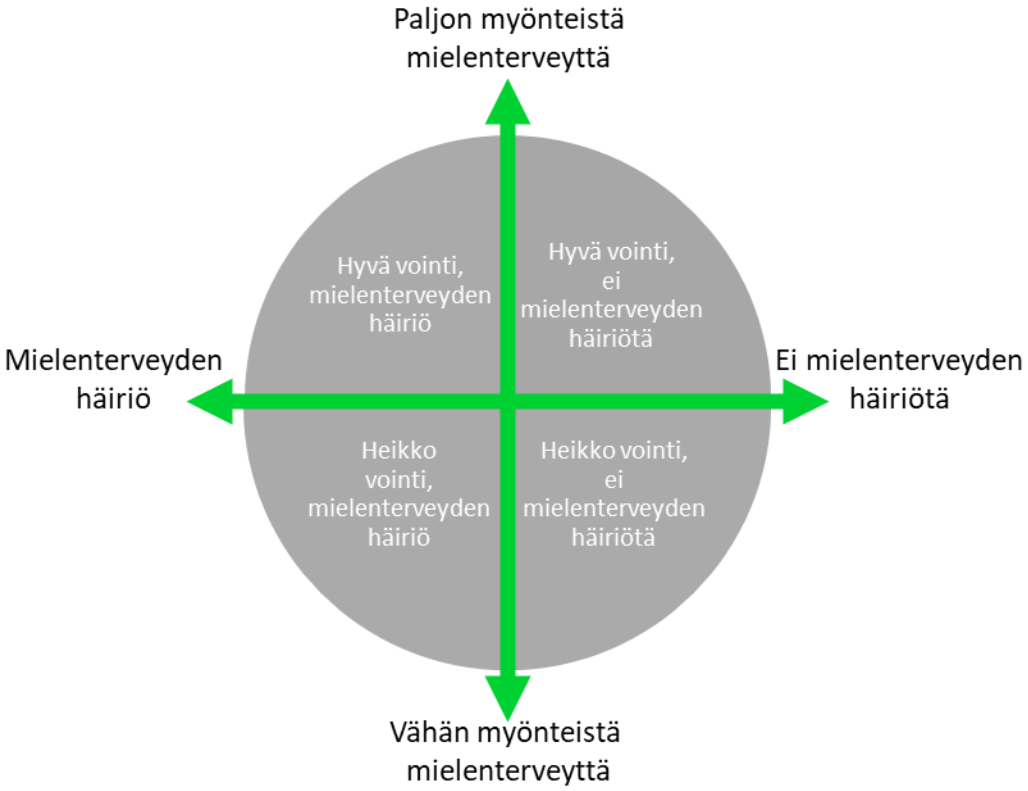
Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Myönteinen mielenterveys

Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen terveyttä. Se koskee meitä kaikkia. Sana ”mielenterveys” voi kuulostaa kielteiseltä. Siitä voi tulla mieleen mielenterveyden ongelmat. Mielenterveys voi kuitenkin tarkoittaa voimaa, joka kaikilla ihmisillä on. Sitä voi myös vahvistaa. Myönteiseen mielenterveyteen kuuluu muitakin asioita kuin mielenterveyden ongelmat.

Myönteinen mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt ovat eri asioita. Ne voivat olla läsnä samaan aikaan. Esimerkki: Jollakulla voi olla vaikea mielenterveyden häiriö. Silti hän voi kokea elämässä iloa ja läheisyyttä muihin. Toinen esimerkki: Monilla ihmisillä ei ole mielenterveyden häiriöitä. Silti he voivat olla onnettomia ja yksinäisiä.



Miten myönteinen mielenterveys näkyy?

Hyvä mielenterveys ei tarkoita, että ihminen on koko ajan onnellinen. Mielenterveyteen kuuluu vaihtelu. Mielenterveys vaihtelee kuin sää. Välillä meillä on hyvä mieli, välillä olemme pahalla tuulella.

Kun sinulla on paljon myönteistä mielenterveyttä, se voi näkyä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Pystyt sopeutumaan muutoksiin. Pystyt kohtaamaan myös elämän vaikeudet.

- Pystyt hoitamaan arjen asioita. Sinusta tuntuu, että pystyt vaikuttamaan omaan elämääsi.
- Tunnet läheisyyttä toisia ihmisiä kohtaan. Tunnet, että saat muilta tukea.
- Sinulla on myönteinen kuva itsestäsi. Olet tyytyväinen siihen, kuka olet.
- Pystyt opiskelemaan, tekemään töitä ja toimimaan arjessa.
- Koet myös myönteisiä tunteita. Näitä tunteita ovat esimerkiksi tyytyväisyys, onni, rakkaus, myötätunto ja ilo. Olosi on usein toiveikas, ja elämä tuntuu hyvältä.

Mielenterveyden hoitaminen

Mielenterveyden ongelmat voivat tuntua pelottavilta. Esimerkiksi masennuksesta on joskus vaikea puhua. Avun hakeminen voi olla vaikeaa, jos tuntee häpeää. Hyvään mielenterveyteen kuuluu myös se, että uskaltaa hakea apua ongelmiinsa.

Mielenterveys on osa ihmisen terveyttä. Siksi siitä täytyy pitää huolta samalla tavalla kuin kehon terveydestä. Mielenterveys on myös taito, jota voi opetella. Kun oma mielenterveytemme on vahva, pärjäämme haasteiden kanssa. Selviämme myös elämän vaikeuksista.

Miten voin pitää huolta mielenterveydestäni?

- **Terveelliset elämäntavat.**
  Monet kehon terveyden hoitokeinot parantavat myös mielenterveyttä. Mielenterveyttä hoitavat esimerkiksi sopiva arjen rytmi, liikunta, monipuolinen ruoka sekä riittävä uni.
- **Liikunta.**
  Liikunnan ei tarvitse olla raskasta. Tärkeää on löytää kiva tapa liikkua. Kun liikkuu luonnossa, vaikutus mielenterveyteen voi olla voimakkaampi. Kannattaa myös liikkua muiden ihmisten kanssa. Silloin kokee yhteyttä toisiin.
- **Läheisten tapaaminen.**
  Varaa aikaa tärkeille ihmissuhteille. Vaikeuksien keskellä sinusta voi tuntua, että haluat olla yksin. Tarvitsemme kuitenkin muita ihmisiä. Turvallisilta ihmisiltä saamme lohtua ja tukea.
- **Uusien asioiden oppiminen.**
  Uusia asioita kannattaa opetella. Utelias asenne tukee myönteistä mielenterveyttä.
- **Arjen ilot.**
  Tee arjen keskellä asioita, joista saat iloa. Tee asioita, jotka rentouttavat.
- **Vältä kielteisiä ajatuksia.**
  Huomioi, kuinka usein sinulla on kielteisiä ajatuksia. Kun voimme huonosti, ajattelemme usein kielteisesti. Kun huomaat kielteisen ajatuksen, yritä keksiä myös myönteinen ajatus.
- **Myötätunto itseä kohtaan.**
  Myötätunto itseä kohtaan on tärkeä osa mielenterveyttä. Se auttaa ymmärtämään itseä ja omaa tilannetta. Omaa kärsimystä ei kannata arvostella. Yritä olla itsellesi hyvä ystävä. Mieti, voitko puhua itsellesi kuin ystävälle.