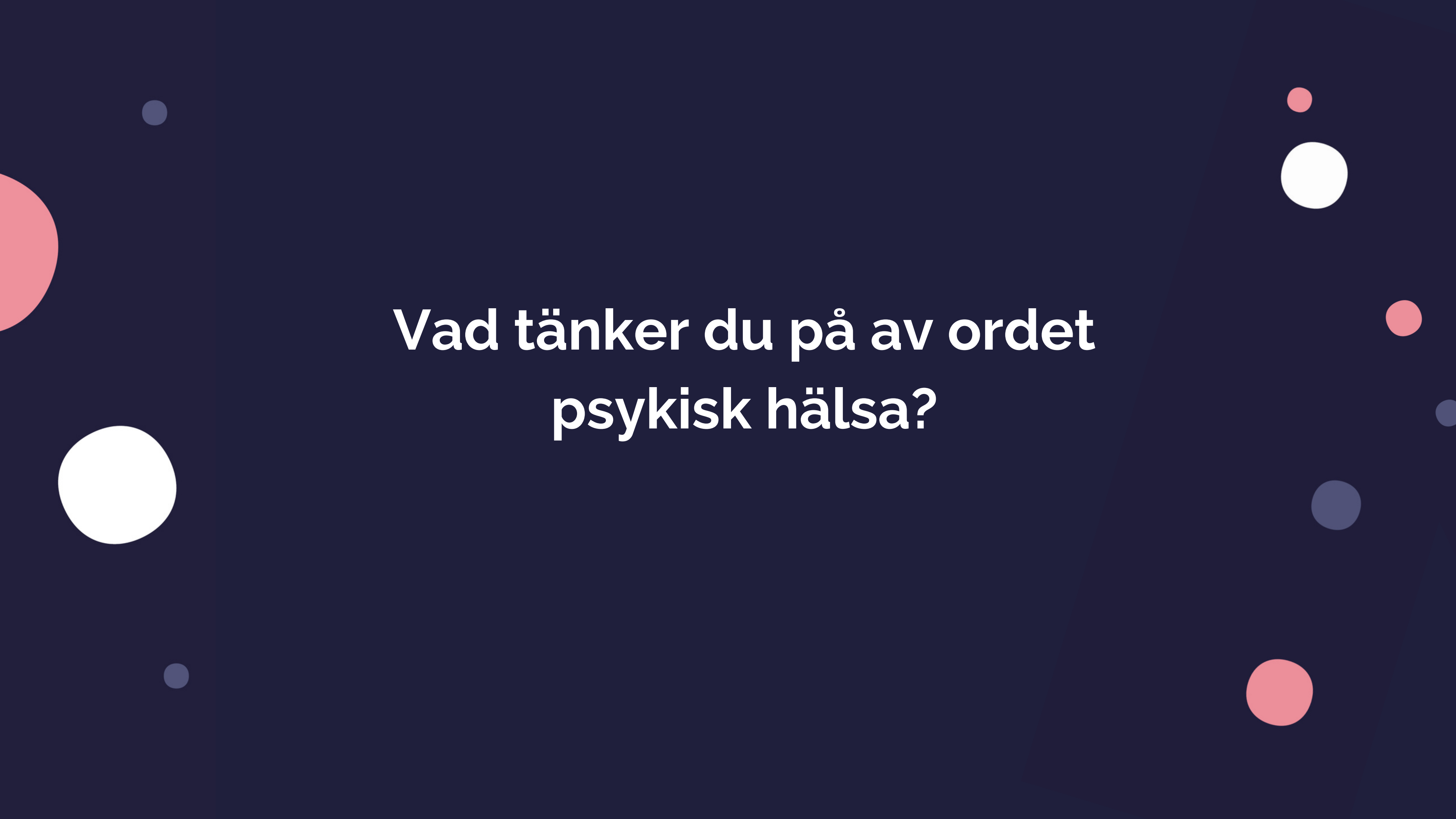


HUR MÅR DU?

Färdigheter angående psykisk hälsa
och emotioner





Vad tänker du på av ordet
psykisk hälsa?

Vad är psykisk hälsa?

- Grunden för människans välmående och funktionsförmåga
- Psykisk och fysisk hälsa går hand i hand och inverkar på varandra
- Psykisk hälsa är förmåga att
 - leva med sina känslor
 - tåla besvikelser och utmaningar
 - komma överens med andra och upprätthålla mänskliga relationer
 - förmåga att ta hand om sitt välmående och balansen i vardagen
 - vad annat?



Många faktorer från individnivå till en
samhällelig nivå inverkar på den psykiska
hälsan.

Till näst granskas dessa faktorer.

