



Mitä on mielenterveys?

Sini-Sofia Savola

Terveyspsykologian erikoispsykologi



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

WHO

MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT (1/2)

Vahva fyysinen terveys ja perimä

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Arjen valinnat

Riittävän hyvä itsetunto

Ongelmanratkaisu- ja ristiriitojen käsittelytaidot

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita

Omien arvojen mukainen arki ja tavoitteet

Hyvät varhaiset ihmissuhteet

MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT (2/2)

Myönteiset perhesuhteet

Sosiaalinen tuki, hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa

Koulutusmahdollisuudet

Työ tai muu toimeentulo

Työyhteisön ja esimiehen tuki

Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet

Turvallinen elinympäristö

Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät