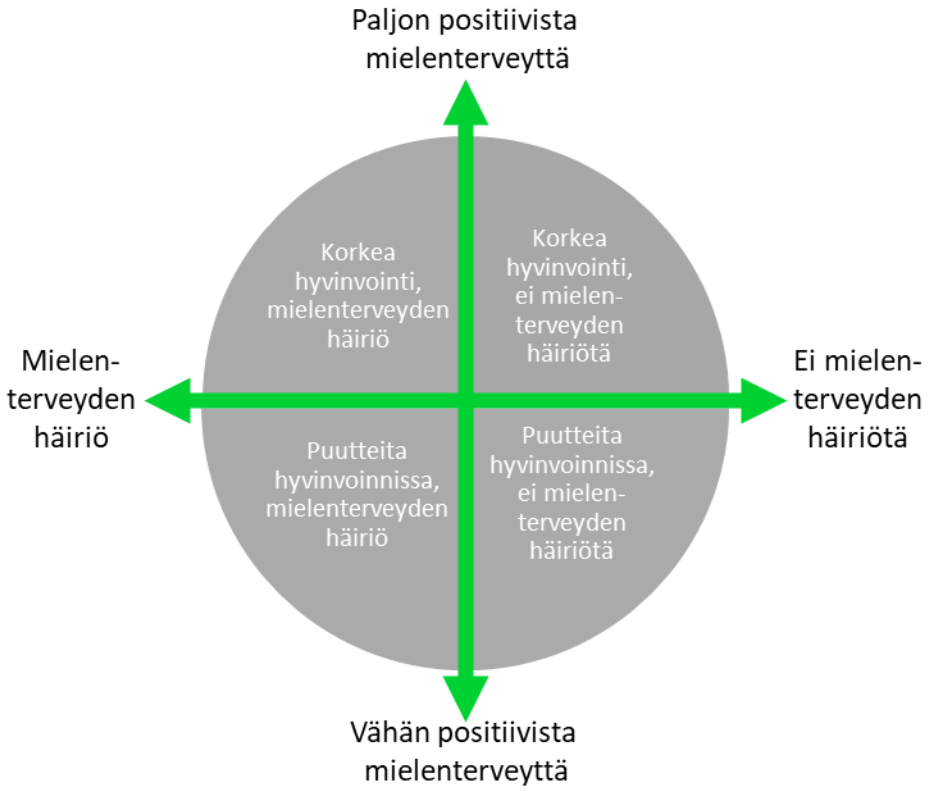
Positiivinen mielenterveys

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen terveyttä ja se koskee meitä kaikkia ihmisiä. Mielenterveys-sana voi kuulostaa negatiiviselta, koska siitä voi tulla mieleen mielenterveyden haasteet ja ongelmat. Mielenterveydellä voimme kuitenkin myös tarkoittaa sellaista voimavaraa, joka on kaikilla ihmisillä ja jota voi myös vahvistaa. Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvointia, joka on paljon muutakin kuin mielenterveyden ongelmat tai niiden puuttuminen.

Positiivinen mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt nähdään tällöin terveyden eri ulottuvuuksina, jotka eivät sulje toisiaan pois. Esimerkiksi vaikeaa mielenterveyden häiriötä sairastava ihminen voi kokea elämässään iloa ja läheisyyttä muihin ihmisiin. Toisaalta ihminen, jolla ei ole mielenterveysongelmaa voi kokea olevansa onneton ja yksin oman taakkansa alla.



Miten positiivinen mielenterveys näkyy?

Hyvä mielenterveys ei tarkoita sitä, että on koko ajan hyvä mieli tai onnellinen olo. Normaaliin mielenterveyteen liittyy vaihtelua. Mielenterveys on kuin sää; se vaihtelee. Välillä olemme hyvällä mielellä, välillä olo on murheellinen tai ärtynyt.

Kun itsellä on paljon positiivista mielenterveyttä, se voi näkyä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- pystyy sopeutumaan muutoksiin ja itsellä on voimavaroja kohdata myös elämän vaikeuksia

- pystyy hoitamaan omia asioita ja olo on sellainen, että pystyy vaikuttamaan omaan elämään
- pystyy tuntemaan läheisyyttä toisiin ihmisiin ja on tunne, että saa tukea muilta ihmisiltä
- on myönteinen käsitys omasta itsestä ja tyytyväinen siihen, kuka on
- pystyy opiskelemaan, tekemään töitä ja olemaan aktiivinen
- kokee myös positiivisia tunteita, kuten tyytyväisyyttä, onnea, rakkautta, myötätuntoa ja iloa. Olo on usein toiveikas ja elämä tuntuu mielekkäältä

Mielenterveyden ongelmat voivat tuntua pelottavalta asialta. Ongelmista, kuten masennuksesta, on joskus vaikea puhua. Häpeä ja pelko leimautumisesta voivat tehdä avunhakemisen vaikeaksi. Hyvään mielenterveyteen kuuluu myös se, että osaa ja uskaltaa hakea apua silloin, kun on ongelmia.

Mielenterveys on osa ihmisen terveyttä, ja siitä täytyy pitää huolta aivan samalla tavalla kuin pidämme huolta kehon terveydestä. Mielenterveys on myös taito, jota voi opetella. Kun vahvistaa omaa positiivista mielenterveyttä, se suojaa stressiä ja haasteita vastaan sekä auttaa selviytymään ja toipumaan elämän vaikeuksista.

Miten voin pitää huolta omasta mielenterveydestäni?

- Monet asiat, jotka ovat hyviä meidän fyysiselle, kehon terveydelle, tukevat myös meidän mielen terveyttä. Mielenterveyttä tukevat esimerkiksi sopiva arjen rytmi, liikunta, monipuolinen ravinto sekä riittävä uni ja lepo.
- Positiivisten vaikutusten saavuttamiseksi liikkumisen ei tarvitse olla raskasta. Tärkeää on löytää itselle mieluisa tapa liikkua. Luonnossa liikkuminen voi vahvistaa liikkumisen positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Samoin se, että liikkuu ryhmässä, jolloin on mahdollisuus kokea yhteyttä toisiin ihmisiin.
- Varaa aikaa ihmisten kanssa olemisille ja tärkeiden ihmissuhteiden ylläpitämiselle. Esimerkiksi haastavassa elämäntilanteessa voi tuntua, että haluaa olla yksin. Kuitenkin tarvitsemme toisia ihmisiä voidaksemme hyvin. Voimme löytää lohtua ja tukea toisten, turvallisten ihmisten seurasta.
- Uuden oppiminen ja uteliaan asenteen ylläpitäminen tukevat positiivista mielenterveyttä.
- Pidä arjessa mukana asioita, joiden tekemisestä saat iloa ja joiden parissa voit rentoutua.
- Huomaa negatiiviset ajatukset ja kuinka usein sinulla on niitä. Kun olo ei ole hyvä, voi olla helppoa kertoa itselleen lähinnä negatiivisia asioita. Yritä löytää esimerkiksi yksi positiivinen ajatus tai näkökulma asiaan aina, kun huomaat yhden negatiivisen ajatuksen.
- Lisäksi myötätuntoinen suhtautuminen itseen on tärkeä positiiviseen mielenterveyteen liittyvä taito. Se auttaa suhtautumaan itseen ja omaan tilanteeseen ymmärtäväisesti. Sen avulla voi ottaa hyväksyvän asenteen omaan kärsimykseen ilman arvostelua. Yritä olla itsellesi hyvä ystävä. Voitko ajatuksissasi puhua itsellesi kuin ystävälle?