



# **MIELLEN HYVINVOINTI**

Samk – 11.11.2021

# **MIELI Tukitalo mielenterveys ry**

Yrittäjän Kriisikeskus

Kriisikeskus Tukitalo

Mielen tasapainoa työpaikoille

Mielen tasapainoa.

# KOULUTTAMASSA TÄNÄÄN



Yrittäjän Kriisikeskus

Hankepäällikkö

Tuomo Kallio



# SISÄLTÖNÄ TÄNÄÄN



~~MIELENTERVEYS~~  
MIELEN HYVINVOINTI



~~KRIISIT~~  
ELÄMÄN MUUTOKSET



~~STRESSI~~  
ARJESSA JAKSAMINEN

# ODOTUKSESI?





# MIELENTERVEYS

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

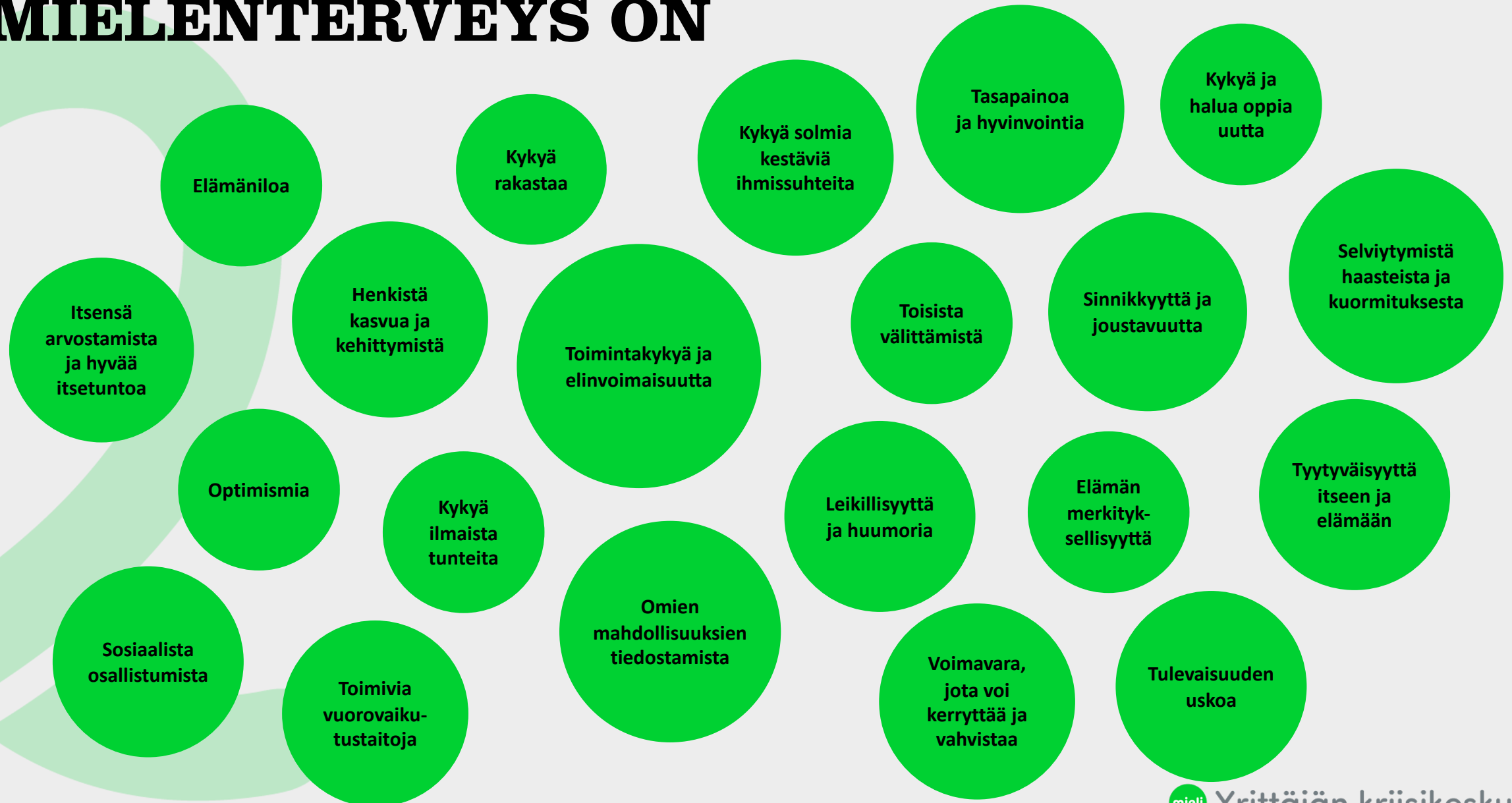
(WHO 2013)



