

mieli

eOppimiskeskus

MIELENTERVEYS ON PIENIÄ TEKOJA

Anni Helotie

Asiantuntija, MIELI ry

KM, EO

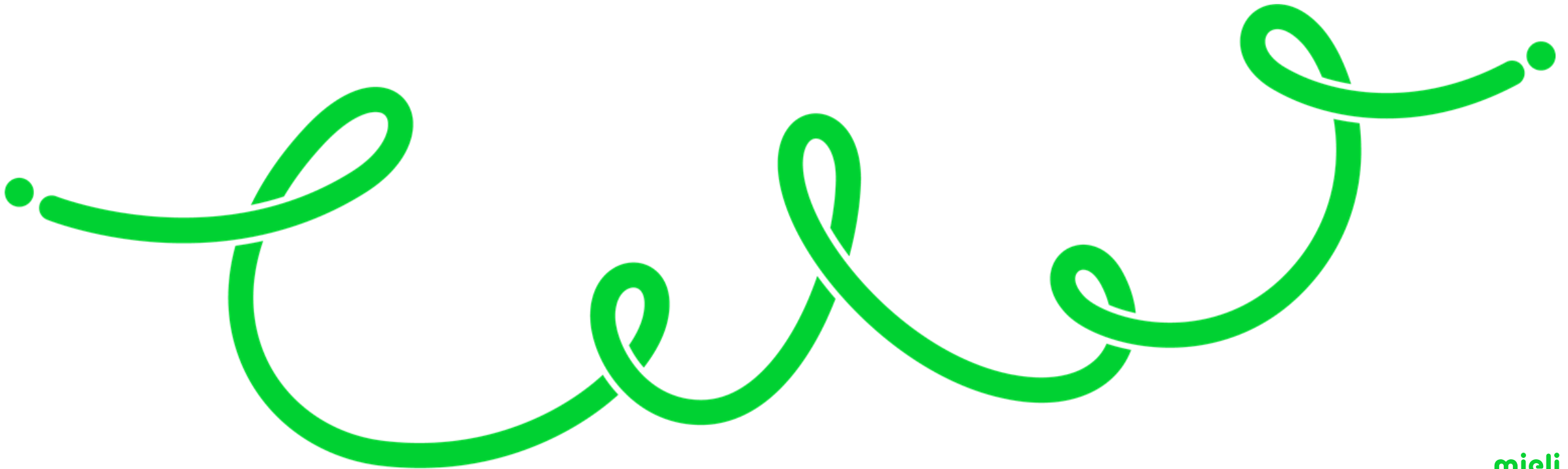


Teemme työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi.

Lapsuudessa ja nuoruudessa rakennettu pohja mielenterveydelle kantaa yli haastavienkin elämäntilanteiden.

Tallenteen sisältö:

- Mielen terveyden määritelmä
- Arjen tasapainon merkitys
- Haastavista tilanteista selviytyminen





Mitä mielenterveys on?

“Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvissa haasteissa sekä tekemään työtä ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.”

WHO 2014



Mielenterveys on...

