

Mielenterveyden käsi

Hyvä arki on mielen hyvinvoinnin perusta. Voimme vaikuttaa mielenterveyteemme valinnoilla, joita teemme joka päivä. Joskus elämässä on kuitenkin kiireitä tai murheita, emmekä muista pitää itsestämme huolta. Sillä on vaikutusta siihen, miten suhtaudumme muihin tai kuinka voimakkaasti koemme vastoinkäymiset.

Esimerkiksi nälkäisenä voi kiukuttaa tai väsyneenä ei jaksakaan keskittyä. Kaikkiin valintoihimme vaikuttavat myös arvomme, jotka ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme. Kuvan käteen on kerätty kaikkia niitä asioita, jotka vaikuttavat oloomme. Nämä ovat asioita joihin voit itse vaikuttaa!

OHJEET

Pohdi viime viikkoasi. Nosta kätesi eteesi ja käy se läpi sormi kerrallaan pohtien, vastaisitko ”kyllä” vai ”ei” sormien kysymyksiin.

- ★ Mikäli vastasit sormen kysymyksiin enimmäkseen kyllä, jätä kyseinen sormi pystyyn.
- ★ Mikäli vastasit enimmäkseen ei, taita sormi alas.
- ★ Katso lopuksi, montako sormeja jäi pystyyn.

Ota kynä käteesi ja kokeile kirjoittaa allekirjoituksesi paperiin pystyssä olevilla sormilla. Näyttääkö allekirjoituksesi omaltasi? Jos näyttää, hienoa! Jos ei, mihin voisit panostaa ensi viikolla, jotta useampi sormesi jäisi pystyyn?

Allekirjoitus

RAVINTO & RUOKAILU
Söitkö rauhassa?
Nautitko ruuasta?
Söitkö välipaloja?

IHMISSUHTEET & TUNTEET
Hymyilitkö tai nauroitko?
Tapasitko muita ihmisiä?
Jaoitko ajatuksiasi muille?

UNI & LEPO
Nukuitko hyvin?
Heräsitkö levänneenä?
Jaksoitko keskittyä koulussa/töissä?

LIKKUMINEN & KEHON KUUNTELU
Liikuitko viikon aikana?
Oliko liikkuminen mukavaa?
Saiko kehosi myös levätä?

VAPAA-AIKA & LUOVUUS
Teitkö asioita joista pidät?
Oletko viettänyt vapaa-aikaa muutenkin kuin somessa?
Nautitko vapaa-ajastasi?

ARVOT vaikuttavat valintoihimme. Ne ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme.