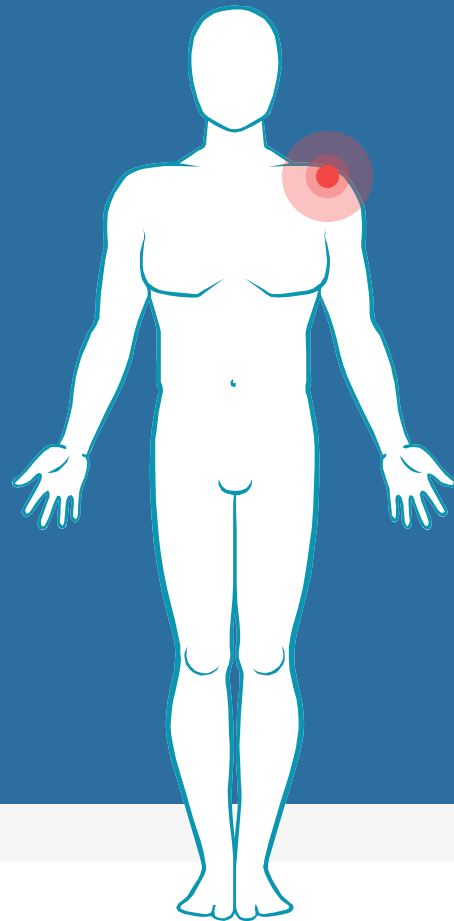


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Nuorten mielenterveys



TÄSSÄ ESITYKSESSÄ OPIT

- ▶ Mitä on nuorten mielenterveys
- ▶ Nuorten yleisimmistä mielenterveysongelmista
- ▶ Positiivisen mielenterveyden tukemisesta
- ▶ Kuka voi auttaa?



NUORTEN MIELENTERVEYS



Nuoruus (10–19-vuotiaat) on ainutlaatuista ja luovaa aikaa. Vaikka suurimmalla osalla nuorista on hyvä mielenterveys, useat fyysiset, emotionaaliset ja sosiaaliset muutokset, kuten köyhyys, hyväksikäyttö tai väkivallalle altistuminen, voivat altistaa nuoret mielenterveysongelmille.

Maailman terveysjärjestö (WHO)

