

Mielenterveyden käsi

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveyteesi?

Ravinto ja ruokailu

- Riittävä ja ravitseva ruoka
- Yhdessä syöminen
- Ruuasta nauttiminen
- Aamupala, lounas, välipalat, päivällinen
- Ruuan äärelle rauhoittuminen
- Vuorotyössä syöminen
- Ruokatauot

Ihmissuhteet ja tunteet

- Ihmissuhteet (ystävät, kaverit, parisuhde, esihenkilö, opettaja, ohjaaja...)
- Itsetuntemus ja itsetunto
- Stressi
- Avun pyytäminen
- Keskustelutaidot
- Tunteiden ilmaiseminen
- Yhteisöt ja osallisuuden kokemus

Liikkuminen ja kehon kuuntelu

- Kehon tarpeiden kuuntelu
- Sopiva liikunta
- Kehonhuolto
- Ergonomia
- Kehoitsetunto
- Rentoutuminen

Syön

Juttelen

Liikun

Rentoudun

Nukun

Uni ja lepo

- Riittävä uni
- Jaksaminen
- Unirytmi
- Riittävä palautuminen myös päivän aikana
- Uniongelmat ja avun hakeminen
- Rauhoittuminen

ARJEN RYTMİ

Tasapaino opiskelun/
työn ja vapaa-ajan välillä
Talous, velat, laskut ja luottotiedot
Vuorokausirytmī
Ajanhallinta
Päihteiden käyttö
Asuminen ja asunnon
hankkiminen
Oma aika
Perheenjäsenet
Voimavaroja vievät/
tuovat tekijät

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Arvojen mukainen toiminta
Arvoristiriidat
Tavoitteet
Unelmat
Valinnat
Merkityksellinen elämä

Vapaa-aika ja luovuus

- Mielekäs tekeminen
- Rentoutuminen
- Palautuminen
- Huumori
- Harrastukset
- Flow-tila
- Oma aika
- Esteettisyys