Kulturella värden

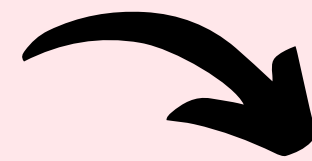
Människouppfattning och de rådande
värderingarna i samhället

Sociala normer

Främjande synsätt på psykisk hälsa

Stigma av psykiska hälsoproblem

Respekt av mångfald



Samhällets strukturer och resurser

Samhällssystemet

Lagstiftning och politisk påverkan

Tillgängligheten och kvalitén av tjänster

Ekonomiska resurser och inkomstfördelning

Utbildningssystemet

Boende



Psykisk hälsa

Socialt stöd och annan interaktion

Interaktion mellan individer

Delaktighet och påverkan

Sociala nätverk

Att man blir hörd, sedd och bemött

Omgivningen



Individuella faktorer och upplevelser

Färdigheter angående psykisk hälsa

personlig historia och utgångspunkt

Fysisk hälsa

Självkännedom

Autonomi

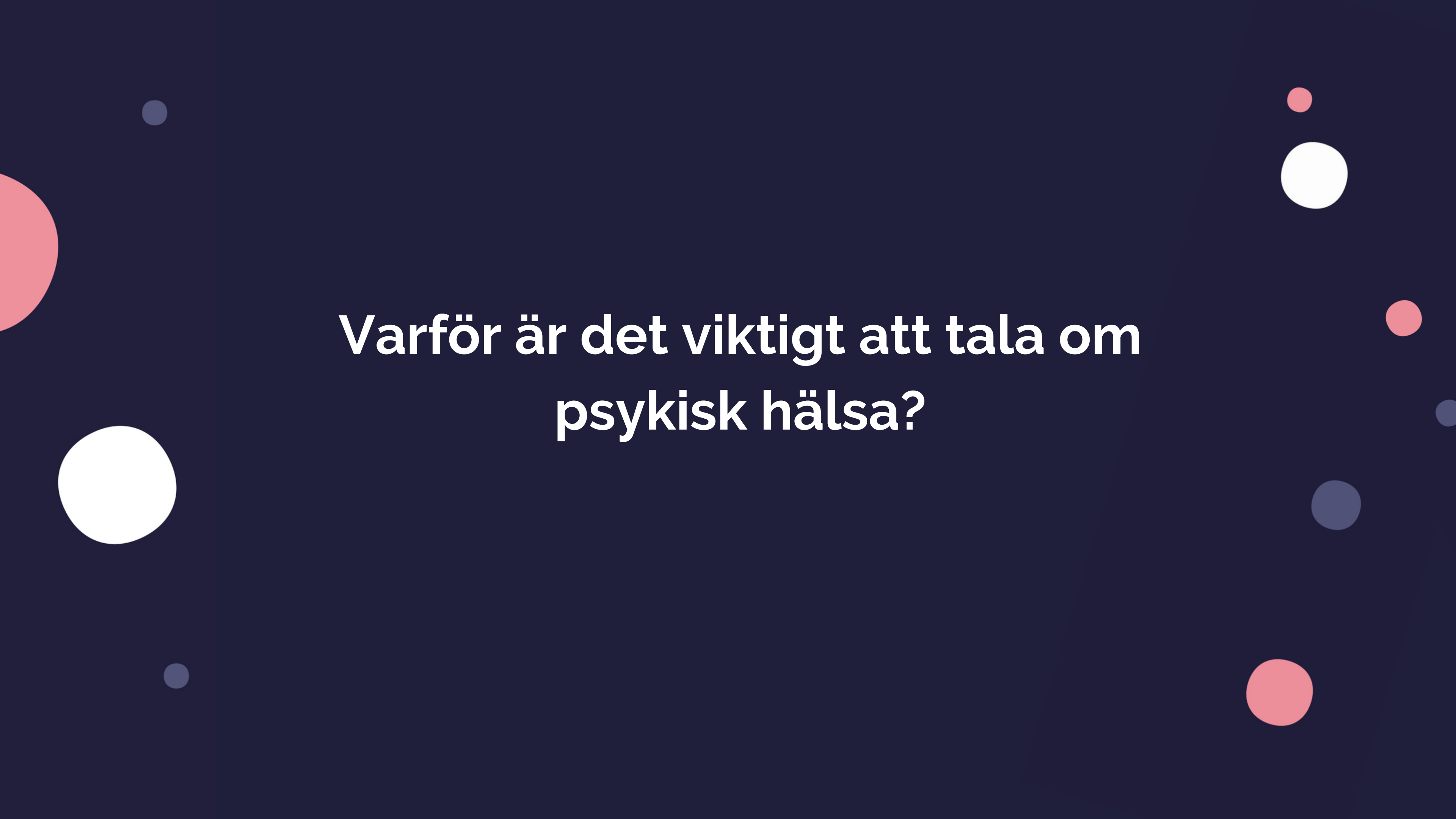
Resiliens

Livets meningsfullhet och betydelse



Färdigheter i psykisk hälsa är exempelvis

- Självkännedom- och respekt
- Hantering av rytmen i vardagen
- Överlevnadsförmåga
- Emotionella färdigheter
- Sociala färdigheter
- Delaktighet och aktivitet
- Förmåga att söka hjälp
- Förmåga att stödja och erbjuda hjälp



**Varför är det viktigt att tala om
psykisk hälsa?**

Varför är det viktigt att tala om psykisk hälsa?

