

An elderly couple is walking away from the camera through a forest with autumn foliage. The woman on the left is wearing a red knitted beanie and a green jacket. The man on the right is wearing a black cap and a green jacket. The background is a soft-focus forest with trees and fallen leaves.

mieli

Suomen Mielenterveys ry

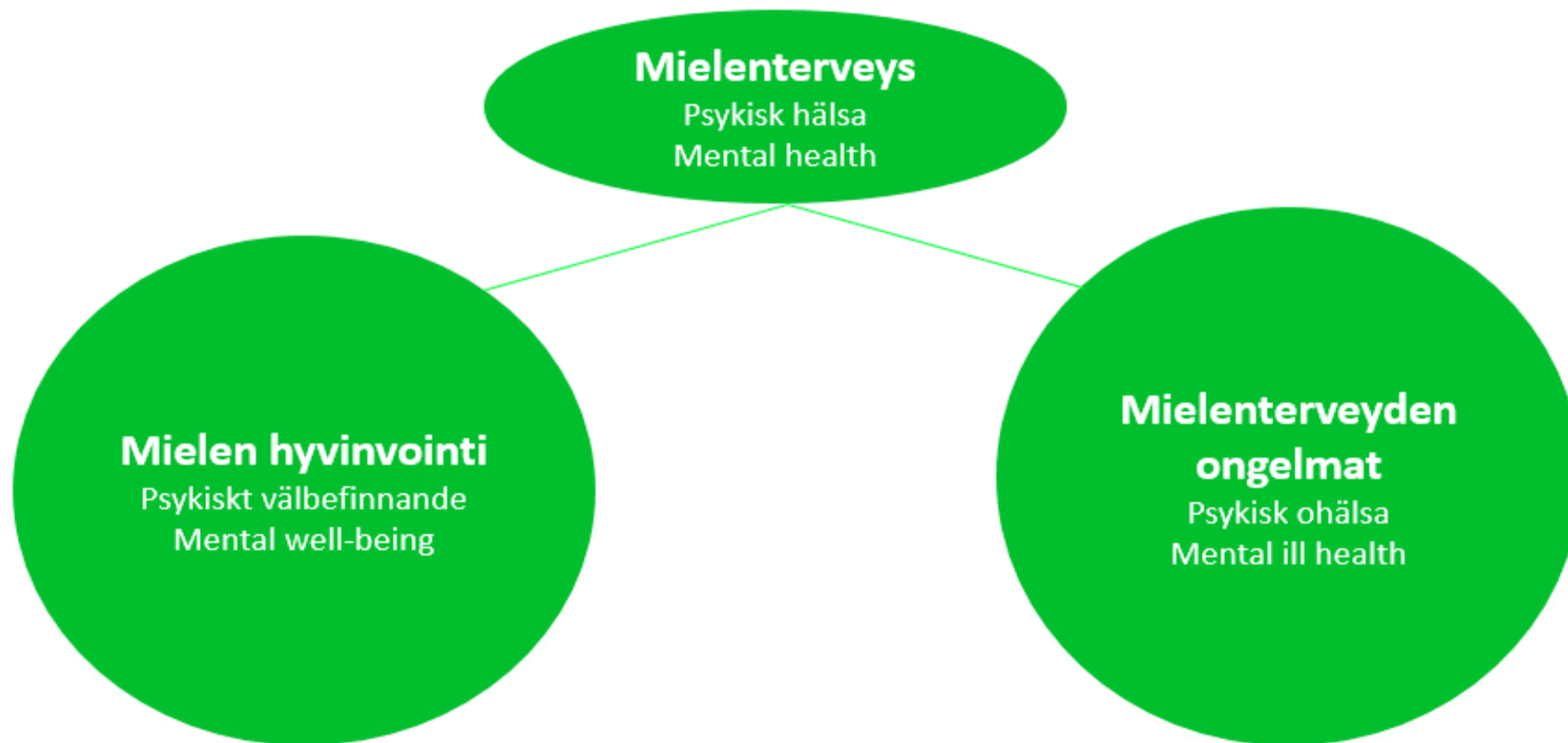
HYVÄN MIELEN KUNTA: TERMIT

Mielenterveys: WHO:n määritelmä mielenterveydestä

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyden häiriöiden puuttuminen.