# MIELLEN HYVINVOINTI?

- [www.socrative.com](http://www.socrative.com)
- Login
- Student login
- Room Name: Kallio1385

# MIELENTERVEYS ON



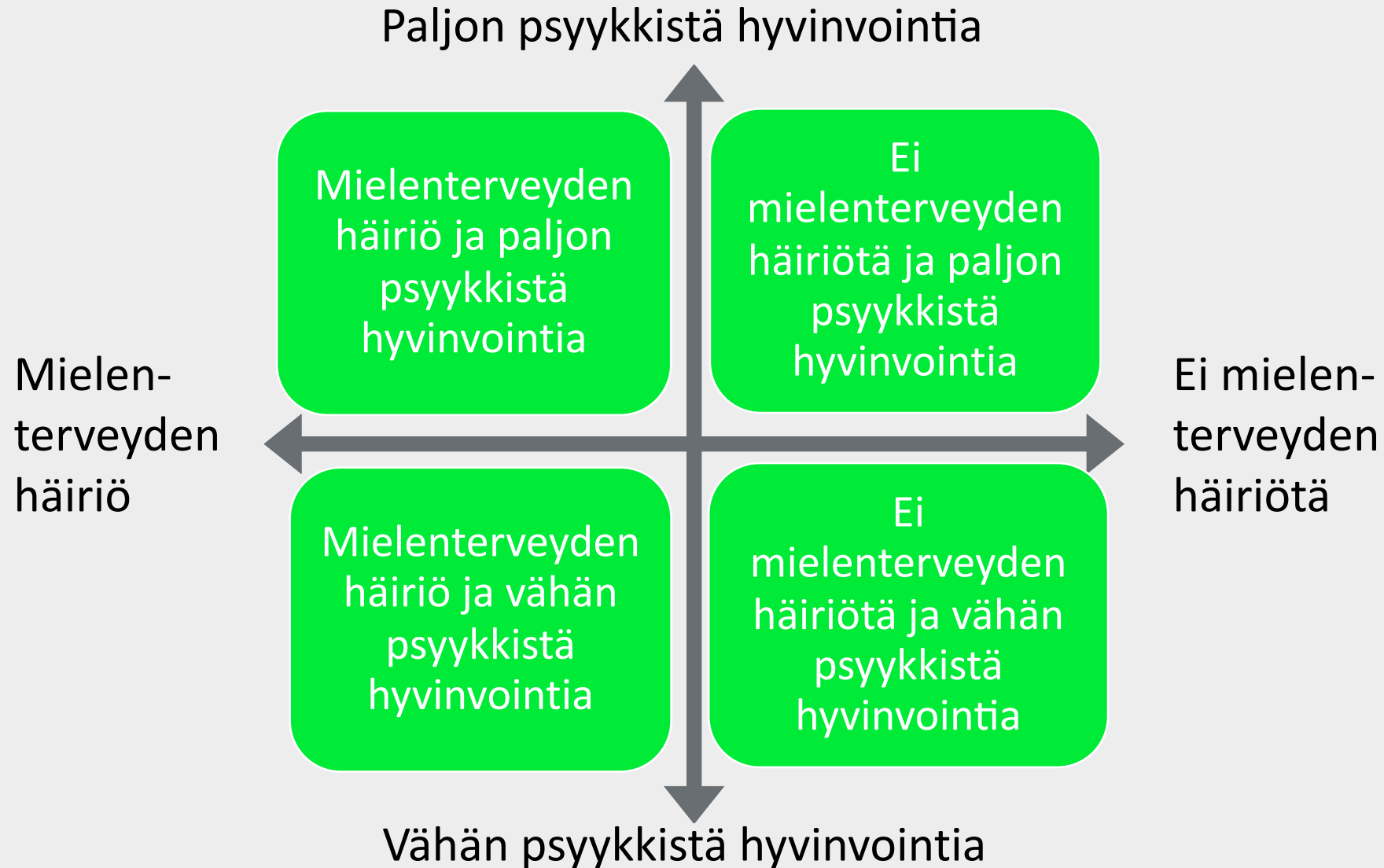


# MITÄ MIELENTERVEYDELLÄ TARKOITETAAN?

- Mielenterveys on eri asia kuin mielen sairaus
- Hyvinvoinnin kannalta mielenterveys on keskeinen voimavara
- Mielenterveydellä on psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus
- Mielenterveys on psyykkistä pääomaa



