

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Mielenterveyden edistäminen

= toimintaa, joka tukee mielen­terveyden vahvistamista ja lisää suojatekijöitä. Mielenterveystaidot edistävät mielen­terveyttä.

Mielenterveys

= hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kyvyt ja selviytymään arjen haasteista. Ihminen pystyy työskentelemään ja ottamaan osaa yhteiskunnan toimintaan.

Mielenterveystaidot

- ➔ Vuorovaikutustaidot
- ➔ Tunnetaidot
- ➔ Arjen rytmistä huolehtiminen
- ➔ Avun hakeminen
- ➔ Itsemyötätunto
- ➔ Selviytymistäidot
- ➔ Itsetuntemus

Mielenterveyden suojatekijät

= asioita, jotka edistävät mielen­terveyttä. Auttavat myös elämänmuutoksissa ja vaikeissa hetkissä. Esim. ystävät ja hyvä itsetunto

Mielenterveyden riskitekijät

= asioita, jotka uhkaavat mielen­terveyttä. Vaikuttavat usein myös muihin terveyden osa-alueisiin. Esim. yksinäisyys ja köyhyys.

Mielenterveyteen vaikuttavat tasot

Yksilö

➔ Henkilöhistoria, resilienssi, autonomia, mielen­terveystaidot

Yhteisö

➔ Kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen. Osallisuus ja vaikuttaminen

Yhteiskunta

➔ Lait, politiikka, tulonjako, toimeentulo, palveluiden saatavuus ja laatu

Kulttuuri

➔ Arvot, normit, mielen­terveysstigma