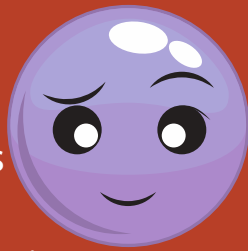


POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

On tärkeää

Positiivinen mielenterveys on tärkeä osa yleistä terveyttä. Ihmiset, jotka voivat emotionaalisesti hyvin, hallitsevat ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistään



Hyvinvointi

Tutkimukset osoittavat, että hyvän mielenterveyden ylläpitäminen on hyödyllistä fyysiselle hyvinvoinnille: se alentaa verenpainetta, vähentää sydänsairauksien riskiä ja auttaa ihannepainossa.



Mielenterveys-ongelmat

Ihmisillä, jotka ovat emotionaalisesti hyvinvoivia, voi silti olla ongelmia tunteiden kanssa tai mielenterveysongelmia. Psykkisillä sairauksilla on usein fyysinen syy taustalla.



Käy lääkärissä

Jos sinusta tuntuu, että kamppaillet mielenterveys-ongelmien kanssa, keskustele lääkärisi kanssa. Hän voi auttaa sinua löytämään sopivan hoitomuodon ongelmaan.