# MIELENTERVEYDEN KAKSI ULOTTUVUUTTA



# RESILIENSSI

- Tarkoittaa mielen joustavuutta ja mukautumiskykyä
- Auttaa selviytymään ja palautumaan erilaisista vastoinkäymisistä
- Muodostuu monenlaisista tavoista, taidoista ja malleista:
  - tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaidot
  - optimismi ja kiinnostuneisuus uusia asioita kohtaan
  - syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen ja ongelmanratkaisutaidot
  - pystyvyyden tunne ja sitkeys
  - aiemmat vastoinkäymiset ja niistä selviytyminen
  - empaattisuus
- Resilienssiä voi vahvistaa läpi elämän



# MIELENTERVEYDEN TAUSTALLA

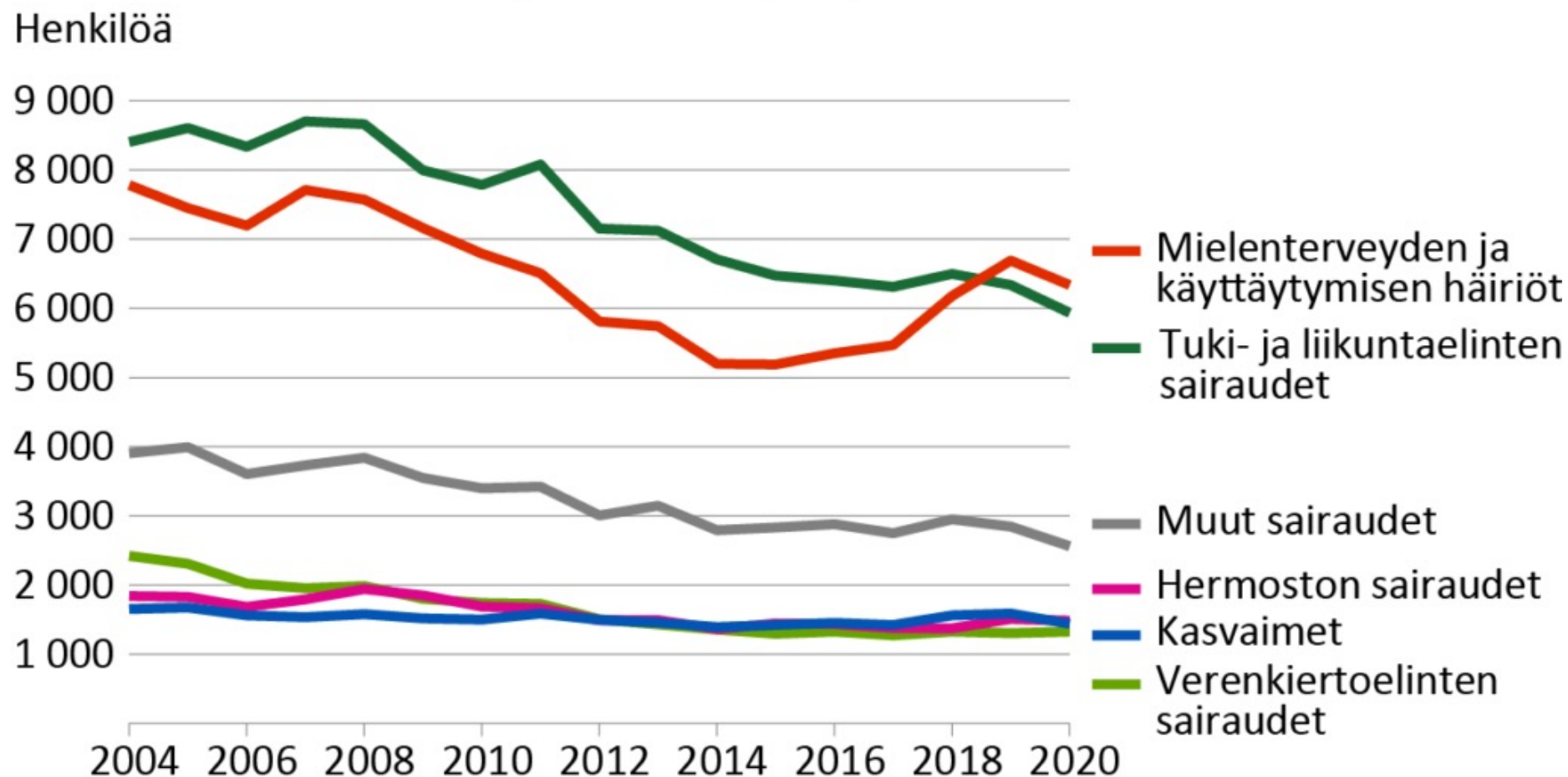
## SUOJATEKIJÄT

- Vähentävät riskin vaikutusta
- Auttavat selviytymään vaikeuksien tullen
- Suojatekijöitä voidaan lisätä ja vahvistaa

## RISKITEKIJÄT

- Ovat lyhyt- tai pitkäkestoisia
- Johtuvat yksilöstä itsestään, perheestä, yhteisöstä, elinympäristöstä tai yhteiskunnasta
- Vain osa riskeistä toteutuu

## Työeläkelakien mukaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle vuosina 2004–2020 siirtyneet sairauspääryhmän mukaan



