



Mielen hyvinvointi



Pia Solin, johtava asiantuntija
Mielenterveystiimi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

21.9.2021

Mielenterveydestä puhutaan monin käsittein

- Mielen hyvinvointi, mitä se on?
- Miten mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa?
- Kehitysvammaisten mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Mielenterveys WHO (2013) mukaan:

”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.”



Mitä on mielenterveys?

Mielenterveys

Mielen hyvinvointi

Positiivinen mielenterveys

Mielenterveyden häiriö

Mielen sairaus

Psyykkinen hyvinvointi Mielenterveysongelma

Mielen pahoinvointi

Psyykkinen sairaus

Henkinen hyvinvointi

Positiivinen mielenterveys = Mielen hyvinvointi



Perinteinen ajattelutapa mielenterveydestä

- Mielenterveyttä on tarkastelu yhtenä jatkumona:



- Mielenterveys ja mielenterveyden häiriö ovat saman jatkumon vastakkaisia päitä. Toisen olemassaolo sulkee toisen pois tai toisen lisääntyminen vähentää toista.
- Näkökulmassa mielenterveyttä tarkastellaan mielenterveyshäiriöiden näkökulmasta ja itse asiassa mielenterveydestä puhuttaessa tarkoitetaan mielen sairauksia.



**Mielen hyvinvointi /
positiivinen mielenterveys
on siis enemmän kuin
mielenterveyshäiriöiden
puuttumista**



Positiiviseen mielenterveyden osia ovat mm.



- Kyky ja halu ihmissuhteisiin, toisista välittämiseen ja rakkauteen, vuorovaikutukseen ja tunneilmaisuun, työntekoon ja sosiaaliseen osallistumiseen
- myönteinen käsitys omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista eli hyvä itsetunto.

- mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään
- toiveikkuus ja elämänhallinnan tunne
- kyky ylittää vaikeudet, hallita ahdistusta, sietää menetyksiä ja muutoksia

Positiivinen mielenterveys on voimavara!

Positiivinen mielenterveys on yhteydessä

- Terveempiin elämäntapoihin
- Parempaan fyysiseen terveyteen
- Parempaan sairauksista toipumiseen
- Matalampaan kokemukseen rajoituksista jokapäiväisessä elämässä
- Lisääntyneeseen sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen
- Parempaan elämänlaatuun
- Korkeampaan tuottavuuteen, työllisyyteen ja tulotasoon
- Korkeampaan koulutustasoon

Uupumisen kehä

Mikä on syy ja
mikä on
seuraus?

Voimavarojen
kuluminen



Ilo katoaa
Ei onnistumisia/oppimista
Ei sosiaalisia kontakteja
Ei uskoa tulevaisuuteen
Ei harrastuksia
Ei nautintoja



Positiivisen mielenterveyden eri ulottuvuuksia

- Elämäntyytyväisyys
- Elämänlaatu
- Onnellisuus
- Koherenssin tunne
- **Resilienssi = psyykkinen palautumiskyky, joustavuus, sitkeys**
- Optimismi
- Pystyvyyden tunne
- Luonteenvahvuudet

Resilienssin tärkeys vastoinkäymisissä

- Kaikilla on eri valmiudet ja lähtökohdat vastoinkäymisten kohtaamiseen
- Kaikissa kuitenkin tarvitaan resilienssiä
- Sen määrään vaikuttavat eri tekijät, mm kasvatus, biologiset ominaisuudet
- Sitä rakentavat yksilön kokemukset, lähipiiristä ja ympäristöstä tulevien myönteisten ja haitallisten tekijöiden vuorovaikutus

Resilienssiä voi ja kannattaa vahvistaa

- Ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan taito, jota voi harjoittaa
- Sitä voi vahvistaa
 - miettimällä niitä keinoja, joiden avulla on aiemmin selvinnyt haasteista
 - Myönteisiin ajatuksiin keskittymällä. Ne auttavat toimimaan ja selkiyttämään ajatuksia.
- Sitä edistää myös kyky muutosten hyväksymiseen, kyky pyytää ja vastaanottaa apua sekä yhteenkuuluvuuden tunne johonkin

Mielen hyvinvointia heikentävät mm:

- Elämänaikaiset kokemukset, stressi
- taloudellinen epävarmuus
- tunneperäiset ongelmat, ihmissuhdeongelmat
- heikko sosiaalinen verkosto ja tuki, yksinäisyys
- täyttymättömät psykologiset tarpeet
- mielenterveyden ongelmien historia
- menetykset, sairaudet sekä toimintakyvyn vajeet

