



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEAlth at Sea

PROMETHEAS

Osio 1:

Merenkulkijan mielenterveys

PROMETHEAS - PROMoting MEnTal HEAlth at Sea
Erasmus + Key Action 2 Strategic partnership
2019-1-PL01-KA202-065435



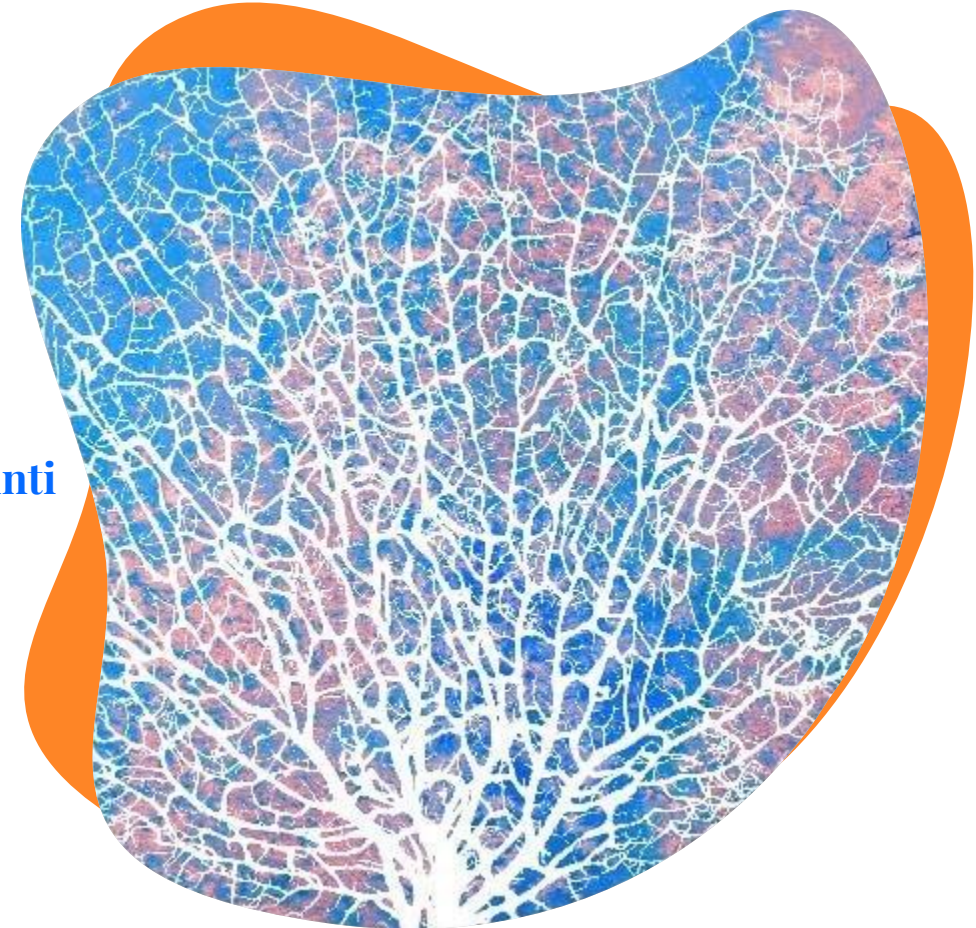
<https://elements.envato.com/abstract-underwater-sea-background-2PVGUR2>

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



Sisältö

- **Tavoitteet ja oppimispäällmäärät**
- **Mielenterveyden ymmärtäminen**
- **Tärkeimpien konseptien esittely / Ongelmien tunnistaminen**
- **Tekijöitä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen työpaikalla & Hyvinvointi**
- **Ennaltaehkäise mielenterveyden ongelmia**
- **Kuntoutus/tuki**
- **Johtaminen & Kulttuuri**
- **Lisää luettavaa**
- **Harjoituksia**





Mielenterveyden tukeminen (1/2)

Heikentynyt mielenterveys on maailmanlaajuisesti terveydellinen ja taloudellinen ongelma.

