

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

9. Mielentaidot hyvinvoinnin lisääjänä



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kuulumiset ja kotitehtävien läpikäyminen

- Mitä kuuluu?
- Kotitehtävät:
 - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 8.2 Tulojen ja menojen seuraaminen
 - Tarkastele omaa taloutta. Voit hyödyntää tähän verkkopankkien omia ominaisuuksia.
 - Mihin sinulla kuluu rahaa paljon?
 - Välttämätön, tarpeellinen vai turha? – työkalu
 - Mitkä asiat ovat välttämättömiä tai tarpeellisia?



Päivän tavoitteet

- Ryhmäläinen saa tietoa mielen hyvinvointia tukevasta toiminnasta.
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.



Mielen hyvinvointi

- Osa yleistä hyvinvointia
- Mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta ja vahvistaa omia voimavaroja:
<https://www.youtube.com/watch?v=TLF1LsjcNeI>
- Mielen hyvinvointi on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen
- Mielenterveys on voimavara ja sen vahvistaminen elämäntaito, joka auttaa ihmistä kohtaamaan arjen haasteet
- Resilienssi auttaa selviytymään
 - Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta
 - Resilienssin avulla pärjää arjen haasteissa, stressissä ja muutoksissa



Miten vahvistan mielenterveyttäni?

- Pidä kiinni arjen rytmistä
- Lepää ja nuku riittävästi
- Ole utelias oppimaan uusia asioita
- Syö monipuolisesti ja nauti aterioista toisten kanssa
- Liiku riittävästi omien mieltymystesi mukaan
- Kokeile itsellesi sopivia rentoutumismuotoja
- Tee sellaista, mistä saat mielihyvää, kuten käsityöt, lukeminen, kuntoilu, pelaaminen, ruoanlaitto, kalastus, musiikin kuuntelu, tanssi, vapaaehtoistyö
- Pidä yhteyttä ystäviin ja läheisiin

- Kerro omista kuulumisista ja kysele, miten muut voivat
- Pidä lupauksesi
- Tarjoa apua ja auta pyydettyäessä, älä epäröi pyytää itse apua
- Kuuntele ja kuule, usein jo läsnäolo auttaa
- Lähde mukaan harrastuksiin ja ota kaveri mukaan
- Säilytä kiinnostuksesi elämään ja pidä yllä toivoa
- Liiku luonnossa
- Kuuntele ja jaa omia tunteitasi
- Harjoittele ja kehitä tietoisuus- ja läsnäolotaitojasi



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Huolehdi itsestäsi, voi hyvin

- Elintavat vaikuttavat myös mielen hyvinvointiin. Hyvinvointia tukevat elintavat auttavat selviytymään haastavissa elämäntilanteissa
- [Mielenterveyden käsi ja video](#)
- Pohdi, mitkä asiat vaikuttavat sinun mielen hyvinvointiin.



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Mielenterveystalo.fi

- Omahoito-ohjelmat ovat asiantuntijoiden laatimia kokonaisuuksia, joiden avulla saat tukea
 - Kuka tahansa voi käyttää, ei tarvitse olla diagnoosia
 - Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma
 - Hyvinvointia luonnosta -ohjelma
 - Ahdistuksen omahoito-ohjelma
 - Keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelma
- Oirekyselyt
 - Tarkoitettu helpottamaan oman psyykkisen voinnin arviointia ja seuranta
 - Kyselyn tuloksista saat vinkkejä, mitä kannattaisi tehdä seuraavaksi
 - Täytetään nimettömänä
- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Tauko 10 min



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus



Päivän Menu Hävikistä herkuksi

- Texmex-pyttipannu
- Perunarieska
- Sydäntalven vihersalaatti
- Pullapojan hedelmäpaistos



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kotitehtävät

- Vahva arki itsehoito-ohjelma:
 - Lue kappale 9.2 Itsemyötätunto
- Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa.
Kirjaa/ota kuva 1-3 asiasta, jotka tekevät sinut kiitolliseksi tai tuovat sinulle iloa.



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Kokemukset ja palaute päivästä

- Mitä opin?
- Kokeilenko jotain kotona?



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus