

MITÄ KUULUU?

Mielenterveys- ja tunteidot

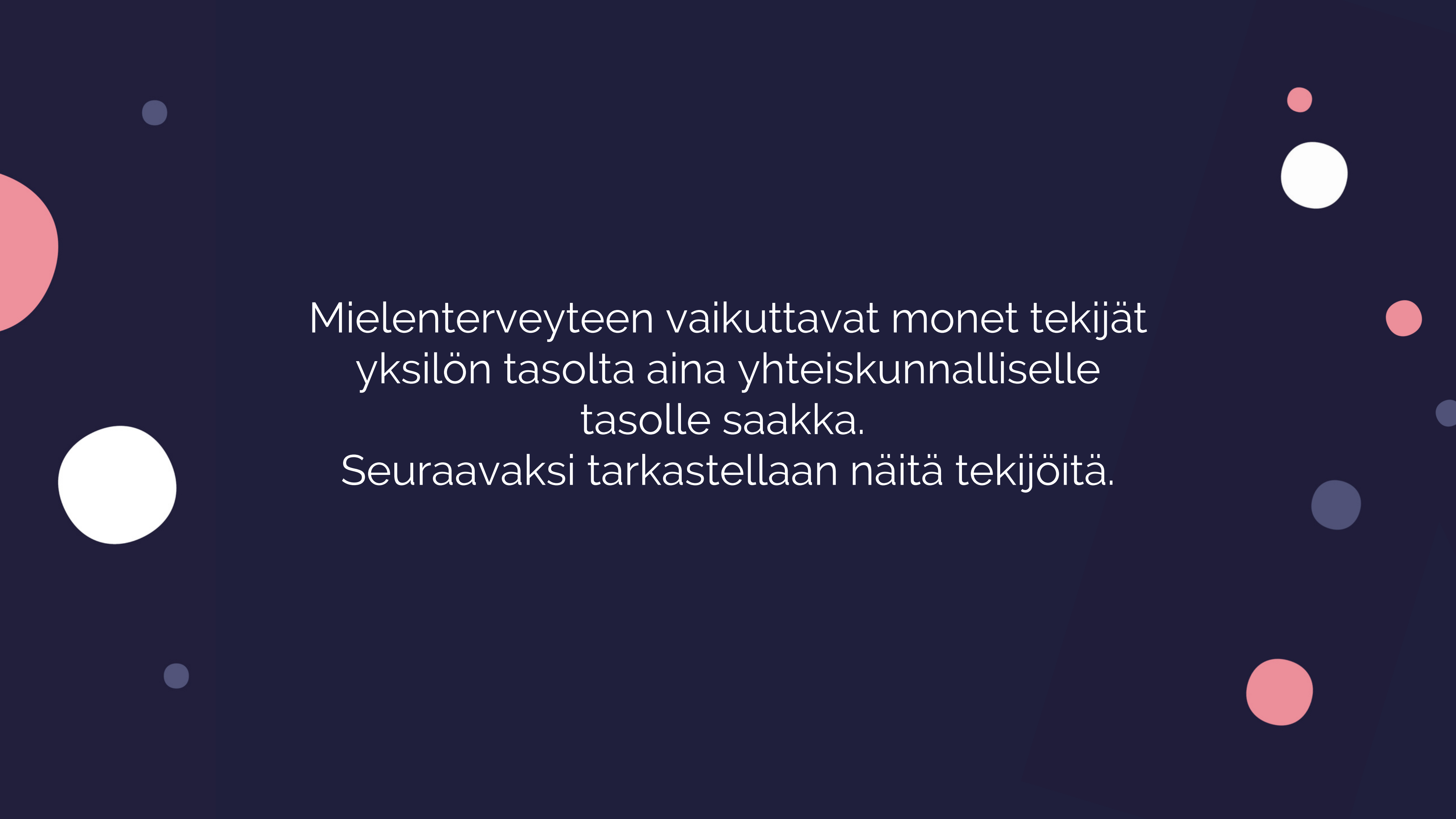




**Mitä tulee mieleen sanasta
mielenterveys?**

Mitä on mielenterveys?