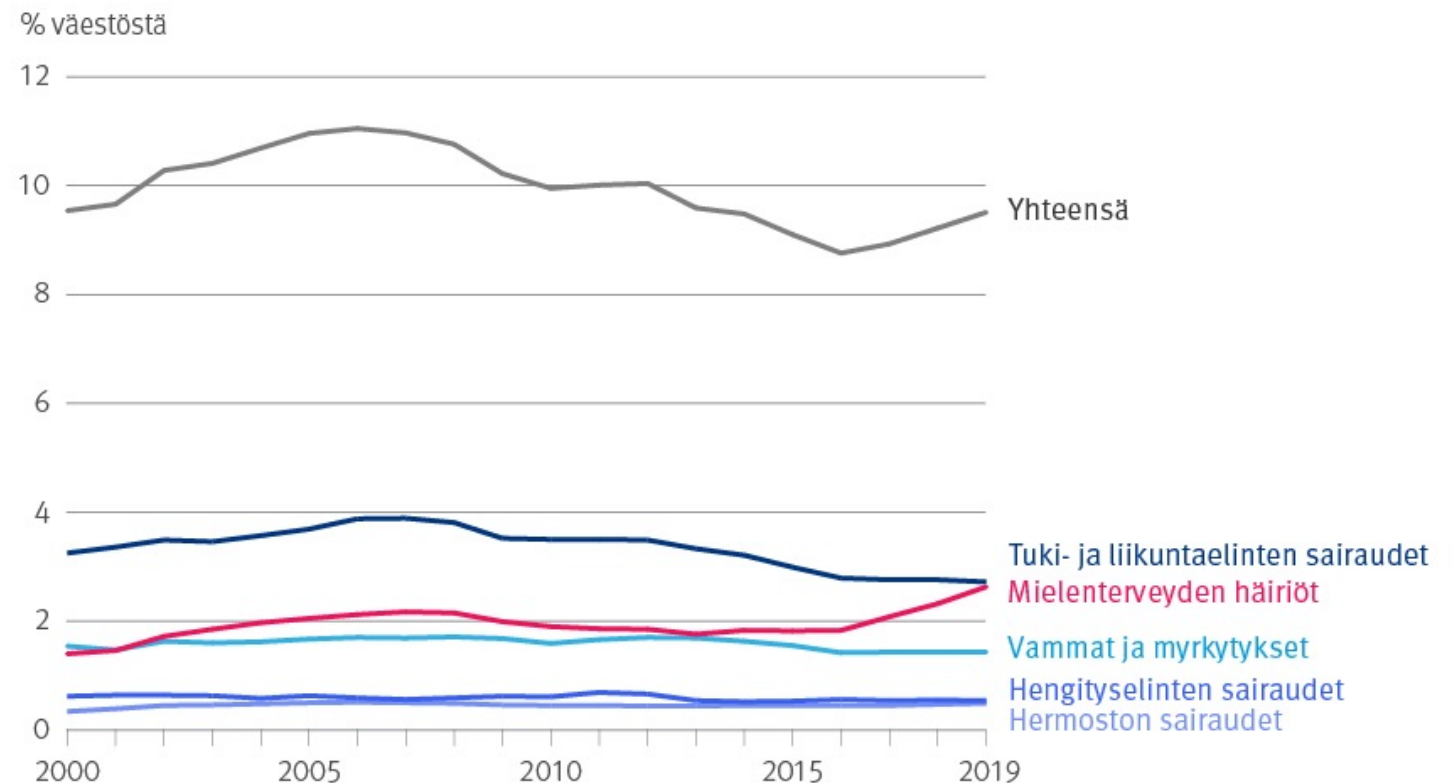
Lähde: Eläketurvakeskus

Sairaslomalla oleva  
työntekijä maksaa  
työnantajalle  
150–350€  
päivässä

\*Kela

## Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot yleistyvät edelleen

Sairauspäivärahaa vuoden aikana saaneiden osuus ei-eläkkeellä olevista  
16–67-vuotiaista 2000–2019, %



Kela, Tutkimusblogi



# **KRIISIT**

## **– ELÄMÄN MUUTOKSET –**



# ERILAISIA KRIISEJÄ

## KEHITYSKRIISIT

---

Osa luonnollista  
elämäntulkua.

Sujuvat usein ongelmitta.

## ELÄMÄN KRIISIT

---

Ennakoitavissa, mutta  
vaativat vaikeita  
päätöksiä.

Vaativat sopeutumista.

## ÄKILLISET KRIISIT

---

Odottamaton,  
ennakoimaton, järkyttävä.

Voimakas reaktio.

# KRIISI ON SOPEUTUMISPROSESSI

SUURIA YKSILÖLLISIÄ JA TILANNEKOHTAISIA EROJA

- Sokkivaihe
- Reaktiovaihe
- Käsittelyvaihe
- Uudelleen suuntaamisen vaihe

# MITEN SELVIYTYÄ?

## ERILAISET TAVAT SELVIYTYÄ

- Henkisesti suuntautunut selviytyjä
- Emotionaalinen selviytyjä
- Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä
- Luova selviytyjä
- Kognitiivinen selviytyjä
- Fysiologinen selviytyjä

## SELVIYTYMISEEN VAIKUTTAVAT

- Aiemmat kokemukset
- Elämäntilanne ja elämänasenne
- Toimintakyky ja selviytymiskyky
- Kulttuuri
- Ihminen reagoi myös siihen mitä voi tai olisi voinut tapahtua.

# ITSEHOITO

- Arjen rutiinit
- Liikkuminen, syöminen ja uni
- Älä vaadi itseltäsi liikaa
- Pyydä ja ota tarvittaessa apua vastaan
- Puhu
- Vältä päihteitä
- Tunteet ovat sallittuja, anna niiden tulla
- Älä pelkää itkeä



**ÄLÄ JÄÄ YKSIN**

Kriisipuhelin  
09 2525 0111

Yrittäjän Kriisikeskus  
[www.yrittajankriisikeskus.fi](http://www.yrittajankriisikeskus.fi)  
044 493 1764

