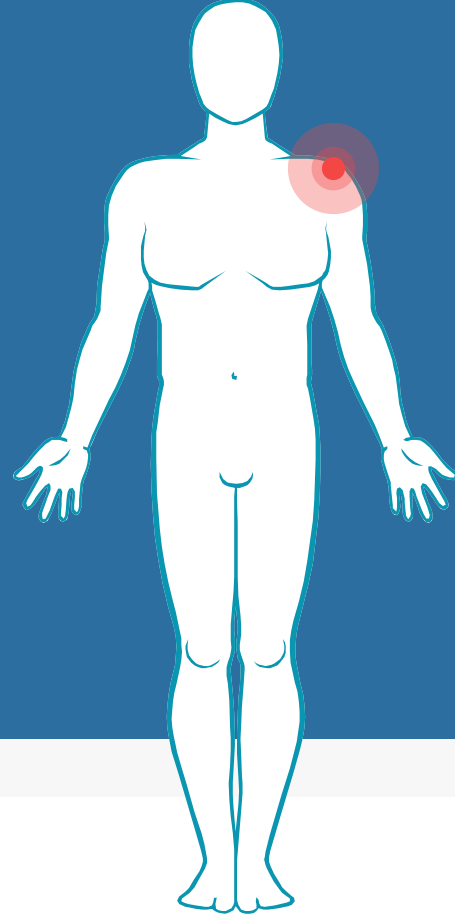


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Mitä on positiivinen
mielenterveys?



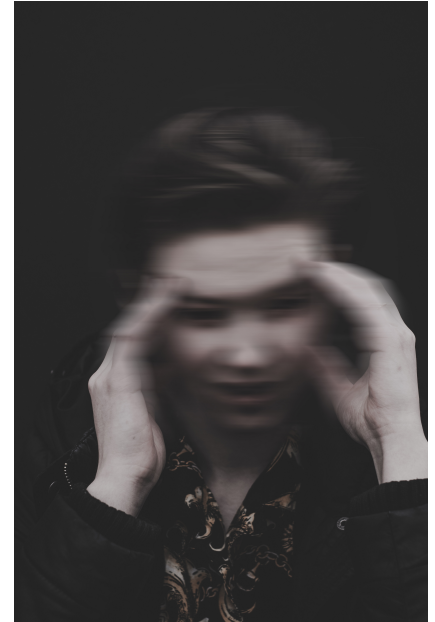
Terveys ja mielenterveys

- Maailmanterveysjärjestö (WHO) määrittelee terveyden ”fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti hyvinvoinniksi, eikä pelkästään taudin tai sairauden puuttumiseksi”.



Terveys ja mielenterveys

- Mielenterveytemme vaikuttaa mielialaamme, näkemyksiimme, omakuvaamme, suhteisiimme, pyrkimyksiimme elämässä...
- Hyvä mielenterveys voi olla monin tavoin tärkeämpää kuin hyvä fyysinen terveys.



Mitä on mielenterveys

- Mielenterveys koostuu emotionaalisesta, psykologisesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnistamme. Se vaikuttaa siihen, miten ajattelemme, tunnemme ja toimimme.
- Sen avulla myös määrittelemme kuinka käsittelemme stressiä, suhdetta toisiin ja teemme valintoja.
- Mielenterveys on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa, lapsuudesta murrosiän kautta aikuisuuteen.

Vinkkejä positiiviseen mielenterveyteen

- Joten mitä voimme tehdä edistääksemme itsemme, perheemme, ystäviemme ja koko yhteisömme positiivista mielenterveyttä?



Vinkki 1: Hyväksy itsesi

- Olemme kaikki erilaisia
- Olemme kaikki ainutlaatuisia
- Mutta tietyt yhteiskunnassa olevat paineet saattavat saada meidät uskomaan, että emme ole kelpollisia.
- On tärkeää pyrkiä sivuuttamaan nämä ja keskittyä itsessäsi oleviin hyviin asioihin.
- Ja muista, että on mahdotonta miellyttää kaikkia, joten miellytä vain itseäsi!



Vinkki 2: Syö terveellisesti

- Vanhan sanonta – “Olet mitä syöt”.
- Tämä pätee niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteemme
- Samalla tavoin kuin rasvaisen ruoan syöminen tukkii verisuonesi, se tukkii myös mielesi
- Hyvä ruokavalio pitää mielen terävänä ja kehosi terveenä



Vinkki 3: Liiku!

- Liikkuminen parantaa mielialaa ja onnellisuutta.
- Kun liikut, hyvän olon kemikaalia eli endorfiinia vapautuu aivoissa.
- Valitettavasti endorfiineja ei vapaudu ennen liikuntaa, joten meidän tulee nähdä vaivaa hyvän olon vuoksi!



Vinkki 4: Nuku tarpeeksi, mutta älä liikaa!

- On hyvin tärkeää saada oikea määrä unta
- Unen vähyys johtaa väsymykseen. Tämä voi johtaa keskittymisvaikeuksiin, mikä on hankalaa, jos yrität ylläpitää positiivista mielenterveyttä.
- Yhtälailla liiallinen nukkuminen voi lisätä uneliaisuutta, motivaation puutetta, ahdistusta, masennusta jne.



Vinkki 5: Aikaa itselle

- Kun varaat aikaa itsellesi, se lievittää stressiäsi.
- Oma aika voi olla monenlaiset asiat, esimerkiksi juokseminen, meditaatio, lukeminen, nukkuminen, viikonloppumatka jne.
- Etsi itsellesi sopivia keinoja!



Vinkki 6: Varaa aikaa perheelle ja ystäville

- Ne, joilla on hyvät suhteet ystäviin, perheeseen ja yhteisönsä ihmisiin, ovat yleensä terveempiä ja onnellisempia.
- Vahva tukiverkosto auttaa myös voittamaan vastoinkäymisen vaikeina aikoina.



Vinkki 7: Hyväksy apua tarvittaessa

- Olemme kaikki vain ihmisiä, siksi emme pysty tekemään kaikkea yksin. Joten kun tunnet tarvitsevasi apua, muista pyytää sitä.
- Avun vastaanottaminen vähentää myös ahdistuneisuutta ja stressiä, mikä on tärkeää positiivisen mielenterveyden ylläpitämisessä.





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