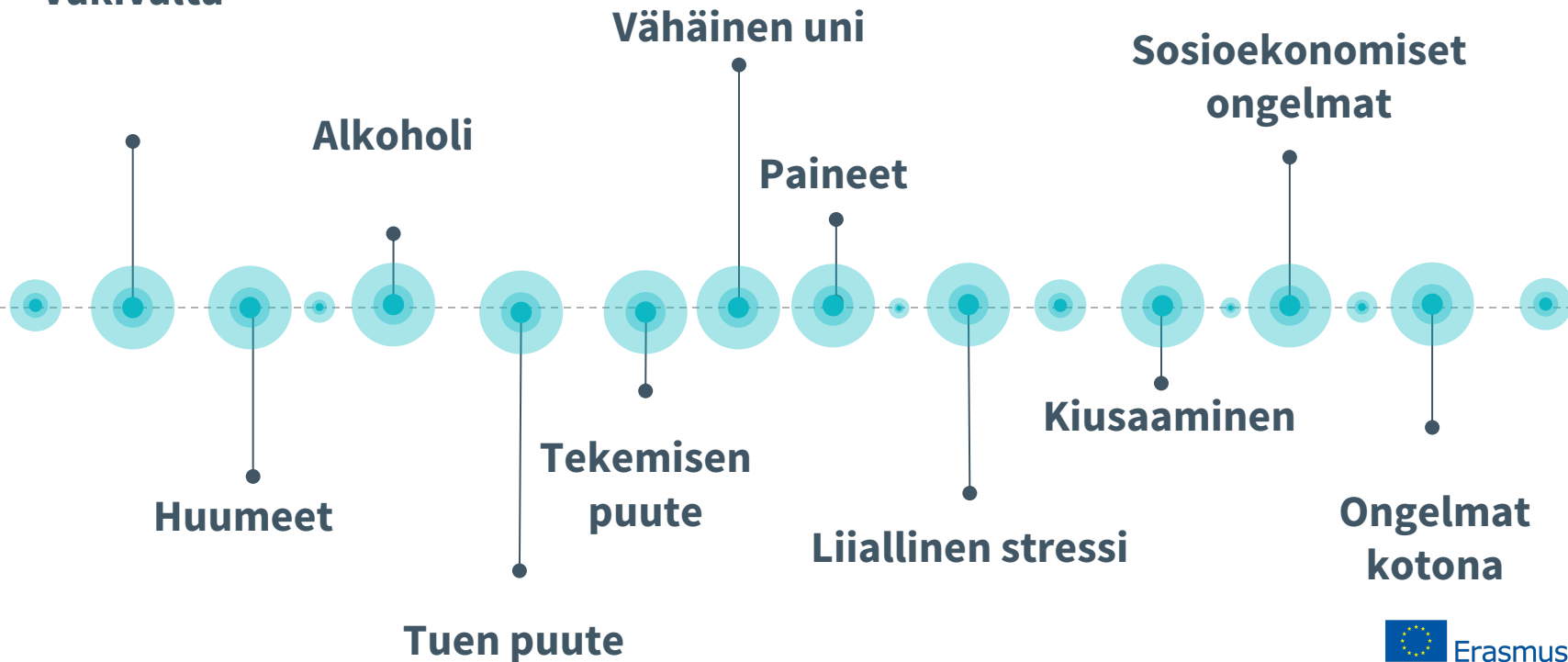
Tapoja parantaa nuorten mielenterveyttä

- ▶ Avoin keskustelu mielenterveysongelmista ystävien ja vanhempien kanssa (läheinen suhde perheeseen ja ystäviin)
- ▶ Fyysinen aktiivisuus ja terveellinen ruokavalio
- ▶ Harrastukset
- ▶ Saavutuksen tunteet
- ▶ Palautuminen ja riittävä uni
- ▶ Tunne yhteisöön kuulumisesta



NUORTEN MIELENTERVEYDEN RISKITEKIJÖITÄ

Väkivalta

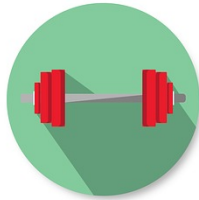
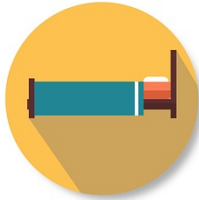


Nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat

- ▶ Masennus
- ▶ Sosiaalisten tilanteiden pelko
- ▶ Syömishäiriöt
- ▶ Fobiat
- ▶ Ahdistuneisuushäiriöt



NUORTEN POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN YLLÄPITÄMINEN



Osoita rakkautta

- ▶ Osoita rakkautta, hellyyttä ja huolenpitoa lapsellesi.

Rakkaudella ja tuella ja vahvalla suhteella vanhempiin voi olla suora positiivinen vaikutus lapsesi mielenterveyteen



Osoita kiinnostusta



Näytä, että olet kiinnostunut siitä, mitä lapsesi elämässä tapahtuu. Kehu hänen saavutuksiaan, hyviä puoliaan ja arvosta hänen ideoitaan.

Vietä aikaa yhdessä

- ▶ Viettäkää aikaa yhdessä nuoren kanssa



Puhukaa tunteista



Rohkaise lastasi puhumaan tunteistaan kanssasi. On tärkeää, että nuori kokee, ettei hänen tarvitse käydä läpi asioita yksin ja että voitte yhdessä löytää ratkaisuja ongelmiin.

Kuka voi auttaa?

- ▶ Vanhemmat
- ▶ Ystävät
- ▶ Ammattilaiset

Meidän ei tulisi hävetä tarvitessamme ammattiapua, koska he osaavat auttaa mielenterveyden ongelmissa ja mielenterveys on erittäin tärkeä osa elämässämme.





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.