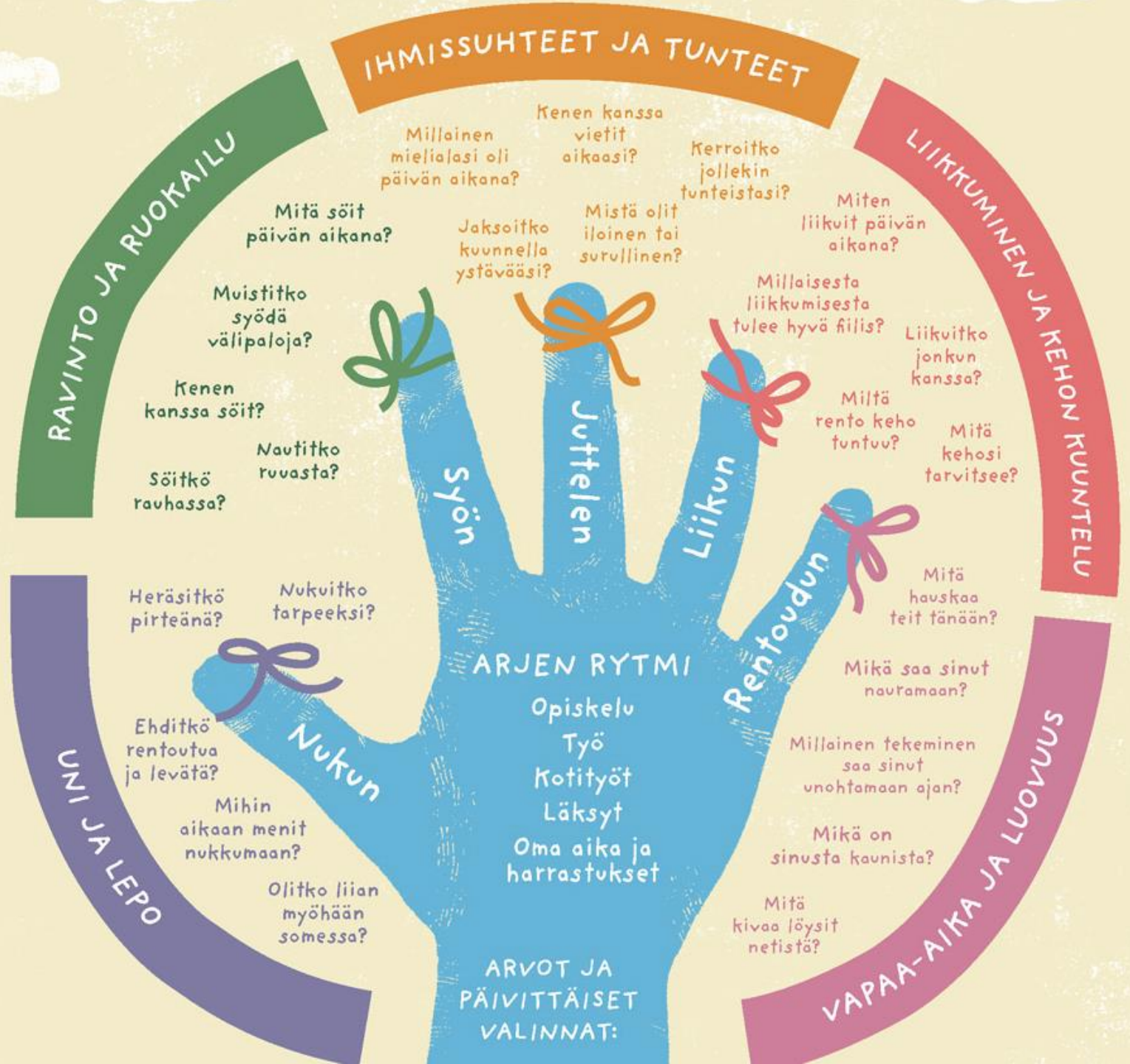


Mitä toivot tältä päivältä?

