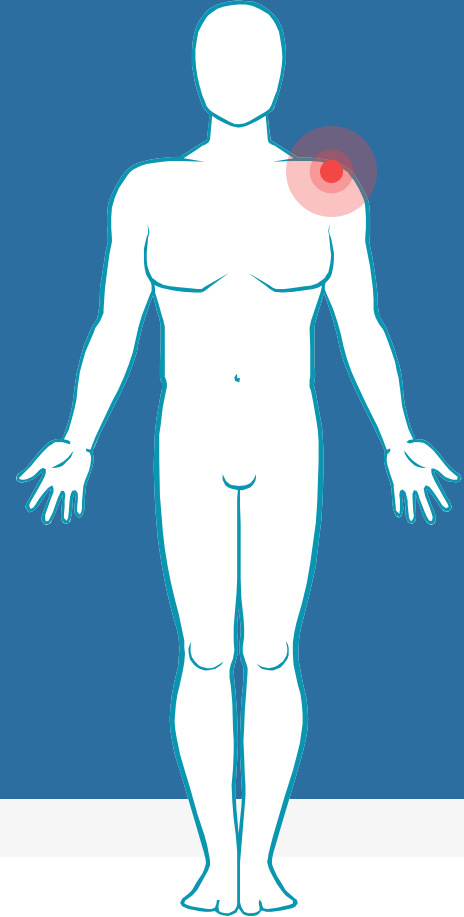


On-Call

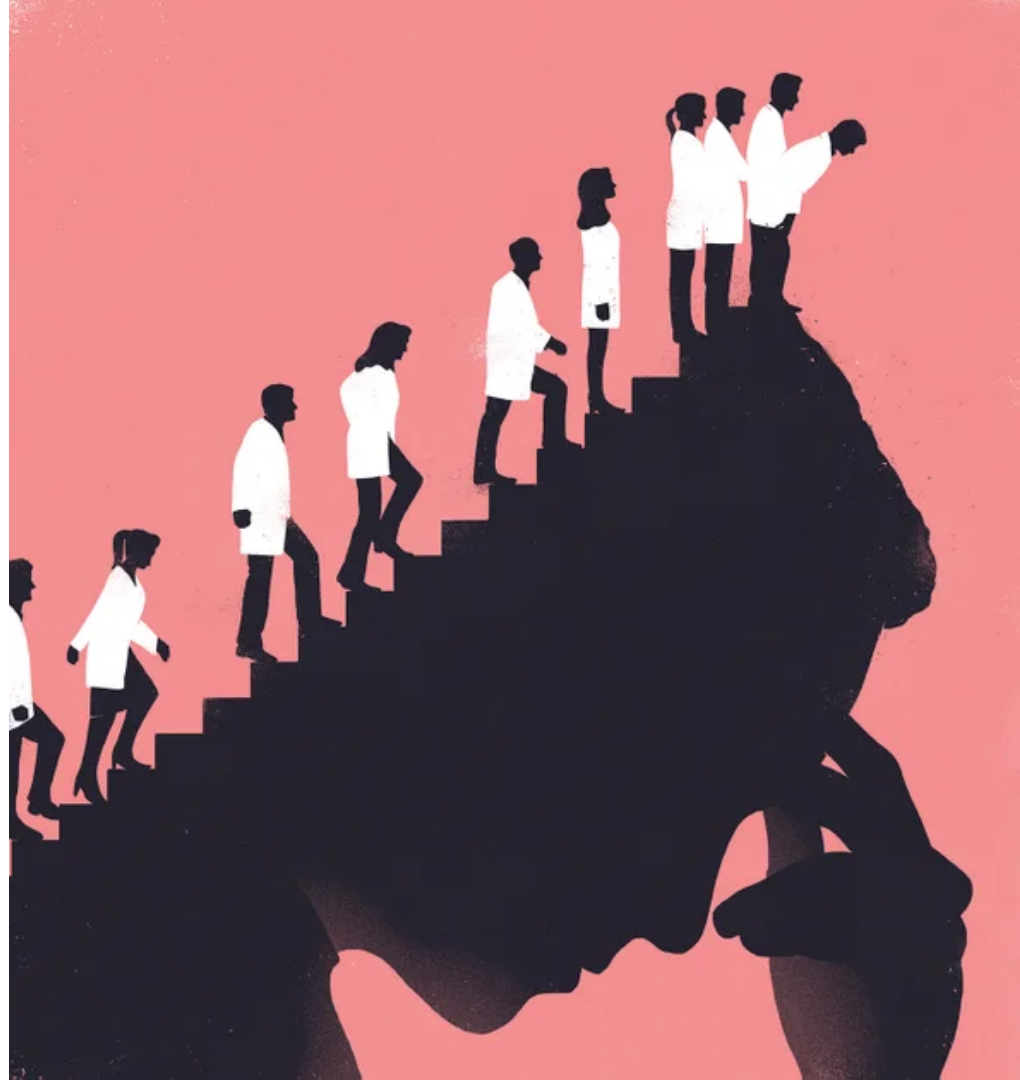
Digitaalinen työkalupakki

Mielenterveyden riskitekijät



TÄSSÄ ESITYKSESSÄ OPIT

- ▶ Mitkä ovat mielenterveyden riskitekijöitä eri ikäkausina
- ▶ Mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä



RISKITEKIJÄT



Riskitekijä on mikä tahansa henkilön ominaisuus tai altistuminen, joka lisää sairauden tai vamman kehittymisen riskiä.

Maailman terveysjärjestö (WHO)

Mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Henkiseen tai psyykkiseen
hyvinvointiin vaikuttavat
paitsi yksilölliset
ominaisuudet, myös
sosiaaliset ja taloudelliset
olosuhteet, joissa ihmiset
ovat, ja laajempi
ympäristö, jossa he asuvat.



Mielenterveyden riskitekijät

- Riskitekijät ovat läsnä ihmisen jokaisessa elämänvaiheessa. Mielenterveytemme on riippuvainen monista eri tekijöistä eri elämänvaiheissa



Varhaislapsuus

Ero ensisijaisesta huoltajasta - johtuen esimerkiksi vanhempien poissaolosta tai hylkäämisestä - johtaa ahdistukseen, stressiin ja epävarmuuteen. Vanhemmat, joilla on vaikeuksia sitoutua, joilla on rajalliset taidot tai negatiivinen asenne, aiheuttavat lapselleen suuremman riskin altistua stressille ja käyttäytymisongelmille. Muita tärkeitä fyysisiin riskejä ovat: huono kohtelu ja aliravitseminen sekä tartunta- tai loistaudit.



Lapsuus

Negatiiviset kokemukset kotona tai koulussa - esimerkiksi perhekonfliktin tai kiusaamisen vuoksi - ovat vahingollisia tärkeiden emotionaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittymiselle.



