



VINKIT MIELEN HYVÄÄN ARKEEN

Hyvinvointituokio

MITÄ ON MIELEN HYVINVOINTI?

Mielen hyvinvointi on yksilöllinen kokemus mielen tasapainosta. Se tarkoittaa tyytyväisyyden tunnetta sekä elämän kokemista mielekkäänä ja merkityksellisenä. Se on voimavara, joka luo toivoa ja elämän iloa sekä vaikuttaa positiivisesti elämän haasteista selviämiseen.

www.ikäinstituutti.fi

MIKÄ VAHVISTAA MIELEN HYVINVOINTIA?

Hyvät elintavat ja itsestä huolehtiminen

- Riittävä uni, ravinto, liikunta ja palautuminen
- Pienten taukojen ja oman ajan järjestäminen
- Hengitys- ja rentoutusharjoitukset

Ajattelutavat ja tunteet

- Huolten käsittely (kirjaaminen, luokittelu, irti päästäminen)
- Tilaa myös vaikeille tunteille - kaikki tunteet ovat sallittuja
- Eletyn elämän muistelu myönteisessä hengessä
- Myötätunto itseä ja muita kohtaan
- Hyvän huomaaminen ja kiitollisuus
- Omien vahvuuksien ja arvojen tunnistaminen



MIKÄ VAHVISTAA MIELEN HYVINVOINTIA?

Sosiaaliset suhteet ja merkityksellisyys

- Yhteys läheisiin ja vertaistuki
- Merkitykselliset teot ja vapaaehtoistyö
- Uusien asioiden oppiminen

Tietoinen läsnäolo ja arjen voimavarat

- Luontokokemukset ja aistien hyödyntäminen
- Hetkeen keskittyminen ja mielen rauhoittaminen
- Läsnäolo myös hoidettavan kanssa
- Tavoitteiden ja unelmien asettaminen



TIETOISEN LÄSNÄÖLÖN HARJOITUS



Voit aloittaa harjoituksen katselemalla käsiäsi. Tarkastele niiden väriä, muotoa, poimuja, ryppyjä, kynsiä, luomia...

Hierotaan käsiä rauhallisesti toisiaan vasten. Anna liikkeen olla pehmeä ja tasainen.

**Kiinnitä huomio ihon tuntemuksiin:
Tuntuuko pinta karkealta vai sileältä?
Ovatko kädet kylmät vai lämpimät?
Alkaako hieronnasta nousta lisää lämpöä?**

Havainnoi myös pieniä tuntemuksia – pistelyä, pehmeyttä, kihelmöintiä tai jännitteen hellittämistä.

Jos ajatukset lähtevät muualle, tuo huomio lempeästi takaisin käsien kosketukseen ja siihen, miltä hetki juuri nyt tuntuu.

Harjoitus auttaa ankkuroimaan mielen tähän hetkeen, rauhoittaa kehoa ja tuo lepoa aivoille esim. huoliajatuksilta.