**Kriisipuhelin  
päivystää  
~~arkisin~~ 24h**



**mieli**



# STRESSI





# STRESSIN 24 VAROITUSMERKKIÄ



KIUKKU

KYLHÄ HIKI

LAAJENTUNEET  
PUPILLIT

TUTINA

HAMPaidEN  
NÄRSKUTELU



AGRESSIIVISUUS KUIVA SUU

PANIIKKI

VIHAHELISUUS

ITSEINHO  
KUMHALLISET  
VAAATTEET



OUTOA  
MOTTUHA

KIEROT  
SILMÄT

VÄÄNTYNEET  
KORVAT

VINO PÄÄ  
TURPIIN VAAN  
HIELIALA

LISÄÄNTYNYT  
RUOKAHÄLU



KUMHALLISET  
UNET

VIELÄ KUMHALLISEMMAT  
UNET

POISSAOLON  
TUNNE

JÄYKÄT  
LIHAKSET

TÄYDELLINEN  
JÄHMETTYMINEN

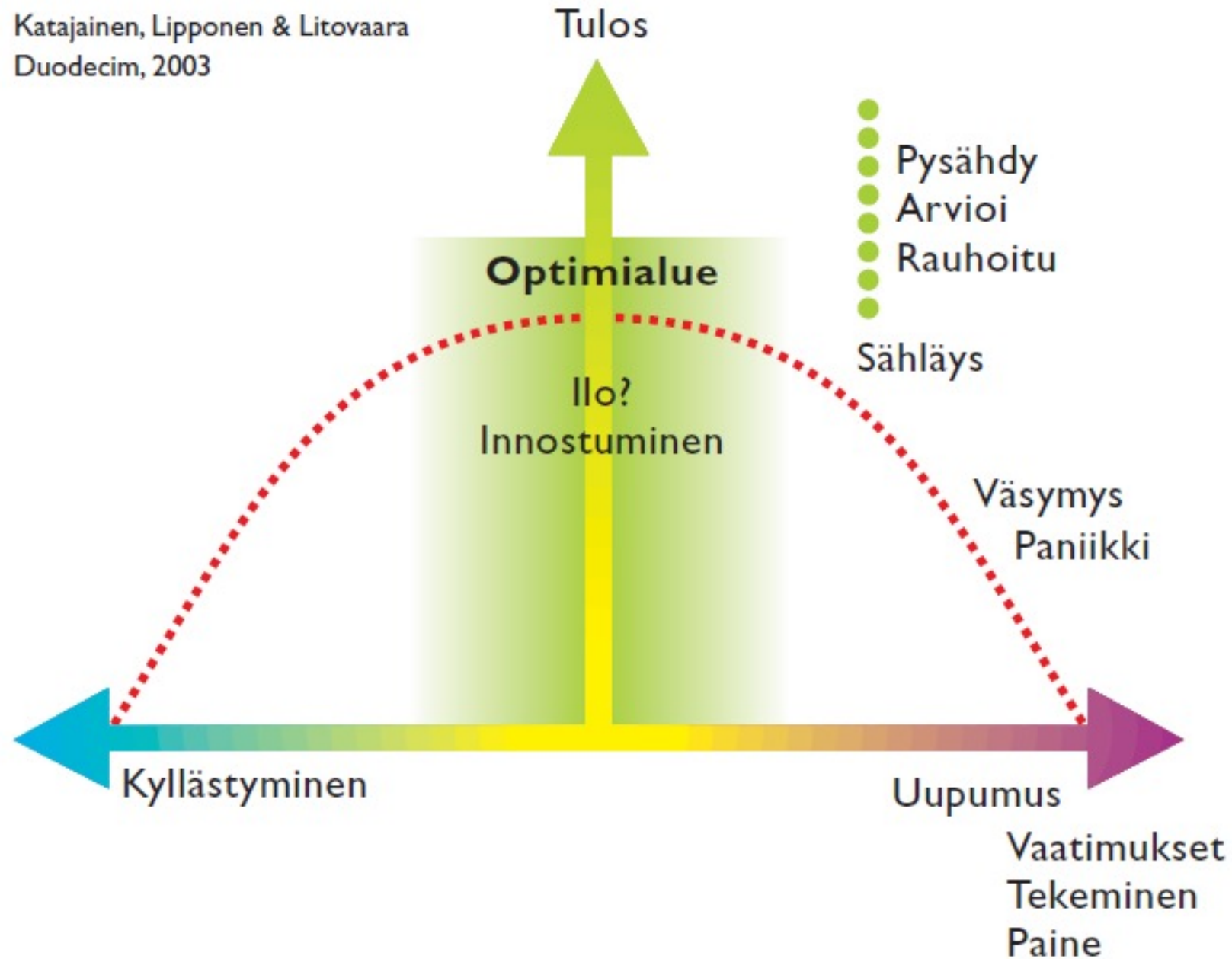
KAIKKI  
YHDESSÄ

# STRESSI

- Voi olla hyvä tai paha
- Nostaa vireystilaa ja ottaa voimavarat käyttöön
- Mikä vain voi laukaista
- Pitkittyessä haitallista
  - Keskittyminen vain stressaavaan asiaan
  - Tunteiden hallinta heikkenee
  - Fyysiset oireet
  - Stressaantunut välttämättä itse tunnista oireita
- Stressi voi tarttua!

# Stressin vaikutus

Katajainen, Lipponen & Litovaara  
Duodecim, 2003





Liikaa kaikkea.

En ikinä selviä tästä.

Työnilo ja motivaatio  
on kadonnut.

Ei kiinnosta!

**STOP!**

Järjestän aikaa  
lepoon ja  
palautumiseen.