- Perusta ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle
- Mielenterveys ja fyysinen terveys kulkevat käsi kädessä ja vaikuttavat toisiinsa
- Mielenterveys on kykyä
 - elää tunteiden kanssa
 - selviytyä pettymyksistä ja haasteista
 - tulla toimeen muiden kanssa ja ylläpitää ihmissuhteita
 - kykyä huolehtia hyvinvoinnista ja arjen tasapainosta
 - mitä muuta?



Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät
yksilön tasolta aina yhteiskunnalliselle
tasolle saakka.

Seuraavaksi tarkastellaan näitä tekijöitä.



Mielenterveystaitoja ovat esimerkiksi

- Itsetuntemus ja -arvostus
- Sosiaaliset taidot
- Arjen rytmistä huolehtiminen
- Osallistuminen ja aktiivisuus
- Selviytymistaidot
- Taito hakea apua
- Tunnetaidot
- Taito tukea ja tarjota apua



**Miksi mielenterveydestä
on tärkeää puhua?**

Miksi mielenterveydestä on tärkeää puhua?

- Mielenterveys on meillä kaikilla, koko elämämme ajan. Se on osa kokonaisvaltaista terveyttä.
- Kuten muitakin taitoja, mielenterveystaitoja voi harjoitella ja vahvistaa.
- Jokainen kohtaa myös mielenterveyden haasteita elämässään omakohtaisesti tai läheisten ihmisten kautta. Tarvitsemme toistemme apua ja tukea elämämme eri vaiheissa.

Tunnetaidot



Mitä ovat tunnetaidot?

- Yhteys omiin tunteisiin
- Ymmärrys tunteista
- Kyky ilmaista ja sanoittaa tunteita
- Tunteiden hyväksyvä kohtaaminen
- Empatia ja myötätunto
- Jämäkkyys ja omat rajat
- Tunteiden säätely ja itsehillintä
- Kielteisten ajatusmallien tunnistaminen
- Myönteisten tunteiden vahvistaminen
- Itsearvostus ja itseluottamus

Tunteet

- Tunnekokemus voi olla tiedostamaton tai tietoinen.
- Ilmenevät samanaikaisesti sekä mielessä että kehossa.
- Tunteiden voimakkuus sekä niiden ilmaisun ja reagoinnin tavat vaihtelevat. Olemme erilaisia temperamentiltamme.
- Kaikki erilaiset tunteet kuuluvat elämään, myös haastavat ja vaikeat tunteet.
- On hyvä muistaa, että omia tunteita ei tarvitse pelätä ja suuretkin tunteet menevät ohi ajallaan.

Muista nämä kolme asiaa:

Meillä kaikilla on mielenterveys. Siitä saa ja pitää puhua. Mielenterveys on paljon muutakin kuin sairauksia ja ongelmia.

Mielenterveys on taitoja ja voimavara, jota voi vahvistaa. Jokainen tarvitsee myös joskus apua ja tukea.

Kaikki tunteet ovat tarpeellisia. Tunteet ovat osa elämää ja ne on mahdollista kohdata ja käsitellä.

Lisää tietoa

- **Lisätietoa mielenterveydestä:**

- MIELI ry:
mieli.fi/fi/mielenterveys
- Nuortenmielenterveystalo.fi
- Osaamiskeskus Vahvistamo:
vahvistamo.fi/tietoa-ja-materiaaleja/
- Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry:
yeesi.fi
- Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä Nyyti ry:
nyyti.fi

- **Mistä apua ja tukea:**

- SEKASIN-chat:
sekasin247.fi
- MIELI ry:n kriisipuhelin:
09 2525 0111
- [Nyyti.fi/opiskelijalle](https://nyyti.fi/opiskelijalle)
- Elämäntaitokurssi verkossa:
hyvakysymys.fi/kurssi/et/
- Tukea ja chatteja kootusti:
nuortennetti.fi
nuortenlinkki.fi/mista-apua

KIITOS!



Lähteet

- MIELI Suomen Mielenterveys ry - Mieli.fi
- Hyvän mielen treenivihko, Osaamiskeskus Vahvistamo, toim. Peräaho ym., 2019
- Mielenterveystalo.fi (5.6.2020)
- Mielekäs Elämä! -ohjelman loppuraportti (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja), 2003
- Mielenterveys elämäntaitona - Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1-kurssille, MIELI ry, toim. Karila-Hietala ym., 2014