**Arjen rytmi on luo
perustan
mielenterveydelle!**



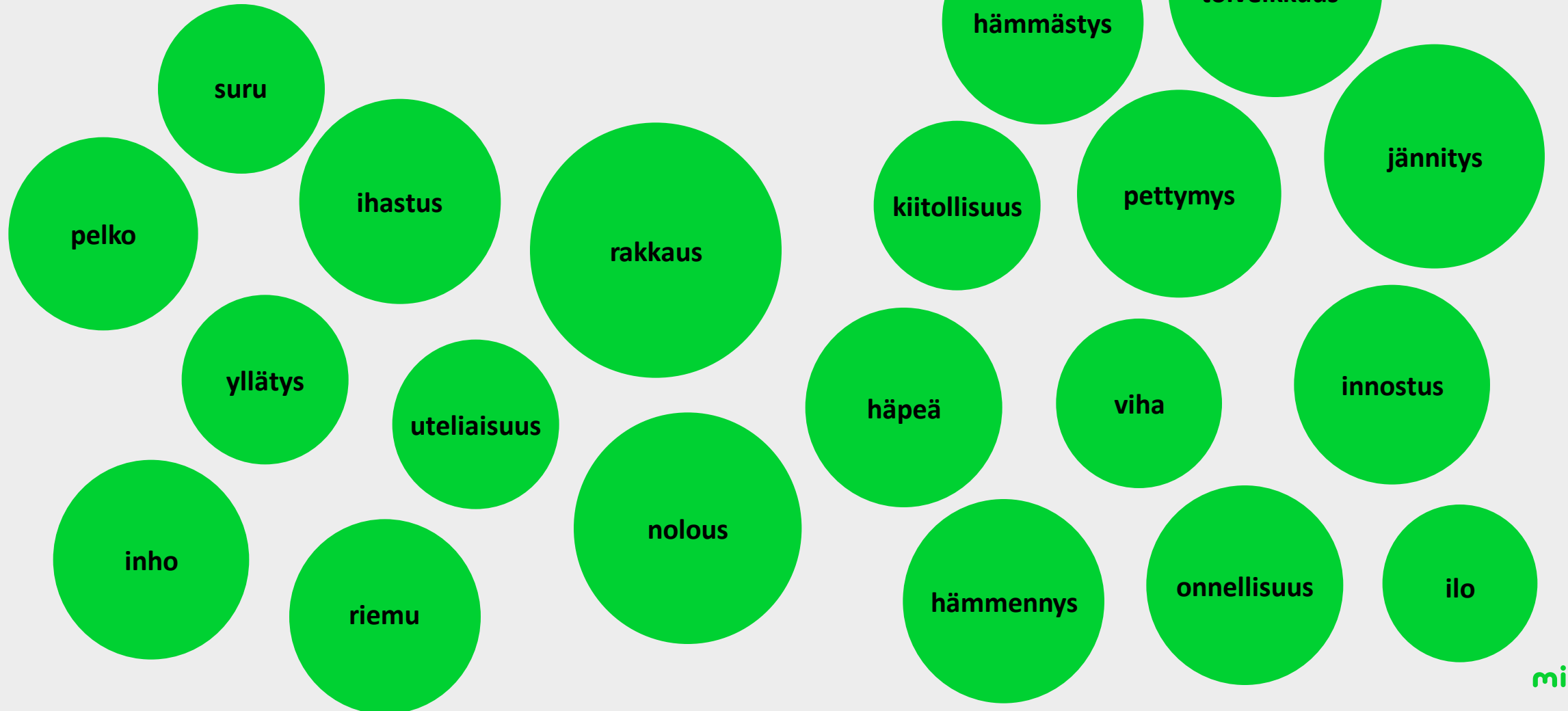
- Mitkä ovat sinun elämässäsi asioita, jotka tuovat voimavaroja ja nostavat mielialaa?
- Mikä teemoista on ajankohtainen juuri nyt?
- Mihin haluat panostaa?



Mitä tunteita olet tuntenut tänään?

Mitkä asiat tuovat sinulle iloa, toivoa rentoutta?

Entä hämmennystä, pelkoa tai surua?



