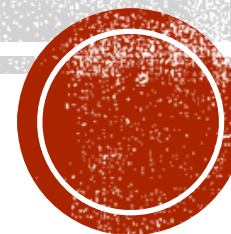


# MIELENTERVEYDÄSTÄ



# MIELENTERVEYS

- Vaikea määritellä
- Freud (1856-1939) ”Kyky rakastaa ja tehdä työtä” → mitä se ihmiseltä vaatii, onkin vaikeasti hahmotettava kokonaisuus
- Kun ihminen selviytyy itsenäisesti päivittäisistä toiminnoistaan siten, ettei hän eivätkä muut siitä kärsi. Toimii normien ym. yl. hyväksytyjen periaatteiden mukaan..
- Ei ole pysyvä tila, vaan vaihtelee elämäntilanteen ja olosuhteiden mukaan.
- Erilaiset ihmiskäsitykset, kulttuurit, tekevät määrittelemisestä vaikeaa.



# MIELENTERVEYS

- Ihmisen tärkein voimavara – voidaan määritellä mm. kyvyksi elää tasapainoisesti nykyhetkeä
- Kykyä tuntea mielihyvää ja kokemusta, että pystyy vaikuttamaan elämäänsä
- Kykyä kohdata vaikeita asioita ja käsitellä niitä rakentavasti
- Mielenterveyttä pidetään nykyään uusiutuvana voimavarana, jota uudistavat lepo, oppimisen, onnistumisen ja ilon elämykset. Liiallinen kuormittuminen, takaiskut ja pettymykset kuluttavat mielenterveyttä
- Psyykkiset häiriöt rajoittavat ihmisen toimintamahdollisuuksia ja tuovat kärsimystä



**Taulukko.** Mielen terveyttä suojaavia tekijöitä

<b>Sisäiset suojaavat tekijät</b>	<b>Ulkoiset suojaavat tekijät</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hyvä terveys</li><li>• Myönteiset varhaiset ihmissuhteet</li><li>• Riittävän hyvä itsetunto</li><li>• Hyväksytyksi tulemisen tunne</li><li>• Ongelmanratkaisutaidot</li><li>• Oppimiskyky</li><li>• Ristiriitojen käsittelytaidot</li><li>• Vuorovaikutustaidot</li><li>• Kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin</li><li>• Mahdollisuus toteuttaa itseään</li><li>• Huumori</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruoka ja suoja</li><li>• Sosiaalinen tuki: perhe ja ystävät</li><li>• Myönteiset mallit</li><li>• Suvaitsevaisuus</li><li>• Koulutusmahdollisuudet</li><li>• Työ tai muu toimeentulo</li><li>• Työyhteisön ja esimiehen tuki</li><li>• Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuudet</li><li>• Turvallinen elinympäristö</li><li>• Toimiva yhteiskuntarakente</li></ul>

## Taulukko. Mielen terveyttä haavoittavia tekijöitä

<b>Sisäiset haavoittavat tekijät</b>	<b>Ulkoiset haavoittavat tekijät</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sairaudet</li><li>• Itsetunnon haavoittuvuus</li><li>• Avuttomuuden tunne</li><li>• Huonot ihmissuhteet</li><li>• Seksuaaliset ongelmat</li><li>• Huono sosiaalinen asema</li><li>• Eristäytyneisyys</li><li>• Vieraantuneisuus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puute ja kodittomuus</li><li>• Erot ja menetykset ihmissuhteissa</li><li>• Hyväksikäyttö ja väkivalta</li><li>• Kiusaaminen, suvaitsemattomuus ja syrjintä</li><li>• Työttömyys ja sen uhka</li><li>• Päihteiden käyttö</li><li>• Syrjäytyminen ja köyhyys</li><li>• Mielen terveysongelmat perheessä</li><li>• Haitallinen, esimerkiksi väkivaltainen tai muuten epäsosiaalinen, elinympäristö</li></ul>

# POHDI:

- 1) Mikä suojaa minun mielenterveyttäni?
- 2) Miten voin itse vahvistaa mielenterveyttäni suojaavia tekijäitä?
  - Mikä saa minut iloiseksi ja onnelliseksi?
  - Miten rentoudun?
  - Mikä auttaa minua jaksamaan arjessa?
  - Mitä teen, kun kohtaan pettymyksiä?
- 3) Mitä suojaavia tekijöitä opiskelijalla voi olla? Miten ne tulevat esiin oppilaitoksen arjessa tai opiskelutyössä? Entä työelämässä?
  - Miten voin auttaa ystävää, kun hänellä on huolia?



# MINÄN HALLINTAKEINOT

- Takaiskuilta ja pettymyksiltä ei säästy kukaan.
- Ihminen ylläpitää sisäistä tasapainoaan *psykkisen työn* avulla → tavoitteena mahdollisimman eheä ja mielekäs tila.
- Minän hallintakeinot (*coping*) ovat **tietoisia** ja rakentavia tapoja psyykkisen tasapainon säilyttämiseen.
- Yksilöllisiä → mielenterveyden käsi



Näihin voit itse vaikuttaa

# MIELENTERVEYDEN KÄSI

## RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhasa vai oliko kiire?

## IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

## LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

## UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?



## HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

## ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?



# RAVINTO JA RUOKAILU

MITÄ SÖIT PÄIVÄN AIKANA?  
MUISTITKO SYÖDÄ VÄLIPALOJA?  
KENEN KANSSA SÖIT?  
SÖITKÖ RAUHASSA VAI OLIKO KIIRE?

# uni & lepo

MIHIN AIKAAN NUKUITKO HYVIN?  
MENIT NUKKUMAAN? NUKUITKO HYVIN?  
NUKUITKO HERÄSITKÖ TARPEEKSI? PIRTEENÄ?  
EHDITKÖ REN- TOUTUA JA OLIKO PÄIVÄSSÄSI MUKAVIA OLESKELU- LEVÄTÄ? HETKÄ?



# IHMIS- JA TUNTEET

MILLAINEN MIELIALASI OLI PÄIVÄN AIKANA?  
KERROTKO JOLEKIN TUNTEISTASI? KETÄ TAPASIT TÄNÄÄN?  
MITÄ TEET PERHEEN KANSSA?  
MISTÄ OUIT ILOINEN TAI SURULLINEN?

# Liikunta

ja yhdessä liikkuminen  
MITEN LIIKUIT PÄIVÄN AIKANA? MILLAINEN LIIKUNTA ON PARASTA?  
LIIKUITKO JONKUN KANSSA? MILLAISEN OLOIN LIIKUNTA SAA AIKAAN?

# LEIKKI JA LUOVUUS

TEITKÖ JOTAIN LUOVAA? MITÄ HAUASKAA TEIT?  
MIKÄ ON SINUSTA KAUNISTA? MILLAISESTA TEIT?  
SAAT MAHTAVAN TUNTEEN? TEKEMISESTÄ?

# MIELI-TERVEYDEN KÄSI

