

Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistämiseksi tarkoitetaan kaikkia niitä toimia, jotka lisäävät ihmisen positiivista mielenterveyttä. Positiivinen mielenterveys koostuu ihmisen itsetunnosta, elämänhallinnasta sekä ihmissuhteiden ylläpitämisestä.

Mielenterveyttä edistävät tekijät

Terveelliset elämäntavat

Terveelliset elämäntavat kuten monipuolinen ja terveyttä tukeva ruokavalio, säännöllinen liikunta sekä riittävä uni tukevat positiivista mielenterveyttä.

Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys vahvistaa elämäniloa sekä osallisuuden kokemusta. Sosiaaliseen tukiverkoston kuuluvat ystävät, perhe sekä terveydenhuollon ammattilaiset. Vahva sosiaalinen pääoma tukee ihmisen psyykkistä ja fyysistä terveyttä.

Oppiminen

Elinikäinen oppiminen voi ehkäistä mielenterveysongelmia. Oppiminen vahvistaa itsetuntemusta ja itsetuntoa sekä lisää kokemusta elämän toiveikkuudesta ja mielekkyydestä.

Kulttuuri

Kulttuuriharrastuksilla on tutkitusti yhteys koettuun parempaan elämänlaatuun. Kulttuuriharrastuksiin osallistuminen tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä yhteisöllisyyden kokemiseen. Kulttuuriharrastukset voivat myös vähentää masennusta sekä auttaa tunteiden purkamisessa.

Luonto

Vehreä lähiympäristö lisää hyvinvointia, lievittää stressiä sekä kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen. Jo lyhyt luonnossa liikkuminen auttaa rentoutumaan, parantaa mielialaa sekä kohottaa itsetuntoa.

Mielenterveys on muuttuva voimavara, joka muuttuu eri elämän vaiheissa. Mielenterveyttä suojaavat hyvät stressinhallintataidot, oppimiskyky, ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaidot, ystävien ja perheen tuki, turvallisuuden tunne, itseluottamus, sekä myönteinen minäkuva.

Mitkä keinot edistävät mielenterveyttä?

Kaikkeen tekemiseen voidaan yhdistää sosiaalinen kanssakäyminen!

Ruokailu

Säännölliset ruoka-ajat sekä mieluinen ja monipuolinen ruoka kannustavat terveelliseen ruokavalioon. Ruoan valmistaminen ja pöydän kattaminen ja siivoaminen yhdessä vahvistavat yhteisöllisyyttä ja tekevät ruokailuhetkistä mieluisampia.

Liikunta

Mielenterveyttä edistävän liikunnan ei tarvitse olla kovin intensiivistä tai vaativaa. Liikunta voi olla mitä tahansa fyysistä toimintaa kuten portaissa kävelyä, puutarhanhoitoa tai siivoamista. Vähän liikuntaa harrastavilla jo pienet liikuntamäärien lisäykset vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen.

Kulttuuri

Kulttuuria voidaan harrastaa esimerkiksi erilaisissa harrastekerhoissa. Aiheena voi osallistujien mieltymysten mukaan olla esimerkiksi elokuva, kuvataide, kirjallisuus tai musiikki. Musiikkia voidaan harrastaa esimerkiksi musiikkia soittamalla ja kuuntelemalla sekä yhdessä tai yksin laulamalla. Kirjallisuutta voidaan harrastaa esimerkiksi ääneen lukemalla tai itse tarinoita kirjoittamalla.

Opiskelu

Opiskella ja oppia voi jokainen itselleen sopivalla tavalla, joko sosiaalisessa ryhmässä tai itsenäisesti, esimerkiksi verkko-opintoina. Oppimistapahtuman mielekkyyden kannalta on oppijoiden tiedot ja taidot opittavasta aiheesta tärkeää huomioida.

Luonto

Vehreässä ympäristössä liikkumisen positiiviset vaikutukset mielenterveyteen ovat havaittavissa jo viiden minuutin jälkeen. Hyviä, vehreitä ulkoilupaikkoja ovat esimerkiksi lähimetsät, puistot, puutarhat, pihat, kaupunkipuistot ja vesistöympäristöt.

Lisää tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä löytyy esimerkiksi Mielenterveysseuran sekä Mielenterveystalon internet-sivuilta.