Mielenterveyden edistämistoimet ovat tutkitusti kustannustehokkaita ja tuovat säästöjä kunnille

Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



Yksilölliset mielen hyvinvointia tukevat tekijät

- Turvallisuuden tunne
- Määrätietoisuus
- Taloudellinen turva
- Joustavuus ja ongelmien ratkaisutaidot
- Kontrollin tunne
- Optimismi
- Luottamukselliset ihmissuhteet
- Sosiaalisiin verkostoihin pääsy
- Merkitykselliset toiminnot ja tehtävät
- Luovuus
- Henkisyys

Yhteisöstä tulevat tekijät

- Sosiaalinen pääoma: verkosto, tuki ja resurssit
- Vakaa ja tukea antava ympäristö
- Osallistuminen ja vaikuttaminen: paikallinen demokratia
- Kulttuurielämä
- Avarakatseisuus ja luottamus
- Mahdollisuus elinikäiseen oppimiseen
- Perusmukavuudet ja palvelut
- Mahdollisuus taiteeseen ja luovaan toimintaan
- Pääsy uskonnollisiin ryhmiin

Vahvistavat tekijät yhteiskunnassa

- Sosioekonomiset olosuhteet: tulot, taloudellinen turvallisuus
- Osallistuminen ja vaikuttaminen
- Merkittävän sosiaalisen ja taloudellisen epätasa-arvon puuttuminen
- Suvaitsevaisuus ja luottamus
- Syrjinnän puuttuminen
- Erilaisuuden suvaitseminen ja kunnioitus



Kehitysvammaisten nuorten omat käsitykset positiivisesta mielenterveydestä (Bailey & al 2020)

1. Fyysinen terveys

- a) Synonyymi
- b) Myötävaikuttaja fyysiselle terveydelle

2. Positiivisen ominaisuudet

- a) Onnellisuus
- b) Positiiviset teot
 - I. Muiden auttaminen
 - II. Selviytymistaidot

