

Miten vahvistan mielen hyvinvointia ja palautumista kuormittavissa elämäntilanteissa

Helena Pohjanvirta
kriisikeskuksen johtaja
Mikkelin kriisikeskus

mieli
Etelä-Savon
mielenterveys ry

**”Kriisi ei ole sairautta, josta tulee parantua,
vaan elämää, joka on eletävä.”**

Kriisin taustalla voi olla äkillinen muutos tai järkyttävä tapahtuma. Kriisi voi olla myös seurausta useista samanaikaisista kuormittavista asioista. Myös luonnollinen ja ennakoitavissa oleva elämäntapahtuma voi aiheuttaa kriisin.

Stressi

- **Stressillä myös hyödyllinen tehtävä: tukeminen haastavissa tilanteissa, tavoitteiden saavuttamisessa ja arjessa selviytymisessä.**
- **Stressin tehtävänä on saada ihmisen voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön. Siksi se nostaa vireystilaa, aktiivista virittymistä. Pitkittynyt stressi voi nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja verenpainetta ja lisätä lihasjännitystä.**
- **Stressitaso voi vaihdella hetkestä ja asiasta toiseen, elämäntilanteista ja tavoitteista riippuen. Stressin keskellä ihminen on usein keskittynyt haasteesta selviytymiseen eikä välttämättä havaitse muita asioita.**
- **Kyky annostella omia voimavaroja tilanteen mukaan on tärkeää myönteisen stressin kannalta**



MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



Huolehdi perusasioista

- Pohdi ensin mikä voimavaroja vahvistaa, suunnittele ja tee sitten konkreettisia toimenpiteitä.
- Riittävä yöuni.
- Unen tarve on yksilöllinen, mutta yhteistä on, että liian vähäinen uni heikentää toimintakykyä ja altistaa sairauksille.
- Syö monipuolisesti ja säännöllisesti.
- Yritä liikkua säännöllisesti.
- Käytä alkoholia vain kohtuullisesti.
- Vaali itsellesi merkityksellisiä asioita.
- Vastapainoksi käy usein täysin toisenlainen tekeminen, se auttaa irrottautumaan.
- Virkistäydy, hulluttele, käytä luovuuttasi. Hemmottele välillä itseäsi.

Mielen hyvinvointi on tärkeä osa terveyttä ja toimintakykyä

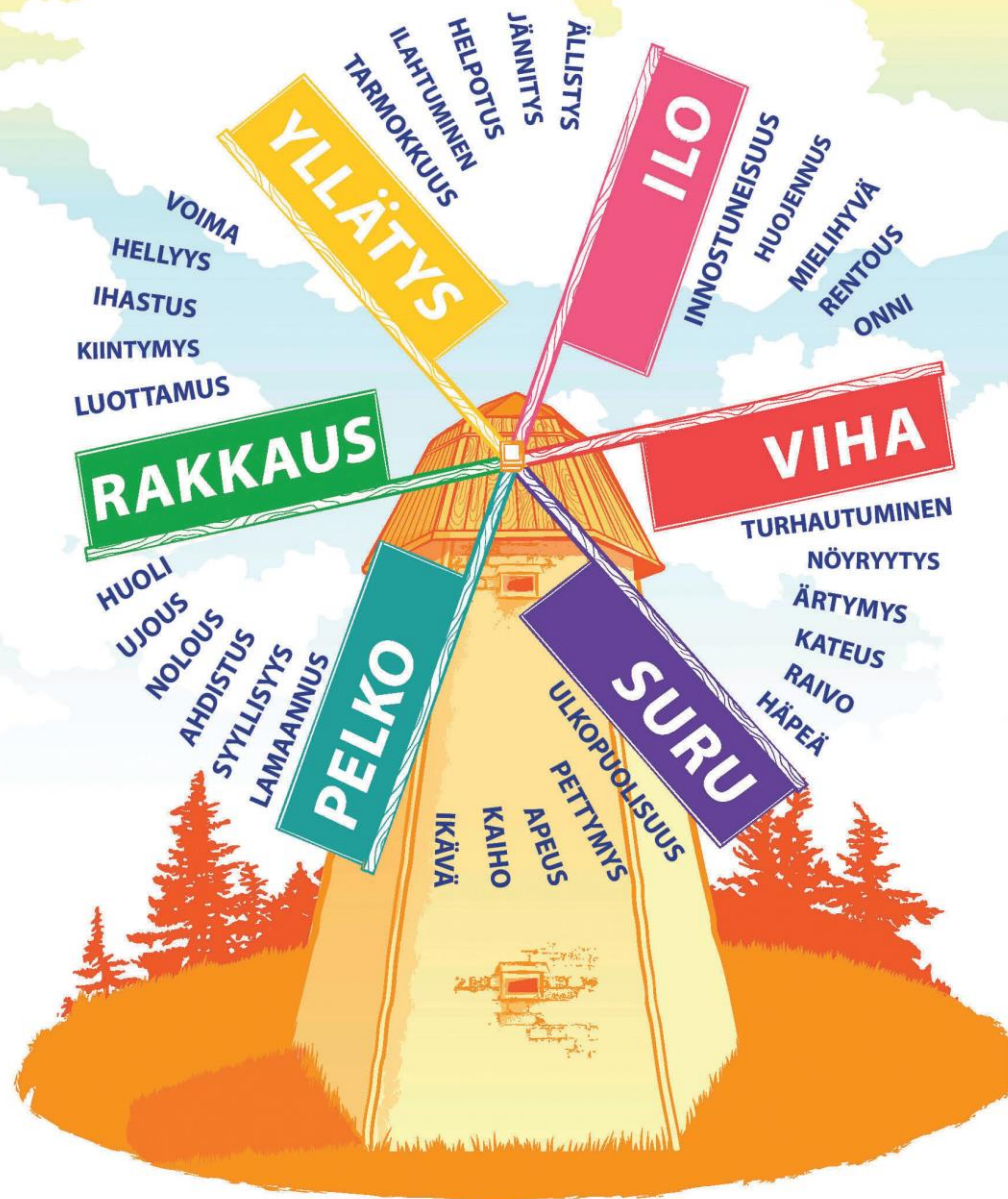
- Mukavat ja antoisat ihmissuhteet
 - Monipuoliset kiinnostuksen kohteet
 - Huomion kiinnittäminen myönteiseen
 - Erilaisten tunteiden kanssa toimeen tuleminen
- TUKEVAT MIELEN HYVINVOINTIA**



