MIELENTERVEYS

Mielenterveyttä voi vahvistaa ja ylläpitää!

MITÄ ON MIELENTERVEYS?

- osa hyvinvointia ja terveyttä
- elämäntaitoa
- kykyä tunnistaa ja ilmaista tunteita
- ajatus ja ymmärrys itsestä
- selviytymisen voimavara
- se auttaa selviämään elämän haasteista

MITEN MIELENTERVEYTTÄ VOI EDISTÄÄ?

- etsimällä ja tunnistamalla omia arvoja
- hyväksymällä itsensä ainutlaatuisena
- tekemällä mieluisia asioita
- huolehtimalla ravinnosta, liikunnasta ja unesta
- hyödyntämällä omia voimavaroja = itselle tärkeitä asioita
- hyödyntämällä turvaverkkoa = ystäviä, perhettä ja muita lähimmäisiä
- vahvistamalla itsetuntoa = etsimällä omia vahvuuksia ja saamalla onnistumisen kokemuksia

Pulmien kanssa ei tarvitse olla yksin!

MISTÄ SAA APUA JA NEUVOA?

- jos on huoli kaverista, on hyvä kertoa aikuiselle
- lähipiiristä, kuten ystäviltä ja perheeltä
- pulmista kannattaa puhua jonkun kanssa
- Lasten mielenterveystalon verkkosivuilta ja Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetistä
- opettajalta, koulukuraattorilta, koulupsykologilta, terveydenhoitajalta ja lääkäriltä

Pulmat eivät ole koskaan niin pieniä tai suuria, että niihin ei voisi hakea apua!

OONKO MÄ NORMAALI?

- jokainen ihminen on oma yksilönsä, ja reagoi asioihin omalla tavallaan
- ei ole olemassa pulmaa, jota joku muu ei olisi jo kokenut
- kaikilla on joskus pulmia