Mielenterveyden ongelmien inhimillisten ja taloudellisten kustannusten lisääntyminen sekä muuttunut ja kiristynyt lainsäädäntö on saanut työnantajat ottamaan enemmän huomioon työpaikkojen mielenterveyden kysymykset. Työnantajat ovat luoneet linjauksia sekä toimintatapoja mitkä perustuvat tutkittuun tietoon.

Terveystieto voidaan ajatella *“prosessina missä ihmiset voivat vaikuttaa ja täten parantaa terveyttään”*





Mielenterveyden tukeminen (2/2)

Mielenterveyden tukeminen:

- Nähdään keskeisenä osana terveystietoutta ja **tärkeänä** osana julkista terveydenhuoltoa.
- kyse on yksilöiden, perheiden, ryhmien tai yhteisöjen valmiuksien parantamisesta joka vahvistaa tai tukee myönteisiä emotionaalisia, kognitiivisia ja niihin liittyviä kokemuksia.
- sisältää toimia toimintapoliittisen ympäristön vahvistamiseksi ja strategisen viestinnän käyttöä verkostojen rakentamiseksi, sidosryhmien sitouttamiseksi, mielenterveysosaamisen lisäämiseksi ja toimintatapojen muuttamiseksi.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEalth at Sea

Tavoite

Kurssin suoritettuasi olet oppinut mitä mielensterveys on ja pystyt osallistumaan mielensterveyttä edistävään ja tukevaan keskusteluun. Tunnistat ja osaat tehdä päätöksiä mielensterveyteen liittyen.

Tietoisuus mielensterveydestä voi auttaa hallitsemaan mielensterveyteen liittyviä pitkäaikaisia olosuhteita ja auttaa tekemään tietoisia valintoja terveyteen ja hyvinvointiin liittyen.





Odotetut oppimistulokset

Tieto

K, N, O, W, L, E, D, G, E,

Pystyt:

- Ymmärtämään miten saavutetaan ja pidetään yllä hyvää mielen terveyttä.
- Ymmärtämään mielen terveyden ongelmia ja niiden hoitokeinoja.

Pätevyys & Taidot

S, K, I, L, L,

Pystyt:

- Vähentämään mielen terveyden ongelmiin liittyviä stigmoja.
- Kannustamaan avun hakemista ja sen tarpeellisuutta.
- Ajamaan **käytäntöjä** ja toimintatapoja, **jotka** ennaltaehkäisevät mielen terveyden ongelmia.

Osisio 1

Mielenterveyden ymmärtäminen



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea

Mitä on mielenterveys (1/4)

Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan mielenterveys on **hyvinvoinnin tila**, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveys tulisikin nähdä kokonaisvaltaisena fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, **eikä pelkästään sairauksien ja vaivojen poissaolona.**

Silti ei ole olemassa **yksimielisyyttä** mitä hyvä mielenterveys on.

Mitä on mielenterveys (2/4)

Läntisen psykologian vaikutus on usein esille otettu ongelma, sillä **kulttuurin arvot näyttelevät merkittävää osaa siitä miten ihmiset ymmärtävät mielenterveyden.**

Vallalla on kuitenkin yhtenäinen näkemys siitä, että **on tärkeää saavuttaa hyvä mielenterveys.**

Järjestelmän ongelmat voivat hankaloittaa mielenterveyden edistämistä (esimerkiksi, kun HLBT ihmisiä asuu maissa, joissa saman sukupuolen väliset suhteet on kriminalisoitu).

Mitä on mielenterveys (3/4)

Mielenterveys **syntyy monimutkaisten vuorovaikutusprosessien tuloksena.**

Vaikka mielenterveyden konsepti on monimutkainen, ollaan yhtä mieltä, että mielenterveys ei ole pelkästään tila, jossa ihmisellä ei ole mielisairautta.