**Selviytymisen
keinot ja
tunnetaidot
auttavat elämään
kuuluvissa
haasteissa**



**Millainen toiminta
auttaa sinua
purkamaan
haastavia tunteita?**

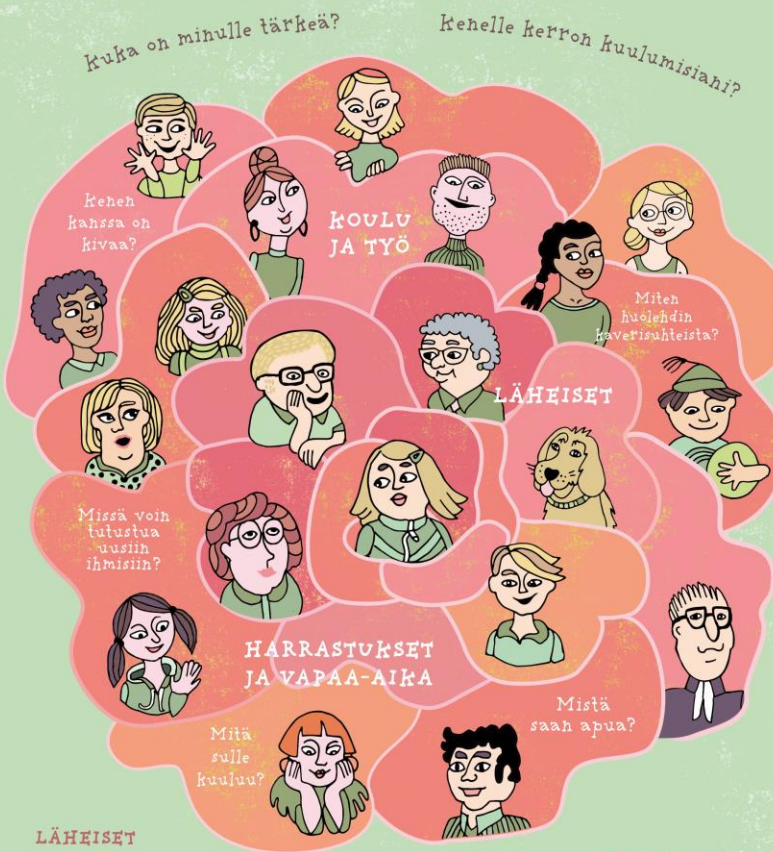


Kenelle voit kertoa tunteistasi?

Keneltä saat apua?

Ketä sinä itse voit auttaa?

TURVAVERKKONI



LÄHEISET

Isä Äiti
Huoltaja
Isovanhemmat
Sisarukset
Läheiset Ystävät
Sukulaiset

KOULU JA TYÖ

Psykologi Työkaverit
Terveystenhoitaja
kuraattori Esimies
Opettaja koulukaverit
Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

Valmentaja Harrastusohjaajat
Naapurit Terapeutti
Kirjaston henkilökunta
Nettikaverit Harrastusporukat
Sosiaalityöntekijä
Seurakunnan työntekijät
Joukkuekaverit
Nuorisotyöntekijät

Miten olet aikaisemmin selvinnyt vaikeista tilanteista?

Mitä uutta selviytymisen keinoa voisit kokeilla?

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Lenkkeilen tai ulkoilen
Harrastan lempiliikuntalajiani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun riittävästi

PYSÄHDYN JA KUUNTELEN ITSEÄNI



Hankin asioista lisätietoa
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Ratkaisen pulmia
Teen listoja



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin
Olen läsnä



Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Teen luovia asioita; kokkaan, piirrän, askartelen, nikkaroin

ETSIN KEINOJA PALAUTUMISEEN



Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soiton, maalaan, kirjoitan



Vietän aikaa kavereitteni kanssa
Harrastan porukoissa
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

KOKEILEN UUSIA TAPOJA SELVIYTYÄ

TIETOISUUSTAIDOT RAUHOITTAVAT KEHOA JA MIELTÄ - ja tukevat hyvinvointia

AIKUISELLE

- Parantaa keskittymistä ja huomiokykyä
- Vahvistaa tietoista toimintaa ja valintoja haastavissakin tilanteissa
- Tukee tunnetasapainoa
- Tukee stressin hallintaa
- Tukee terveitä ihmissuhteita
- Lisää lasten tarpeisiin reagoimista

LAPSELLE

- Tukee impulssien hallintaa ja itsehillintää
- Vahvistaa huomiokykyä ja keskittymistä
- Vahvistaa tietoista toimintaa
- Kannustaa itsereflektioon
- Tukee sosiaalista toimintaa
- Tukee sosioemotionaalista oppimista
- Tukee oppimista



mieli

Kiitos!

anni.helotie@mieli.fi

040 531 3949

