

Viisi tapaa vahvistaa mielenterveyttä



mieli

- Pidä huolta itsestäsi, iloitse elämästä
- Innostu uudesta
- Pidä yhteyttä
- Tunnista tunteet
- Tue ja ole avuksi muille





Pidä huolta itsestäsi, iloitse elämästä

Mielenterveys on terveyttä, jota voi vahvistaa. Hyvä arki muodostuu itsestä huolehtimisesta ja asioista, jotka tuottavat iloa. Terveellisiin elämäntapoihin kuuluu myös pieniä nautintoja, kuten:

- Pieni virkistävä kävely tai 15 minuutin torkut.
- Yhdessä valmistettu tai nautittu ateria. Kata pöytä kauniisti ja tee arjen ruokailusta pieni juhlahetki vaikka kerran viikossa.
- Itsellesi mieluisa liikkumishetki esimerkiksi tanssien, pelaten tai puutarhatöitä tehden.

Innosta uudesta

Yllätä itsesi ja kokeile jotain uutta. Kun rikot totuttuja rutiinejasi, voit saada uusia elämyksiä ja näkökulmia. Myös toisten auttaminen ja vapaaehtoistyö kasvattavat elämän merkityksellisyyttä ja vahvistavat itseluottamusta. Kokeile uutta jo tänään:

- Kulje jonain päivänä eri reittiä tai käy paikassa, jossa et ole aiemmin käynyt.
- Mieti, minkä taidon haluaisit oppia. Aseta itsellesi pieniä etenemistavoitteita opettelemisen suhteen.
- Katsele tuttua ympäristöä turistin silmin. Mitä esittelisit omasta kotiseudustasi vierailijalle?





Pidä yhteyttä

Elämä on ystävien ja tuttavien kanssa jaettuna rikkaampaa. Kun keskustelet iloistasi ja suruistasi toisten kanssa, saat uusia näkökulmia:

- Mieti, ketkä ovat sinulle tärkeimpiä ihmisiä. Onko sinulla ystävä, jota et ole tavannut pitkään aikaan. Ota häneen yhteyttä ja kerro ajatelleesi ihmisiä, joista haluaisit kuulla ja että juuri hän tuli sinun mieleesi.
- Kun kohtaat ihmisiä arjessasi, ole läsnä, kuuntele, katso silmiin ja vastaa keskusteluun. Kohtaat aidosti ihmisiä, kun et samaan aikaan naputtele kännykkääsi tai pohdi arjen velvollisuuksiasi.

Tunnista tunteet

Ajatukset ja tunteet ovat parhaimmillaan myönteinen voimavara. Menneiden murehtiminen tai huoli tulevasta kuluttaa usein turhaan voimavarojamme. Älä torju tunteitasi, vaan opettele elämään niiden kanssa tätä hetkeä:

- Mieti illalla, mitä tunteita tunsit tänään? Iloa, pelkoa, rakkautta, surua, vihaa, hämmästyttä, onnea?
- Kiinnitä huomiota tähän hetkeen. Tiedosta ajatuksesi, tunteesi ja maailma ympärilläsi.
- Salli kaikki tunteesi. Jokainen tunne on todellinen, mutta ohimenevä.





Tue ja ole avuksi muille

Vapaaehtoistyö ja toisten auttaminen lisäävät tutkitusti mielen hyvinvointia. MIELI ry:ssä voit tehdä arvokasta työtä mielenterveyden vahvistamiseksi.

- Liity vapaaehtoiseksi: mieli.fi/vapaaehtoiseksi
- Tule mukaan koulutuksiin: mieli.fi/koulutukset
- Lahjoita: mieli.fi/lahjoita

Tilaa uutiskirjeemme, niin saat ajantasaista tietoa mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta: mieli.fi/uutiskirje

Älä jää yksin

Jos sinulla on vaikeaa, keskustele ystäväiesi kanssa ja hae tarvittaessa apua ja tukea:



Kriisipuhelin

09 2525 0111

Auki kellon ympäri



Kriisikeskukset

eri puolilla Suomea ja etänä
mieli.fi/kriisikeskukset



MIELI Kriisichat

aikuisille

ma–ke klo 15–19,

to klo 15–21



Vertaistukiryhmät

eri puolilla Suomea ja etänä
mieli.fi/vertaistukiryhmat



Sekasin-chat

12–29-vuotiaille

ma–pe klo 9–24,

vk1 klo 15–24



Itsemurhien ehkäisykeskus

Helsingissä ja Kuopiossa

mieli.fi/ie-keskus

Lisätietoa avun hakemisesta: mieli.fi/tukeajaapua



Kulkee aina kanssasi

mieli

Suomen Mielenterveys ry