Hyvä mielenterveys ja mielen oireiden puute eivät suoraan ole yhteydessä toisiinsa. Nämä kaksi voidaan kuitenkin nähdä jatkumona missä yksilö voi kärsiä mielisairaudesta, mutta voi silti jossain asioissa olla mieleltään terve.

Esimerkiksi eräät masennuksesta kärsineet historialliset hahmot kuten Ludwig von Beethoven ja Ernest Hemingway ovat pystyneet käyttämään positiivisen itsesäätelyn keinoja tai olemaan erittäin luovia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea

Mitä on mielenterveys (4/4)

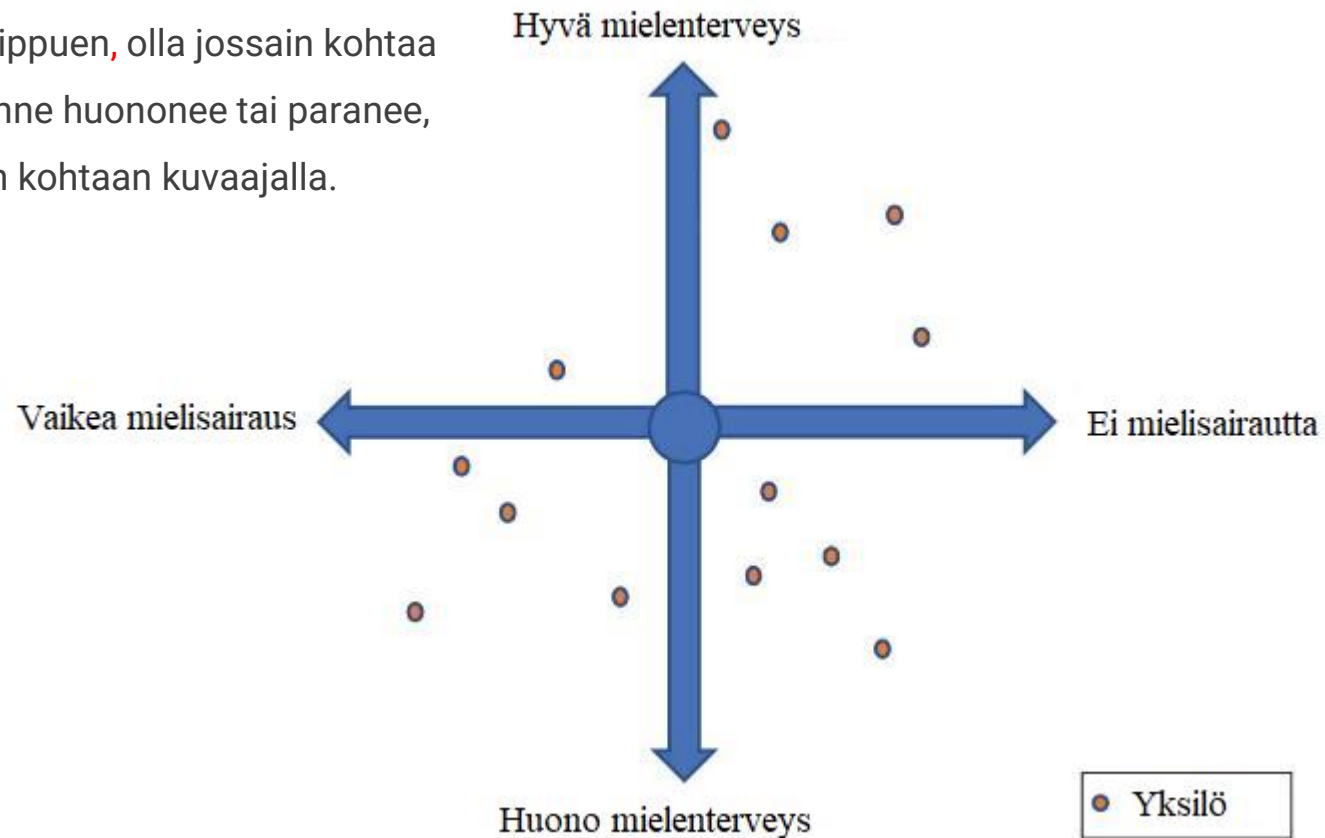
On tärkeää edistää mielenterveyden merkitystä ja edistää yksilöiden selviytymiskeinoja sen sijaan, että pyritäisiin vain parantamaan oireita ja puutteita.