ONNENTAIIDOT



Onnen taidot -video

<https://www.terveyskirjasto.fi/ktv00008/onnentaidot>

KESKUSTELUA

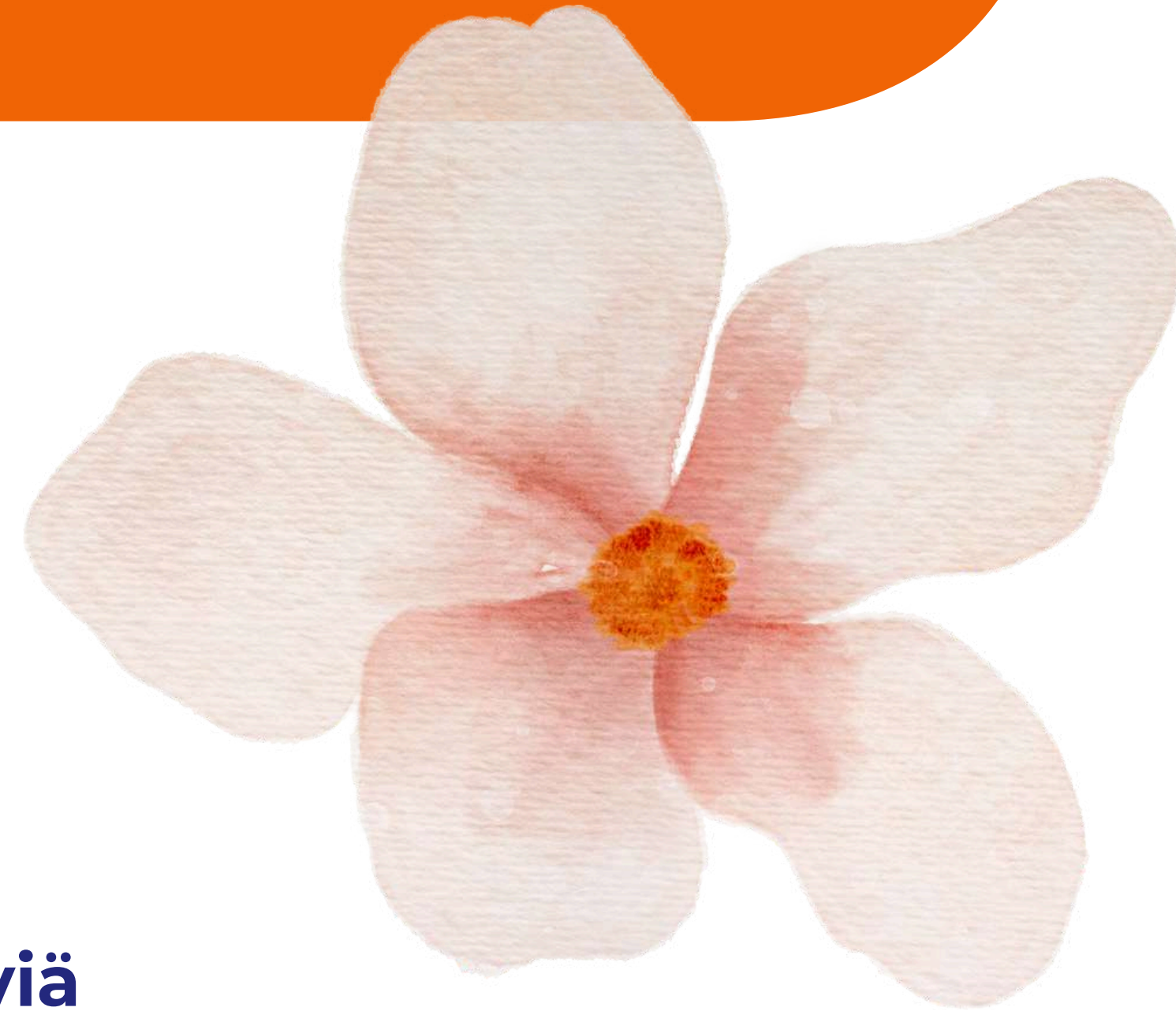


Mitä ajatuksia video herätti?

Huomaa hyvä:
Mitä ilon tai kiitollisuuden aiheita
on tässä päivässä?

LINKKEJÄ MIELEN HYVINVOINNIN JA -TERVEYDEN TUKEMISEEN

- **mieli.fi**
- **oivamieli.fi**
- **enjaksa.fi**
- **Mielenterveystalo.fi**
- **Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma**
- **Mielenterveyden keskusliitto**
- **Ikäopisto: Mielen hyvinvointi - tietoa ja tehtäviä**
- **Onnellisuusharjoitteet – viiden viikon harjoitusohjelma**
- **Omaolo-valmennus: arjen harmituksen vähentäminen**
- **Mene-luontoon-virtuaalisesti**



MISTÄ TUKEA MIELEN HAASTEISIIN?



- **Oma hyvinvointikeskus, työterveyshuolto**
- **MIELI Kriisipuhelin**, kun tarvitset keskusteluapua, aina auki p. 09 2525 0111
- **Valoa-chat** arkisin klo 12-15 www.valoachat.fi
- **Kirkon keskusteluapu, palveleva puhelin** joka päivä klo 18-24, p. 0400 22 11 80
- **Kirkon palveleva chat** ma-pe klo 16-20: www.kirkonkeskusteluapua.fi
- Oman hyvinvointialueen **Sosiaali- ja kriisipäivystys**, vakavan kriisin kohdatessa, esim. Pohde aina auki p. 044 703 6235
- **Digitaalinen sotekeskus Mielenterveys-chat**, esim. Pohde: www.digisotekeskus.pohde.fi
- Paikalliset **mielenterveysjärjestöt**





Hyvinvointituokiot on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026