilanteen arvioinnin

Sekundaariarvio

- › omien keinojen ja voimavarojen arviointi

Kognitiivisen arvioinnin tulos:

- › voimavaroja riittävästi → stressiä ei koeta
- › voimavaroja liian vähän → stressi koetaan



KRIISI

Ajallisesti ja rajallisesti epäjärjestyksen ja järkytyksen tila.

Yksilö ei kykene selviytymään tavanomaisia ratkaisukeinoja soveltamalla.

Yksilöllä on mahdollisuus löytää kriisiin joko voimakkaan myönteinen tai kielteinen ratkaisu.

KRIISITEORIA (Caplan)

Kriisi syntyy, kun ihmisen kohtaama ongelma on vaikeampi ja merkittävämpi kuin ongelman ratkaisemiseksi käytössä olevat voimavarat.

Kriisi järkyttää homeostaattista tasapainoa.

Kriisi häiritsee ongelmien arvioinnin, hallintakeinojen ja ratkaisustrategioiden välistä tasapainoa ja vaikuttaa elämänlaatuun.

KRIISI PROSESSINA