On myös erityisen tärkeää, että organisaatiot puuttuvat mielenterveyden riskitekijöihin, jotta niitä saadaan vähennettyä työpaikalla.



Mielisairauden ja hyvän mielen terveyden välinen yhteys

Henkilö voi, olosuhteista riippuen, olla jossain kohtaa oheista kuvaajaa. Kun tilanne huononee tai paranee, siirtyy yksilö muuhun kohtaan kuvaajalla.





Psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi ei voi toimia ilman toista

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus.



Useimmat uskovat, että terveellä ihmisellä täytyy olla myös terve mieli.



Terve mieli:

- On kyettävä ajattelemaan selkeästi
- On kyettävä ratkaisemaan erilaisia ongelmia mitä elämä tuo tullessaan.
- Elämän täytyisi tuntua mielekkäältä ja pitäisi pystyä nauttimaan hyvistä suhteista ystäviin, työkavereihin ja perheeseen.
- Mielen pitäisi olla levollinen ja pystyä kokemaan mielenrauhaa



Mielialahäiriöt



**Pelon ja ahdistuksen kokeminen voi
olla hyödyllistä, kuitenkin jotkut
kokevat niitä liian voimakkaina.**

Henkilöllä on “mielialahäiriö” jos:



(a) Hän väliaikaisesti tai pitempään on kärsinyt mielialan vaihtelusta, oman tahdon puutteesta, tarkkaavaisuuden tai muistin ongelmista ja



(b) Häiriö luokitellaan kliinisesti merkittäväksi ja








(c) häiriö vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin, päätöksentekokykyyn tai käytökseen.



Mielisairaus



Psykoosilla tarkoitetaan tilaa, jossa henkilön todellisuudentaju on heikentynyt ja hänellä on huomattavia vaikeuksia erottaa, mikä on totta ja mikä ei. Tyypillisiä psykoottisia oireita ovat:

-  (a) harhaluulot (deluusiot)
-  (b) harha-aistimukset (hallusinaatiot)
-  (c) Aistikokemusten vääristymät (illuusiot, aistinhairahdukset)
-  (d) Vakavat mielialan vaihtelut
-  (e) Pysyvät tai toistuvat oireet **käytöksessä**, jotka selittyvät yllä lueteltujen oireiden avulla.



Mielenterveyden ongelmat



Me kaikki tunnemme itsemme joskus masentuneeksi, stressaantuneeksi tai pelokkaaksi. Useimmiten nuo olotilat menevät ohi, mutta joskus ne voivat kehittyä mielen sairauksiksi kuten ahdistuneisuushäiriöksi tai masennukseksi, mitkä voivat vaikuttaa päivittäiseen elämäämme.

Mielenterveyden häiriö on määritelty yksilön kokemaksi ongelmaksi mikä vaikuttaa tunteisiin, ajatuksiin ja käytökseen, mikä on ristiriidassa oman kulttuurin uskomusten ja identiteetin kanssa ja joka vaikuttaa kielteisesti omaan tai perheen elämään.