Puhun tilanteestani  
ja haen  
tarvittaessa apua.

Taas nukuin huonosti.

Ärsyttää kaikki.

Keskittymiskyky  
on tipotiessään.

En jaksaisi kuunnella.

**Jarruta  
ja  
ennakoi!**

Pidän taukoja.

Palaudun ja rauhoitun.

Yksi asia kerrallaan.

Vaihdan ajatuksia  
toisten kanssa.

Työ on kivaa ja  
nautin siitä.

Tunnen hallitsevani itse  
työtäni ja elämäni.

Energiaa riittää.

**Aja!**

Tauotan työtäni.

Keskityn.

Huomaan onnistumiseni.

Arvostan hyvinvointiani.

Varaan aikaa muuhunkin  
tärkeään kuin työhön.

**Miten työ  
sujuu juuri  
tänään?**

# PITKITTYVÄ STRESSI

## Yleiset tunteukset:

- tyytymättömyys, hyvän olon puuttuminen, rentoutumisen vaikeus, epäily ettei selviä

## Stressi tunnetasolla:

- hermostuneisuus, ärtyneisyys, ahdistuneisuus, mielialan lasku, tunteiden ailahtelu

## Stressi tiedon käsittelyssä:

- Keskittymis-, muisti-, päätöksenteko- ja suunnitteluvaikeudet

## Stressi ruumiillisena tunteuksena:

- kivut ja säryt, tunteukset elimistön toimintahäiriöistä

## Stressi käyttäytymisen tasolla:

- eristäytyminen, aloitekyvyttömyys, arvaamattomuus ja unihäiriöt

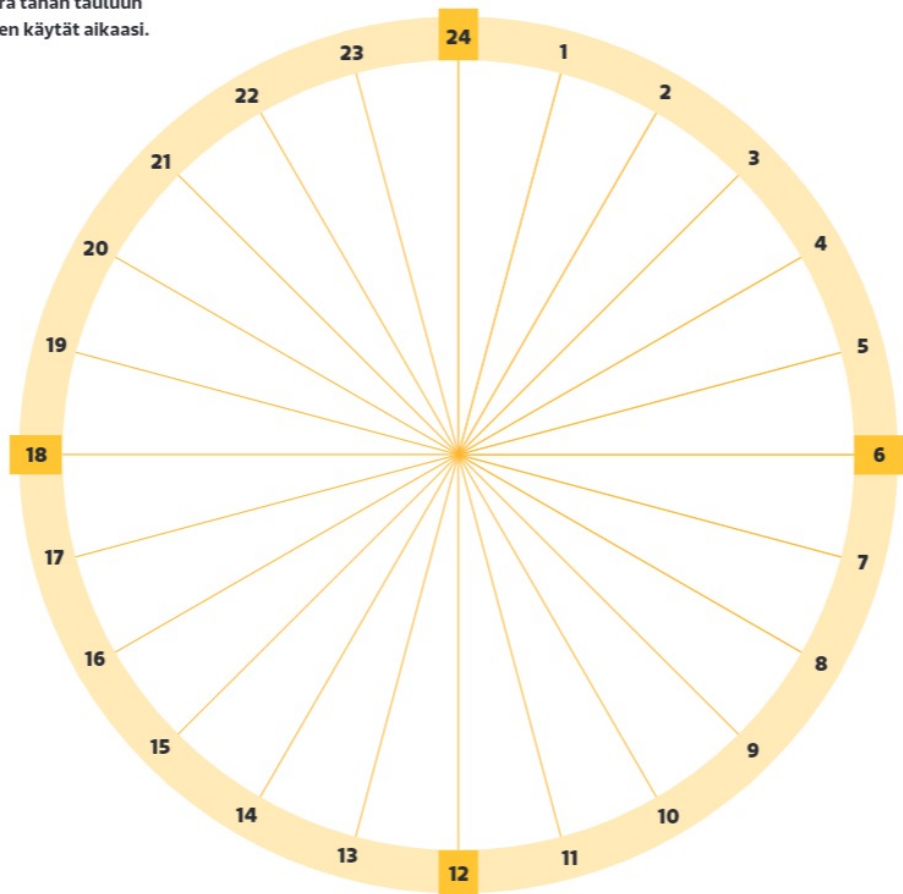
# KEINOJA STRESSIN HALLINTAAN

- Pyri rakentavaan ajatteluun, vältä kielteisyyttä
- Aseta johdonmukaisia ja realistisia tavoitteita
- Luo aikataulu tai työjärjestys, tauota tekemistä
- Rentoudu, virkistäydy ja hemmottele itseäsi
- Hae tukea muilta
- Puhu tunteistasi
- Huolehdi rajoistasi
- Huolehdi perustarpeistasi

# AJANHALLINTA

- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?
- Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?
- Miten nuket? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?