Nuoruus

- ▶ Haitalliset olosuhteet tai ympäristö, jotka vaikuttavat lapset henkiseen hyvinvointiin, koskevat yhtä hyvin nuoria. Alkoholi/huumeiden käyttö on yksi tällainen riski, jota esiintyy tyypillisesti nuoruudessa.
- ▶ Nuoret ovat myös alttiita kavereiden tai median aiheuttamille paineille.



Aikuisuus

Liiallinen työskentely, toisista huolehtiminen tai työskentely vaikeissa / epävarmoissa työolosuhteissa, tai työttömyys voivat aiheuttaa aikuisilla stressiä ja ahdistusta.



Ikääntyvät

- ▶ Ikääntyvät ovat myös erityisessä vaarassa syrjäytyä, koska he eläköityvät (mikä voi heikentää toimeentuloa) ja ovat alttiimpia kroonisille sairauksille (mikä saattaa heikentää heidän liikkumistaan, itsenäisyyttään ja kognitiivisia taitojaan). Syrjäytyminen voi johtua myös kumppanin tai ystävien menetyksistä tai läheisten piittaamattomuudesta.



Muut riskit (missä tahansa iässä)

Niiden riskien lisäksi, jotka tyypillisesti esiintyvät tai ilmenevät elämän eri vaiheissa, on myös muita mahdollisia mielenterveyttä uhkaavia riskejä, jotka voivat vaikuttaa ihmisiin missä tahansa ikä- tai elämänvaiheessa. Koska yksilöiden sosiodemografiset ominaispiirteet muodostuvat sosiaalisista normeista tai tavoista, henkilön sukupuoli, etniset ryhmät tai asuinpaikka voivat vaikuttaa mielenterveysongelmien kehittymiseen.





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.