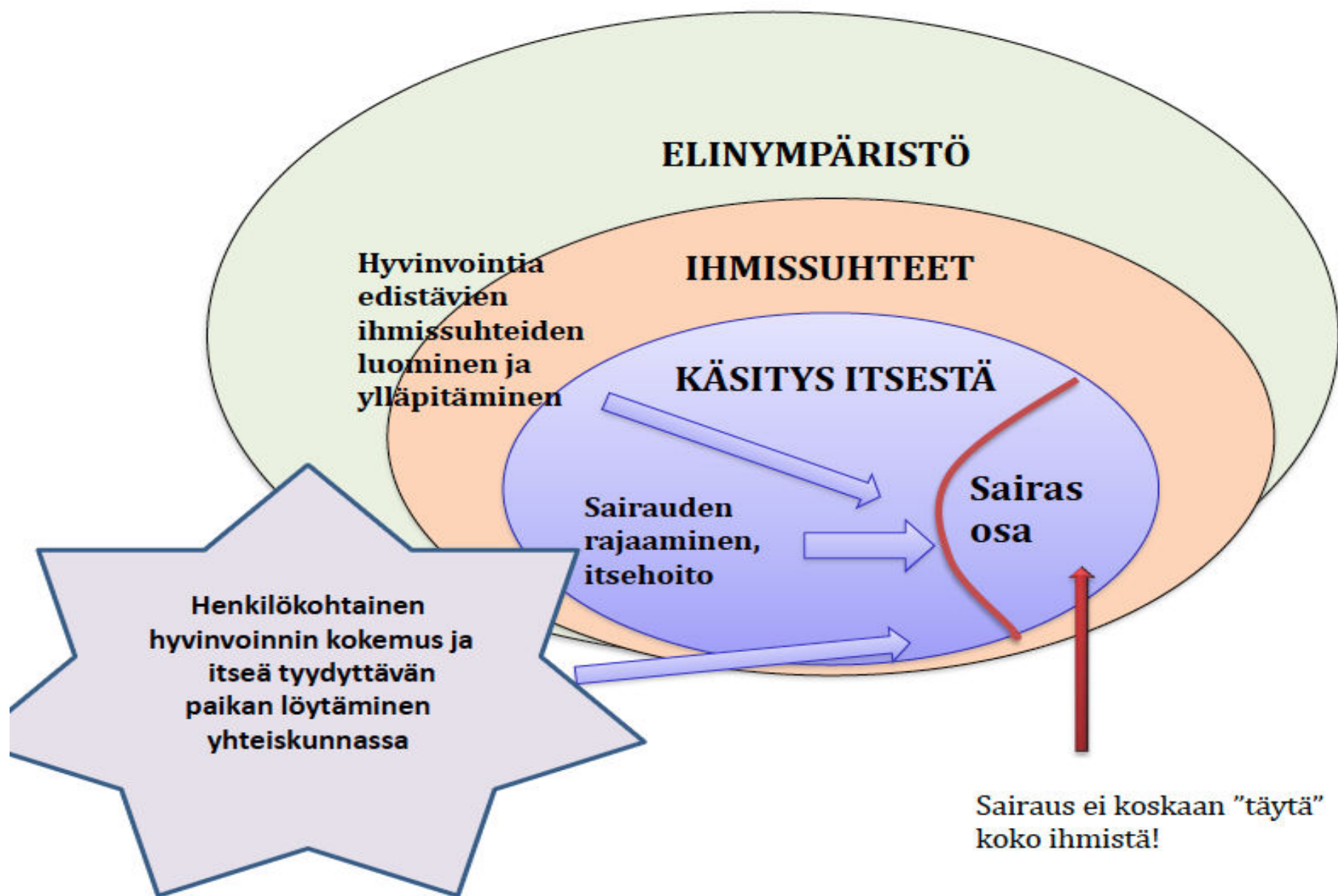
3. Epävarma siitä, mitä se on

4. Mielenterveydenhäiriö

- a) Sairauden läsnäolo
- b) Sairauden poissaolo

Tärkeätä arvostaa näitä ajatuksia ja käsityksiä, kun mielen hyvinvointia halutaan vahvistaa!

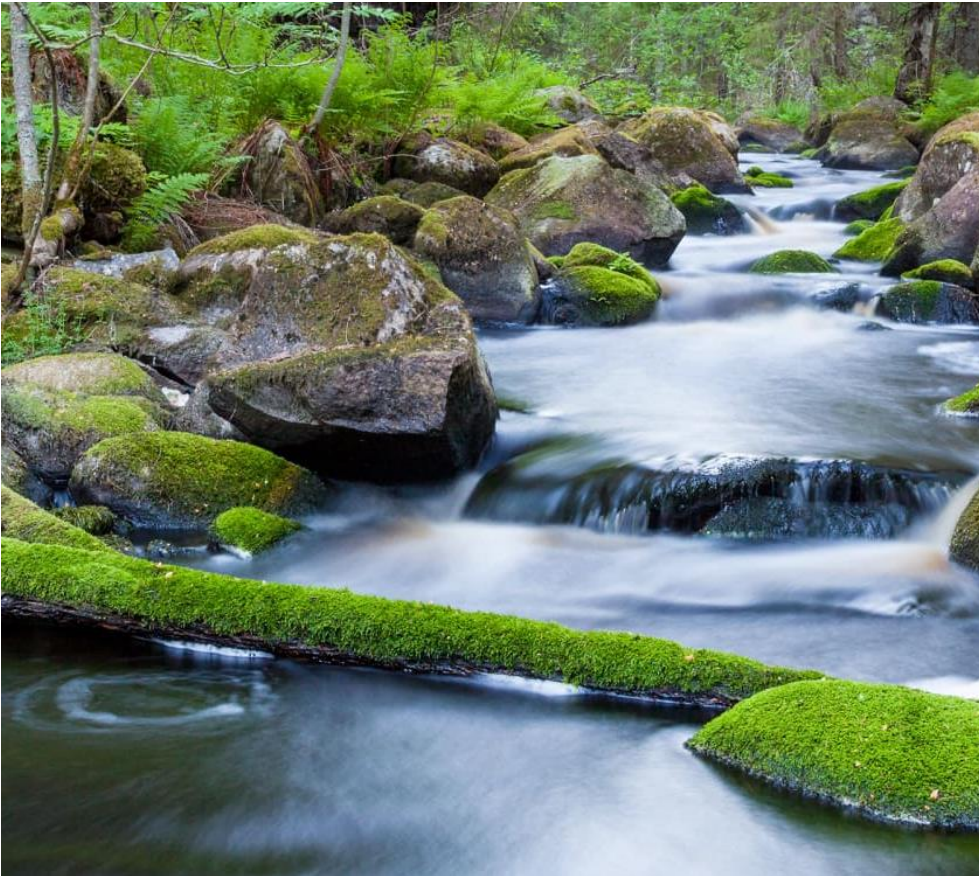
SAIRAUDEN MERKITYKSEN RAJAAMINEN



Mielen hyvinvointiin vaikuttaa erittäin voimakkaasti kokeeko ihminen itse elämänsä mielekkäänä, merkityksellisenä ja toivorikkaana, mutta

- kliininen, palveluiden tai organisaatioiden näkökulma näistä asioista voi olla hyvinkin erilainen
 - Kuinka paljon palveluita henkilö tarvitsee?
 - Kustannukset?
 - Yksilön oireiden tai sairauden lievittäminen/vakauttaminen?
 - Hallinnolliset päämäärät?