Tutustu tunteisiin

TUNTEIDEN TUULIMYLLY

Mitä muita
tunteita tunnet?



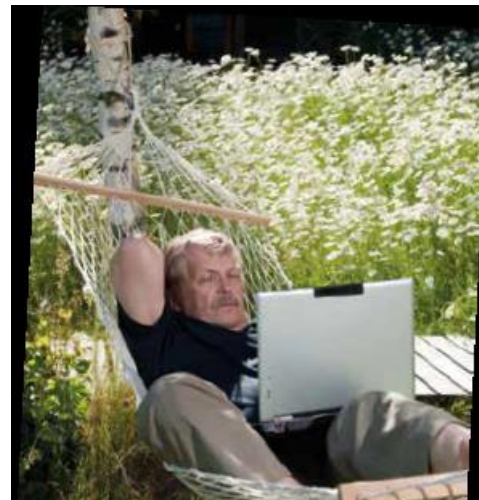
HUOLLA JA HELLI MIELTÄSI

Hemmottele joskus itseäsi

- Anna anteeksi itsellesi ja muille
- Pidä kiinni arjen rytmistä
- Vietä aikaa sinulle tärkeiden ihmisten kanssa
- Vaihda kuulumisia ja tapaa ihmisiä
- Liiku! Valitse lajit, joista pidät
- Lepää usein ja nuku riittävästi



- Harrasta välillä myös rentoutumista ja rauhoittumista
- Salli itsellesi myötätunto itseäsi kohtaan
- Päästä irti tarpeettomasta
- Tunnista tunteita
- Puhu mieltä painavista asioista luotettavalle henkilölle
- Puhu ammattilaiselle



APUA JA TUKEA

Mikkelin kriisikeskus

p. 015 214401

kriisikeskus@mikkelinkriisikeskus.fi

Porrassalmenakatu 19 B, avoinna arkisin 9-18

www.mikkelinkriisikeskus.fi

Kriisikeskuksen palvelut ovat asiakkaille maksuttomia ja ajan voi varata ilman lähetettä

Valtakunnallinen kriisipuhelin

09 25250112 suomeksi 24/7

0925250112 ruotsiksi mieli.fi/ kristelefon

09 25250113 arabiaksi ja englanniksi mieli.fi/azma

Tukipiste netissä

tukinet.fi

Solmussa chat

Nuorille

sekasin247.fi