

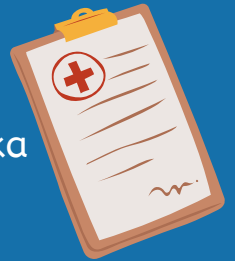
MIELENTERVEYDEN RISKITEKIJÄT

Riskitekijät

Yksi tärkeimmistä riskitekijöistä on stressi, jolla on erittäin kielteinen vaikutus sekä fyysiseen että henkiseen terveyteen. Terveet ihmissuhteet ovat myös erittäin tärkeitä hyvän mielen terveyden ylläpitämiseksi.

Sairaudet

On useita (enimmäkseen kroonisia) sairauksia, jotka voivat vaikuttaa mielen terveyteen, mikä johtaa esim. ahdistus tai masennus.



Erilaiset elämänvaiheet

Jokaisessa elämänvaiheessa (lapsuus, murrosikä, aikuisuus) on erilaiset mielen terveyden riskitekijät: koulu, vanhemmat, työ, yksinäisyys.



Psykologinen hyvinvointi

Hyvinvointiin vaikuttavat paitsi yksilölliset piirteet, myös ihmisen sosioekonomiset olosuhteet ja laajempi elinympäristö.

