

mieli

Suomen Mielenterveysseura



Viisi tapaa vahvistaa mielenterveyttä



Pidä huolta itsestäsi, iloitse elämästä

Mielenterveys on terveyttä, jota voi vahvistaa. Hyvä arki muodostuu itsestä huolehtimisesta ja asioista, jotka tuottavat iloa. Terveelliset elämäntavat eivät edellytä tiukkaa ruokavaliota tai maratonille osallistumista, vaan ovat parhaimmillaan pieniä nautintoja, kuten:

- Pieni virkistävä kävely tai 15 minuutin torkut.
- Päivällinen hyvässä seurassa tai yhdessä valmistettu terveellinen ja herkullinen ateria. Kata pöytä kauniisti ja tee arjen ateriasta pieni juhlahetki vaikka kerran viikossa.
- Itsellesi mieluisa liikkumishetki esimerkiksi tanssien, pelaten tai puutarhatöitä tehden.

Innostu 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 iltapäivän kauppalistaa.

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, yllätystä?
- Kiinnitä huomiota tähän hetkeen. Tiedosta ajatuksesi, tunteesi ja maailma ympärilläsi.
- Ole tunteillesi armollinen. Kaikki tunteet ovat ohimeneviä ja sallittuja.





Pyydä tarvittaessa apua

Älä jää yksin, jos sinulla on vaikeaa.
Keskustele ystäviesi kanssa ja hae
tarvittaessa apua ja tukea:



Verkossa



Puhelimitse



Kasvokkain



Ryhmissä

mielenterveysseura.fi/tukeajaapua

Mielenterveyttä
voi vahvistaa



mieli

Suomen Mielenterveysseura

mielenterveysseura.fi