

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

YEEI

Mistä on kyse?

- Mielenterveyteen vaikuttaa suoja- ja riskitekijät. Suojatekijät auttavat ja tukevat hyvän mielenterveyden toteutumista ja riskitekijät haastavat sitä. Meillä kaikilla on niin suoja- kuin riskitekijöiden vaikutuksia elämässä, eivätkä tekijät suoraan selitä mielenterveyden tilaa. Mielenterveyttä voi kuitenkin edistää siten, että pyrkii lisäämään suojatekijöitä omaan arkeen ja vähentämään riskitekijöiden vaikutusta omaan elämään.
- Osa mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä kumpuaa yhteisöistä, yhteiskunnasta, sekä ympäröivästä kulttuurista, jolloin niihin on haastavampaa vaikuttaa. Toisaalta on hyvä muistaa, että kaikki politiikka vaikuttaa mielenterveyteen, sillä poliittiset päätökset voivat luoda niin suoja- kuin riskitekijöitä yksilöiden arkeen.
- Nuorten kanssa suoja- ja riskitekijöistä puhuttaessa on tärkeää korostaa, että jokaisella on oikeus hyvään mielenterveyteen ja yksilöllä voi olla hyvä mielenterveys, vaikka hänellä olisi paljon mielenterveyden riskitekijöitä. Mielenterveyttä voi myös aktiivisesti vahvistaa, vaikka riskitekijät vaikuttaisivat siihen.
- Suoja- ja riskitekijöitä on hyvä tunnistaa, jotta voi ymmärtää sen, mikä kaikki omaan mielenterveyteen vaikuttaa. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät eivät kuitenkaan määritä kenenkään mielenterveyttä, vaan mielenterveys on laaja kokonaisuus, johon vaikuttaa niin yksilön, yhteisön, yhteiskunnan ja kulttuurin taso.

Tehtäviä

1. Miettikää pienryhmissä tai koko ryhmän kanssa mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä ja nimetkää niitä. Keksikää mahdollisimman monipuolisia esimerkkejä. Tämän jälkeen lajitelkaa suoja- ja riskitekijät siten, mistä ne ovat lähtöisin: yksilöstä, yhteisöstä, yhteiskunnasta vai kulttuurista.

2. Mitä pitäisi muuttua yhteiskunnassa, jotta voitaisiin lisätä kaikille mielenterveyden suojatekijöitä? Millaista politiikkaa pitäisi toteuttaa ja mitkä perustarpeet pitäisi taata jokaiselle yksilölle? Unelmoikaa yhdessä unelmien yhteiskunnasta mielenterveyden näkökulmasta!