Valtasuhteet piiloutuvat (esimerkkinä mielenterveyden häiriöstä kärsivä potilas)



- vastuukysymyksiin: ”kuka vastaa, jos asiakkaalle tapahtuu jotain ikävää”?
- asiakkaan suojeluun: ”estämme häntä tekemästä tyhmyyksiä”
- asiakkaan edun ajamiseen: ”tiedämme, mikä hänelle on parasta”

Miten tuetaan elämän merkityksellisyyttä, mielekkyyttä ja toivorikkautta?

- Nähdään kukin persoonina, omine yksilöllisine vahvuuksineen, rajoituksineen, kykyineen, tuen tarpeineen ja mielenkiinnon kohteineen, jotka saattavat muuttua aikojen kuluessa
- Otetaan huomioon jokaisen henkilön ainutlaatuiset vahvuudet ja tarpeet kaikilla elämäalueilla
- Annetaan mahdollisuuksia osallistua täysivaltaisesti elämänsä suunnitteluun ja niitä koskeviin päätöksiin
- Annetaan mahdollisuus tehdä valintoja riippumatta siitä, mitä ammattilaiset pitävät sopivana tai suositeltavana
- On mahdollisuus kasvuun, toivoon ja unelmiin

Spaulding ym. 2016

Miten edistää omaa mielen hyvinvointia?



Syö hyvin

Tärkeintä on monipuolisuus ja kohtuullisuus, pieni pala suklaata silloin tällöin ei terveyttä horjuta. Ruoalla voi olla myös pitkäaikaisia vaikutuksia mielenterveyteen.

Liiku paljon

Liikunta vapauttaa aivoissa endorfiineja, jotka saavat ihmisen tuntemaan olonsa hyväksi ja jotka vahvistavat immuunijärjestelmää. Liiku tavalla, joka tuntuu omaltasi ja josta nautit!

Käytä alkoholia maltillisesti

Alkoholin runsas käyttö voi sen sijaan johtaa moniin mielenterveysongelmiin, kuten ahdistuneisuuteen ja masennukseen.

Mene luontoon

Luonto rauhoittaa ja lievittää stressiä.



Nuku riittävästi

Riittävä uni auttaa ehkäisemään stressiä, ylläpitämään vastustuskykyä ja torjumaan sairauksia. Uni on myös oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys.



Pidä yhteyttä

Perhe ja ystävät meille tärkeitä. Ole yhteydessä ympärilläsi oleviin ihmisiin.

Puhu tunteistasi

Tunteista puhuminen ja niiden jakaminen toisen kanssa auttaa ylläpitämään hyvää mielenterveyttä ja selviytymään paremmin vaikeina ja stressaavina aikoina.

Voi hyvin töissä

Mielekäs työ ja hyvät ihmissuhteet työpaikalla lisäävät mielen hyvinvointia.

Ole läsnä

Mielen taidot, kuten kyky hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon tukevat mielen hyvinvointia. Ole tietoinen ympäristöstäsi ja omista tunteistasi.

Huolehdi toisista

Ole ystävällinen, pyydä ja anna anteeksi. Empatian osoittaminen tuo myös itselle hyvän olon. Tee vapaaehtoistyötä tai auta naapuria.

Pidä tauko ja rentoudu

Jopa muutaman minuutin tauko jostain tehtävästä saattaa auttaa vähentämään stressiä. Meditaatio- ja hengitys- ja rentoutumisharjoitusten on todettu edistävän mielenterveyttä.

Hyväksy itsesi

Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan. Arvosta itseäsi sellaisena kuin olet ja ole avoin suhteessa muihin ihmisiin.

Ole aktiivinen, nauti elämästä

Tee sitä mikä tuottaa sinulle iloa ja mielihyvää.

Tee jotain, missä olet hyvä

Mikä on itsellesi mielekästä tekemistä? Hauskanpito auttaa voittamaan stressin. Tavallisesti ihminen on hyvä juuri niissä asioissa, joiden tekemisestä hän nauttii.

Ole tiedonhaluinen ja opi uutta

Uuden oppiminen parantaa itsetuntoa ja tukee mielen hyvinvointia.

Pyydä apua

Jos sinulla on vaikeaa etkä jaks, pyydä apua.





Kiitokset kuulijoille!

Johtava asiantuntija Pia Solin

Pia.solin@thl.fi

Mielenterveystiimi

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos