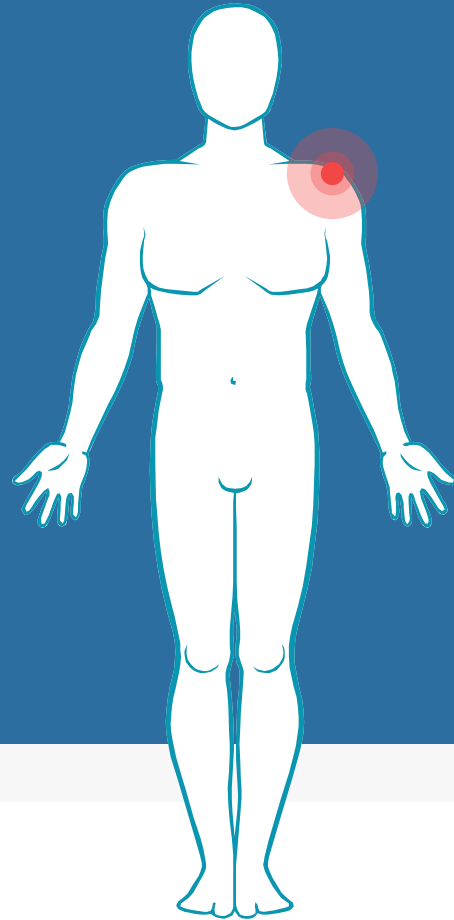


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Negatiivisen mielenterveyden
vaikutukset hyvinvointiin



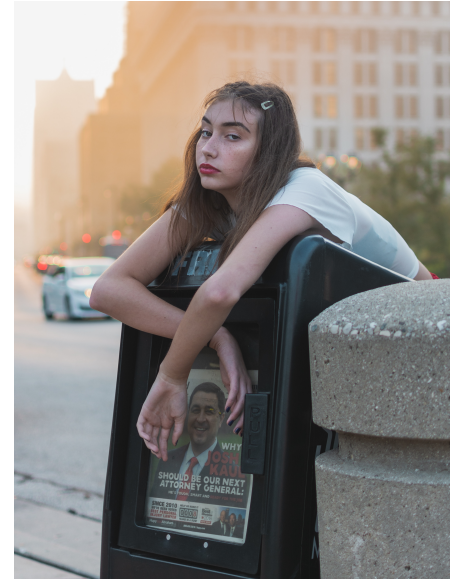
Tavat, jotka edistävät negatiivista mielenterveyttä

- Huono asenne
- Syyllisyys
- Vähäinen liikunta
- Älypuhelimien liiallinen käyttö
- Somen liiallinen käyttö
- Riittämätön tai huono uni



1: Huono asenne

- Huono asenne voi edistää negatiivista mielenterveyttä.
- Hyvän asenteen on puolestaan osoitettu parantavan itsetuntoa ja mielialaa, mikä johtaa positiiviseen mielenterveyteen



2: Syyllisyys

- Syyllisyyden tunteesta tulisi päästää irti.
- Tämän negatiivisen tunteen hautominen mielessään luo vain kielteisen minäkuvan eikä paranna mielenterveyttäsi



3: Vähäinen liikunta

- Liikkumaton elämäntapa on haitallista mielenterveydellesi.
- Säännöllinen liikunta lievittää masennuksen oireita endorfiinien (onnellisuushormoni) ansioista, jota erittyy liikunnan aikana.



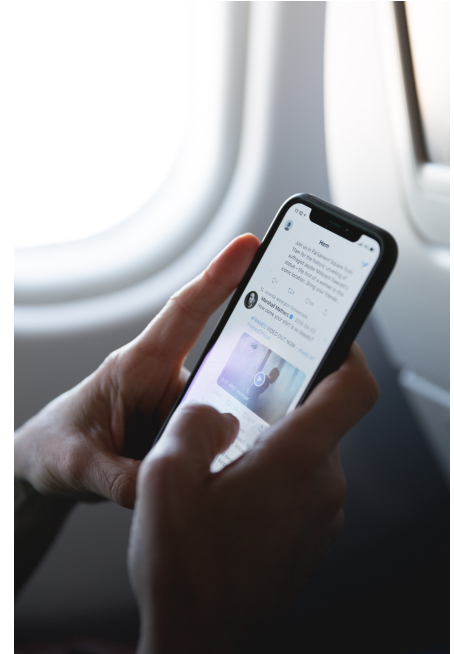
4: Sosiaalisen median liiallinen käyttö

- Liiallinen sosiaalinen media lisää ahdistusta ja alentaa nuorien (ja myös aikuisten) itseluottamusta.
- The Telegraph raportoi tutkimuksesta, jossa 1500:sta Facebookin ja Twitterin käyttäjästä 65% koki riittämättömyyden tunteita ja 60% kateutta verratessaan itseään muihin sosiaalisen median käyttäjiin.
- 30% vastaajista sanoi, että vain käyttämällä näitä kahta palvelua, se sai heidät tuntemaan olonsa yksinäiseksi.



5: Älypuhelimien liiallinen käyttö

- Kun käytät jatkuvasti älypuhelimia, tarkistat puhelinta yhtenä jaksossa pelätessäsi jääväsi paitsi jostakin.
- Se voi aiheuttaa riippuvuutta, jolloin käyttäjä tarkistaa pakonomaisesti ilmoituksia ja päivityksiä.
- Älypuhelimien pakonomainen ja liiallinen käyttö voi pahentaa masennuksen, ahdistuksen, kroonisen stressin ja/tai huonon itseluottamuksen oireita.



6. Riittämätön tai huono uni

- Tutkimukset osoittavat, että ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia, nukkuvat huonosti.
- Uni on fyysisen ja emotionaalisen palautumiskyvyn lähde.
- Kun annat kehollesi ja mielellesi mahdollisuuden toipua päivän rasituksista, uni auttaa sinua kohtaamaan huomisen haasteet.



Negatiivisen mielenterveyden merkkejä

- Ahdistuksen, turhautuneisuuden, pelon, ärtyneisyyden, sekavuuden tunteet
- Keskittymisvaikeudet
- Toistuvan ajatukset tai kilpailulliset ajatukset, joita on vaikea hallita
- Liiallinen itsekritiikki
- Unohtelu
- Hermostunut nauru
- Itkuisuus



Negatiivisen mielenterveyden merkkejä

- Vaikeus puhua muille
- Päihteiden lisääntynyt käyttö
- Jännittyneiden lihasten aiheuttamat kivut, kuten päänsärky, niska- ja selkäkivut, vatsavaivat.
- Väsymys ja motivaation puute
- Rinnan puristus, sydämentykytyks ja kiihtynyt hengitys
- Huoli tulevaisuudesta





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095