Lähde: WHO 2018

Termit



22.12.2021

mieli

MIELENTERVEYSHAASTEET

- Mielenterveyden ongelmat (Mielenterveysongelmat)
 - Kohtaa lähes jokaista
 - Jatkuva muuttuja
- Mielenterveyden häiriö
 - Määräytyy tautiluokituksen mukaan
 - Dikotominen/kaksijakoinen (on tai ei ole)
 - Elämän aikana puolet ihmisistä
 - Vuoden aikana yksi neljästä
 - Jakaantuu diagnoosiluokkiin
 - Yleisimmät ovat ahdistuneisuushäiriöt, mielialahäiriöt, päihderiippuvuus
- Mielisairaus (vältä termiä, suosi psykoosit-termiä)
 - Mielenterveyslain käyttämä termi
 - Psykoosit: todellisuudentaju hämärtyy
 - Elämän aikana noin 3 % suomalaisista

Myös riippuvuudet
ovat mielenterveyden
ongelmia

Mielisairaudet



22.12.2021

MIELENTERVEYSTYÖ

Mielenterveyslaki jakaa mielenterveystyön kolmeen alueeseen:

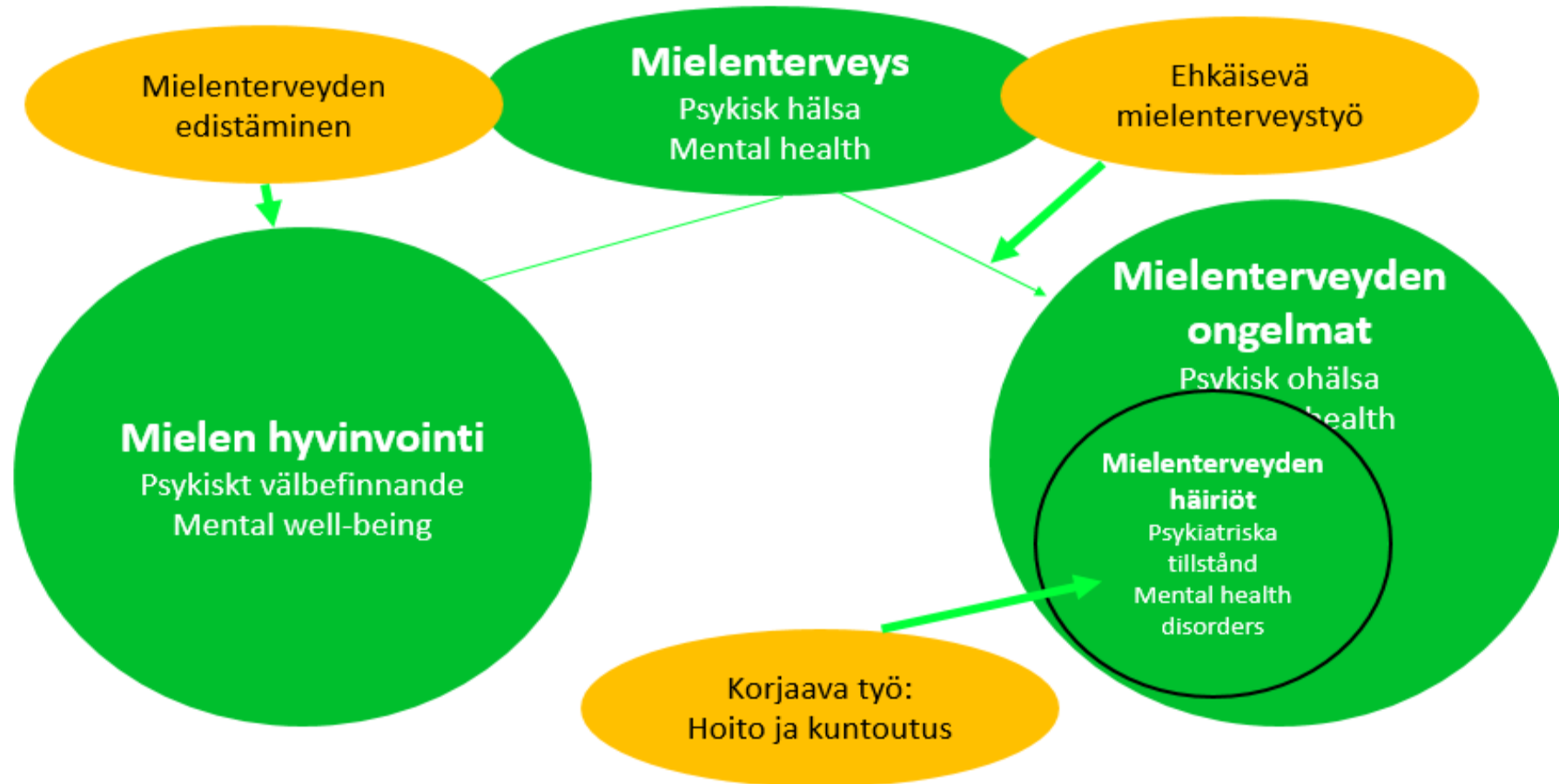
- 1) Mielenterveyden edistäminen (promootio)
- 2) Ongelmien ehkäisy (preventio)
- 3) Mielenterveyden häiriöiden hoito ja kuntoutus