- Vi har alla en psykisk hälsa, genom hela livet. Det är en del av hälsan som helhet.
- Liksom andra färdigheter kan man träna och stärka sina färdigheter i psykisk hälsa.
- Alla möter också psykiska utmaningar i sitt egna liv eller genom närstående människor. Vi behöver varandras hjälp och stöd i livets olika skeden.

"Ingenting intresserar mig längre. Det känns som om mitt liv bara är plikter. De kommande veckorna kommer det att vara flera prov och andra skolgrejer men jag har inte orkat göra något inför dem. Det ger mig mer ångest för var dag som går. Jag hinner inte se mina vänner då mina hobbyn för all min tid. Jag skulle vilja sluta min andra hobby men min familj skulle säkert bli arg och sen skulle situationen bara bli svårare. Jag får inte ens sova då allt bara snurrar i huvudet även under nätterna. Vad kan jag göra?"

Övning: stöd för Tuisku

Skriv ner olika lösningar och tips för Tuisku tillsammans med ett par eller i en liten grupp



Emotionella färdigheter

Vad är emotionella färdigheter?

- Kontakt med de egna känslorna
- Förståelse om känslor
- Förmåga att uttrycka och verbalisera känslor
- Bemöta känslor på ett accepterande sätt
- Empati och medkänsla
- Självsäkerhet och egna gränser
- Reglering av känslor och självbehärskning
- Identifiering av negativa tankegångar
- Stärkning av positiva känslor
- Självrespekt och självförtroende

Känslor

- Känslomässiga upplevelsen kan vara omedveten eller medveten
- Upplevelserna händer samtidigt i både kropp och sinne
- Känslornas styrka samt hur vi uttrycker dem och reagerar varierar. Vi har alla olika temperament.
- Alla olika känslor hör till livet, även utmanande och svåra känslor
- Det är bra att komma ihåg att man inte behöver vara rädd för sina egna känslor och även starka känslor kommer att gå över med tiden

Övning: Känslors betydelse

Känslor berättar åt oss om våra förväntningar, behov och om det vi tycker är värdefullt och viktigt.

Till näst funderar vi över olika känslors betydelse

Diskutera med ett par eller i grupp:

Hur känner du igen denna känsla?

Vad kan orsaka denna känsla?

Vad tillhör denna känsla?

Sorg

Glädje

Rädsla

Ångest

Ilska

Kom ihåg dessa tre saker:

Vi har alla en psykisk hälsa. Man får och ska prata om den. Den psykiska hälsan är mycket mer än sjukdomar och problem.

Den psykiska hälsan är färdigheter och en styrka som man kan stärka. Alla behöver ibland hjälp och stöd av någon.

Vi behöver alla känslor. Känslor är en del av livet och det är möjligt att möta och hantera dem.

Mera information

- **Mera information om psykisk hälsa:**
- MIELI ry:
mieli.fi/fi/mielenterveys
- Nuortenmielenterveystalo.fi
- Osaamiskeskus Vahvistamo:
vahvistamo.fi/tietoa-ja-materiaaleja/
- Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry:
yeesi.fi
- Nyyti ry som främjar studerandes
psykiska hälsa:
nyyti.fi
- **Hjälp och stöd:**
- SEKASIN-chat:
<https://sekasin.fi/>
- MIELI ry:n kristelefon:
09 2525 0111
- [Nyyti.fi/opiskelijalle](https://nyyti.fi/opiskelijalle)
- Livskunskapskurs på nätet:
hyvakysymys.fi/kurssi/et/
- Samling av stöd och chattar:
nuortennetti.fi
nuortenlinkki.fi/mista-apua

TACK!



Källor

- MIELI Suomen Mielenterveys ry - Mieli.fi
- Hyvän mielen treenivihko, Osaamiskeskus Vahvistamo, toim. Peräaho ym., 2019
- Mielenterveystalo.fi (5.6.2020)
- Mielekäs Elämä! -ohjelman loppuraportti (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja), 2003
- Mielenterveys elämäntaitona - Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1-kurssille, MIELI ry, toim. Karila-Hietala ym., 2014