

# Mielenterveys voimavarana

Psykologi, psykoterapeutti YET Tiina

Röning

TAYS/ EVA

# Mitä mielenterveys tarkoittaa

- Mielen terveys vs. mielen sairaus?
- Mielen kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta
- Sisäisiä, uusiutuvia ja kehittyviä voimavaroja, jotka karttuvat ja kuluvat elämän vaiheissa.
- Yksilölliset perusvalmiudet (perimä, piirteet, temperamentti)
- Sosiaalinen ympäristö opettaa ja muokkaa valmiuksia (vahvistaminen ja heikentäminen)
- Elämässä tehdyt valinnat ja ulkoiset olosuhteet kuljettavat elämäämme kohti uusia tilanteita ja haasteita.
- Yksilön ja ympäristön hyvä vuorovaikutus

# Mielenterveyden ulottuvuudet

- Elämänkulkuun ja tapahtumiin sopeutuminen
- Vuorovaikutustaidot
- Kognitiivinen ja emotionaalinen kyvykkyys
- Sisäinen joustavuus
- Tietoinen läsnäolo, hyväksyntä
- Myönteinen suhtautuminen elämään
- Toivo
- Ihmisen mittaan kasvaminen

# Mielenterveyden riskitekijät

- Voivat heikentää terveyttä tai hidastaa normaalia kasvua ja kehitystä
- Lisäävät sairastumisen mahdollisuutta
- Mitä useampia riskitekijöitä, sitä suurempi vaikutus (ns. Matteus-vaikutus)
- Suhteet eivät ole automaattisesti syy- seuraus –suhteita tai näitä on ainakin vaikea suoraan todentaa

# Sisäisiä riskitekijöitä

- Biologiset ja geneettiset tekijät: kehityshäiriöt, sairaudet, neurologiset pulmat.
- Kiintymyssuhdepulmat ja varhaisen vuorovaikutuksen häiriöt
- Sosiaalisten taitojen puute
- Itsetunnon heikkous, avuttomuus
- Eristäytyminen, vieraantuneisuus
- Psykoseksuaaliset pulmat

# Ulkoisia riskitekijöitä

- Kodittomuus, erot ja menetykset
- Väkivalta, kaltoinkohtelu ja hyväksikäyttö
- Päihdekäyttö ja psyykkiset häiriöt perheessä
- Leimaaminen, syrjäytyminen, kiusaaminen
- Köyhyys
- Työttömyys
- Muu haitallinen elinympäristö (vähäinen hoiva ja läsnäolo, liian vaativa kasvuympäristö jne.)

# Suojatekijät

- Vahvistavat toimintakykyä ja selviytymistä
- Auttavat läpikäymään kriisejä
- Vähentävät sairastumisriskiä korkeankin kuorman alla.
- Kompensoivat ja minimoivat riskitekijöiden vaikutusta

# Sisäisiä suojatekijöitä

- Hyvä terveys ja perimä
- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet (turvalliseen kiintymykseen tarvitaan yksi).
- Riittävän hyvä itsetunto
- Tunne siitä, että on hyväksytty itsenään
- Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot
- Kyky käsitellä ristiriitoja rakentavasti
- Hyvät ongelmanratkaisutaidot
- Kyky oppia (kokemuksesta)

# Ulkoisia suojatekijöitä

- Sosiaalinen tuki; voi jakaa asioita, saa apua.
- Perhe, ystävät, suku, toverit (harrastus, työ)
- Kohtuullinen toimeentulo
- Koulutus- ja opiskelumahdollisuudet
- Turvallinen elinympäristö
- Tulee kuulluksi ja voi vaikuttaa asioihin
- Toimivat tukijärjestelmät, palvelut

# Hyvää mielenterveyttä tarvitaan ongelmanratkaisutilanteissa

- Ahdistuksen hallintaa (ns. sietolaari)
- Menetysten työstämistä ja kestämistä
- Kykyä sopeutua (ja kykyä olla sopeutumatta vahingollisiin olosuhteisiin)
- Muutosten hyväksymistä
- Todellisuuden ymmärtämistä ja jäsentämistä
- Kykyä erottaa sisäinen ja ulkoinen
- Käsitys itsestä (itsetuntemus, itsearvostus)
- Taito sanoittaa mieltä painavia asioita, tunteita, tarpeita.
- Kyky selvittää ristiriitoja niin mielessä kuin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

# Hyvän mielen terveyden piirteitä

- Kyky huolehtia omista tarpeista ikätasoa vastaavalla tavalla
- Toimivat vuorovaikutustaidot
- Kyky/halu tehdä työtä, käydä koulua, harrastaa ja oppia.
- Kyky/halu olla osallisena oman elämän päätöksenteossa
- Itsearvostus
- Kyky/halu huomioda muita
- Riittävä tunnehallinta
- Hyvä stressinhallinta
- Realistinen käsitys itsestä psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena olentona.

# Oppilaiden mielenterveydelle tärkeää

- Aikuisen aika, läsnäolo, välittäminen ja tuki
- Onnistumisen tunteet
- Myönteinen palaute; oikean toiminnan mallintaminen, opettaminen ja vahvistaminen.
- Hyväksyntä
- Johdonmukaisuus ja oikeudenmukaisuus
- Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

# Miten vahvistetaan mielenterveyttä

- Psyykkisestä, sosiaalisesta ja fyysisestä kunnosta ja hyvinvoinnista huolehtiminen.
- Arjen rytmitys. Kuormitus ei ohita voimavaroja. Rasitus vs. lepo.
- Monipuolinen ravinto hyvässä seurassa ("food is love").
- Rentoutumisen keinot
- Mielihyvää tuottava tekeminen
- Kohtaaminen, ei välttäminen
- Hyväksyntä (tunteet, tapahtumat, menetykset, muutokset, kipu, kasvu, oma itse, muut ihmiset)

# Koulu mielenterveyden tukena

- Kasvun ja kehityksen ikätason mukainen tukeminen
- Rajoista huolen pitäminen
- Läsnäolo, aikuisuus, kunnioittava kohtaaminen (malli!)
- Itsestä huolehtimisen opettaminen, vaihtoehtojen tarjoaminen
- Epäkohtiin puuttuminen
- Yhteisöllisyys, ikätoverisuhteiden vetoapu