Lukemistoa:
Kaleva S, Valkonen J. Mielenterveyden
edistämisen dilemmat. YP 6/2013

22.12.2021

mieli

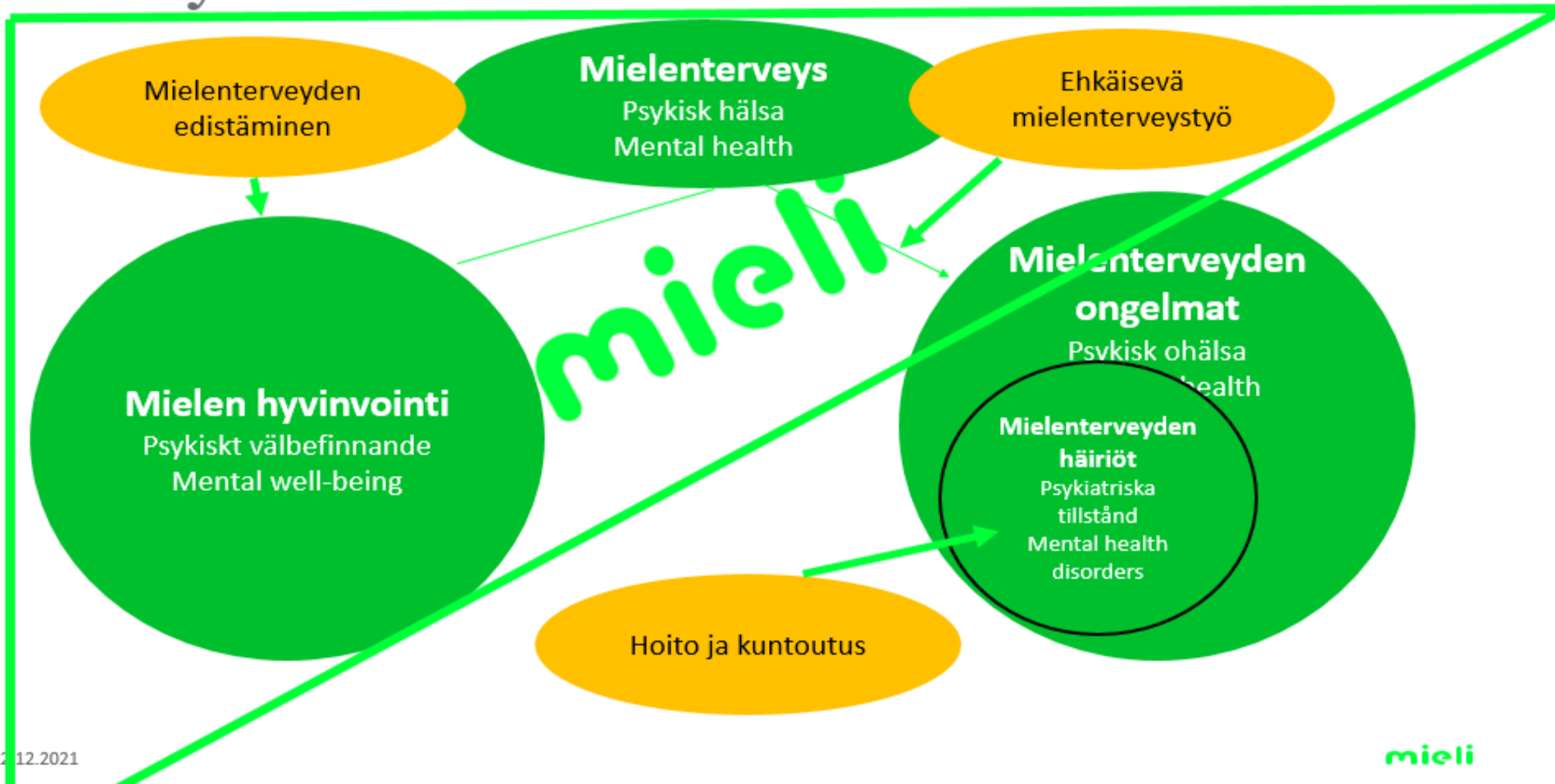
Termit



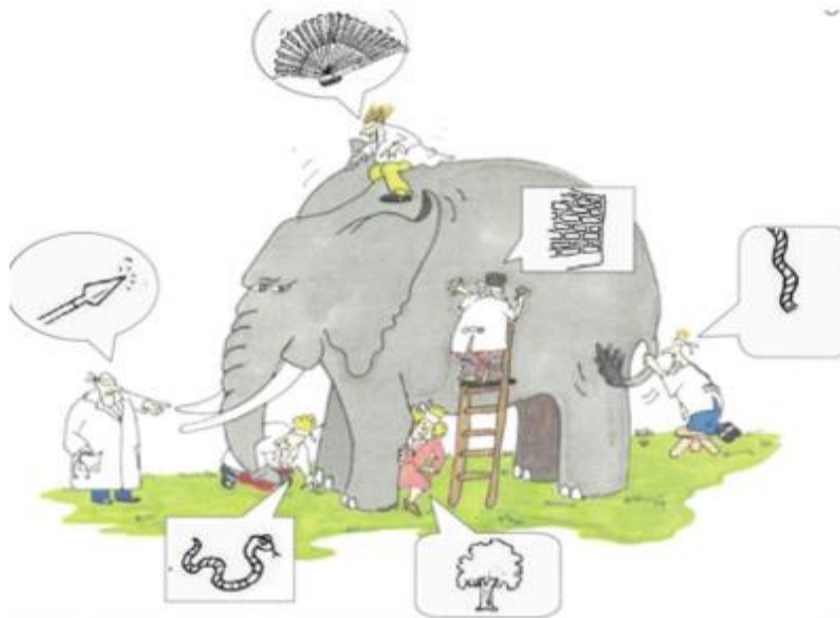
22.12.2021

mieli

MIELI ry:n toimintakenttä



MITÄ PSYYYKKINEN HYVINVOINTI ON?



- Onnen ja ilon tunne
(Hedoninen hyvinvointi)
- Kokemus oman elämän laadusta
(Evaluatiivinen hyvinvointi)
- Merkityksellisyyden tunne
(Eudaimoninen hyvinvointi)