Piirrä tähän tauluun  
miten käytät aikaasi.



- Merkitse kellotauluun keskiverto päiväsi, esimerkiksi
  - Uni
  - Työ
  - Ystävät
  - Kotityöt
  - Some
  - Harrastukset
  - Perhe
- Lopuksi voit merkitä samaan tauluun erottuvasti ihanne aikataulusi



# MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla  
mielenterveytesi?



## ARJEN HYVINVOINTI

- Ei ole taikatemppuja
- Arkisia valintoja
- Nuku
- Syö
- Juttele
- Liiku
- Rentoudu

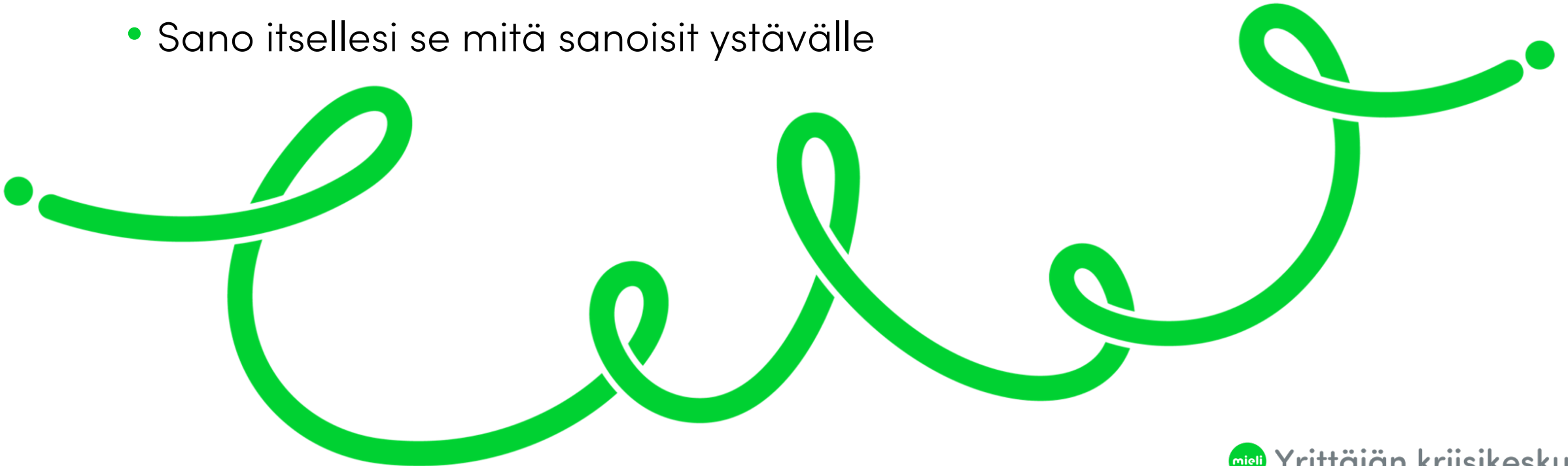


# MIKÄ SINULLE ON ARVOKASTA?

- 5 esinettä tai tavaraa
- 5 ominaisuutta,  
luonteenpiirrettä tai taitoa
- 5 ihmistä
- 5 arvoa
- 5 unelmaa

# ITSEMYÖTÄTUNTO

- Ole itsellesi armollinen
- Hyvinvointia ei tarvitse suorittaa
- Muutokset vievät aikaa ja alkavat pienistä asioista
- Sano itsellesi se mitä sanoisit ystävälle



# HANKE KAIPAA PALAUTETTA

- <https://link.webropol.com/s/ykkkoulutus>





# Aika, paikka ja tila tulla kuulluksi

[WWW.YRITTAJANKRIISIKESKUS.FI](http://WWW.YRITTAJANKRIISIKESKUS.FI)

IG @yrittajankriisikeskus  
FB @yrittajankriisikeskus

 Yrittäjän kriisikeskus