KOOSTE: MIELENTERVEYDEN MÄÄRITTELYSTÄ

- Mielenterveys on kattokäsite, jonka alle voi sijoittaa erilaisia tiloja
 - Tutkimuksissa näyttäisi vahvistuvan jako kolmeen osa-alueeseen:
 - evaluatiivinen hyvinvointi eli tyytyväisyys elämään
 - hedoninen hyvinvointi eli positiivisten tunteiden kokeminen
 - eudaimoninen hyvinvointi eli mielekkäältä tuntuva elämä
- Mielenterveyttä voi vahvistaa erilaisia mielenterveystaitoja ja kyvykkyyksiä harjoittamalla
 - Mm. tunteiden tunnistaminen, vuorovaikutustaidot, itsensä rentouttaminen, avun pyytäminen ja vastaanottaminen (vrt. opetussuunnitelma 2014)
 - Resilienssi eli vastoinikäymisiin sopeutumisen kyky
- Jokaisella on oikeus mielenterveyteen, tämä kirjattu myös ihmisoikeussopimukseen
 - Ks. esim. YK:n taloudellisia, sosiaalisia ja sivistyksellisiä oikeuksia koskeva sopimus TSS (1976): jokaisella oikeus nauttia korkeimmasta saavutettavissa olevasta ruumiin- ja mielenterveydestä <https://www.minilex.fi/a/jokaisella-on-oikeus-terveyteen>

MIELENTERVEYDEN SUOJA- JA RISKITEKIJÄT

- Sekä yksilössä että hänen ympäristössään on ominaisuuksia, jotka voivat tukevat mielenterveyttä tai uhata sitä
 - Riskitekijät lisäävät todennäköisyyttä pahoinvointiin
 - Tietyt geenit, perheväkivalta, köyhyys
 - Eivät kuitenkaan automaattisesti johda pahoinvointiin
 - Suojatekijät tasapainottavat riskien vaikutusta tai estävät niille altistumista (Heiskanen ym. 2006)
 - Tietyt geenit, läheiset suhteet vanhempiin, koulutus
- Mielenterveyden edistäminen on ymmärrettävissä mielenterveyden suojatekijöiden vahvistamisena ja riskien (tai niiden vaikutuksen) vähentämisenä
 - Tämä voi ennaltaehkäistä myös mielenterveyden häiriöitä, mutta vain joissain tapauksissa. Osin päällekkäisiä, joten menevät helposti sekaisin.



MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVIÄ JA MIELENTERVEYDEN ONGELMILTA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ ERI TASOILLA

Lähteet:

- Lehtinen (2008). [Building up good mental health: Guidelines based on existing knowledge.](#)
- Stansfield ym. (2011). [Mental Well-being Impact Assessment: A Toolkit for Well-being.](#)
- WHO (2004a). [Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice.](#)
- WHO (2004b). [Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options.](#)

MIELENTERVEYSTYÖTÄ TAPAHTUU YHTEISKUNNAN ERI ALUEILLA

- Mielenterveyslaki jakaa mielenterveystyön kolmeen alueeseen:
 1. Mielenterveyden edistäminen (promootio)
 2. Ongelmien ehkäisy (preventio)
 3. Mielenterveyden häiriöiden hoito ja kuntoutus
- Merkittävä osa mielenterveyden suojatekijöistä liittyy ihmisen elinolosuhteisiin ja hänen käytössään oleviin vaihtoehtoihin
- Mielen ja muun terveyden edistämistä tapahtuu viidellä tasolla (Ns. [Ottawan julistus](#), vrt. [Wahlbeck ym. 2017](#)):
 1. Mielenterveyttä tukeva yhteiskuntapolitiikka
 2. Mielenterveyttä tukevien ympäristöjen luominen
 3. Yhteisöllisen toiminnan tukeminen
 4. Yksilöiden mielenterveystaitojen kehittäminen
 5. Terveyspalveluiden suuntaaminen mielenterveyden edistämiseen
- Ks. Esim. [Hyvän mielen kunta](#) –tarkistuslista, [MIELI ry:n tuoreimmat hallitusohjelmataavoitteet](#) ja tuore raportti [velkaantumisen mielenterveysvaikutuksesta](#)

A close-up portrait of a young Black woman with dark, braided hair. She is looking slightly to the right with a calm expression. The background is a soft, out-of-focus brown.

Ei ole terveyttä
ilman mielenterveyttä

22.12.2021