Mielenterveyden häiriöitä (1/2):

- Päivittäiset murheet
- Stressi
- Työuupumus (burnout)
- Huono hyvinvointi
- Masennus
- Ahdistuneisuushäiriö
- Alkoholismi
- Uupumus
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö
- Syömishäiriöt
- Skitsofrenia ja muut psykoottiset häiriöt
- Pakko-oireinen häiriö
- Traumaperäinen stressihäiriö
- Itsensä vahingoittaminen/
Itsemurha-ajatukset



Mielenterveyden häiriöitä (2/2):

Mielenterveyden häiriöillä on monia erilaisia oireita ja merkkejä. Ohjeena on hakea apua mikäli sinulla on vaikeita tuntemuksia mitkä:

- estävät sinua pääsemästä eteenpäin elämässä
- vaikuttavat ihmisiin joiden kanssa elät tai työskentelet
- vaikuttavat mielialaasi useiden viikkojen ajan
- aiheuttavat itsemurha-ajatuksia

Pitäisi myös hakea apua jos töissä:

- olet normaalia väsyneempi
- nuket vähemmän
- teet epätyypillisiä virheitä
- koet **hankalaksi** motivoida itseäsi
- menetät hermosi nopeasti
- eristäydyt



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mielenterveys merellä

Myös merenkulkijoiden ongelma

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että merenkulkijoiden keskuudessa esiintyy enemmän mielenterveyden ongelmia verrattuna muihin ammattiryhmiin tai kokonaisväestöön.

Mutta ongelma on epäselvä

Huolimatta viimeaikoina esille tuotuun huoleen merenkulkijoiden mielenterveydestä, on ilmeistä, että ongelman mittasuhteet ovat vielä epäselviä.

Ei tarpeeksi tutkittua tietoa

Merenkulkijoiden mielenterveyden tutkiminen ja siitä kerätty data ja ennen kaikkea vertailukelpoiset tutkimustulokset ovat harvassa



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mielen- terveyden ongelmat

Psykososiaaliset stressitekijät

Psykososiaaliset stressitekijät työpaikalla, kuten: työn epävarmuus, hallitsemattomuus, huono johto, häirintä ja kiusaaminen, viestinnän ongelmat, ja pitkät työpäivät näyttävät heikentävän henkistä hyvinvointia.

Riittämätön hoito

On osoitettu, että riittämätön hoito lisää mielen häiriöitä, fyysisiä vaivoja ja kuolleisuutta.

Mielenterveys työpaikalla

Usein oletetaan, että mielenterveyden ongelmat kehittyvät työpaikan ulkopuolella ja työnantaja ei ole niistä vastuussa.



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEALTH at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tekijöitä, jotka heikentävät merenkulkijoiden mielenterveyttä (1/2)

Jotkut tekijät ovat yleisiä, jotkut taas liittyvät laivatyön erityspiirteisiin

Yleisiä sairaudelle altistavia tekijöitä, jotka kuuluvat tai voivat kuulua olennaisesti merenkulkijan työhön:

- eristyneisyys ja yksinäisyys
- ei pääse käymään maissa
- kiusaaminen ja väkivalta
- kriminalisoinnin pelko
- työpaikan menettämisen pelko
- perheestä erossa oleminen



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tekijöitä, jotka heikentävät merenkulkijoiden mielenterveyttä (2/2)

Mielisairauden riskialttius voi vaihdella toimen ja roolin mukaan:

- **Mielenterveyden ongelmat ovat yleisempiä päällystöllä kuin miehistöllä.**
- **Mielenterveysongelmat ovat yleisempiä konemestareilla ja konemiehistöllä kuin muilla merenkulkijoilla.**
- **Vuorotyö (jossain toimissa yleisempää) on tunnistettu riskitekijäksi.**

Työhöntuloterveystarkastus ja raportoimatta jättäminen voivat myöskin vaikuttaa heikentävästi.



Mielenterveyden oireiden piirteitä

Fyysiset tai
somaattiset
oireet

Tunneperäiset tai
emotionaaliset
oireet

Tiedolliset tai
kognitiiviset
oireet

Käyttäytymiseen
liittyvät tai
behavioristiset
oireet

Mielikuvitukseen
tai aisteihin
liittyvät oireet





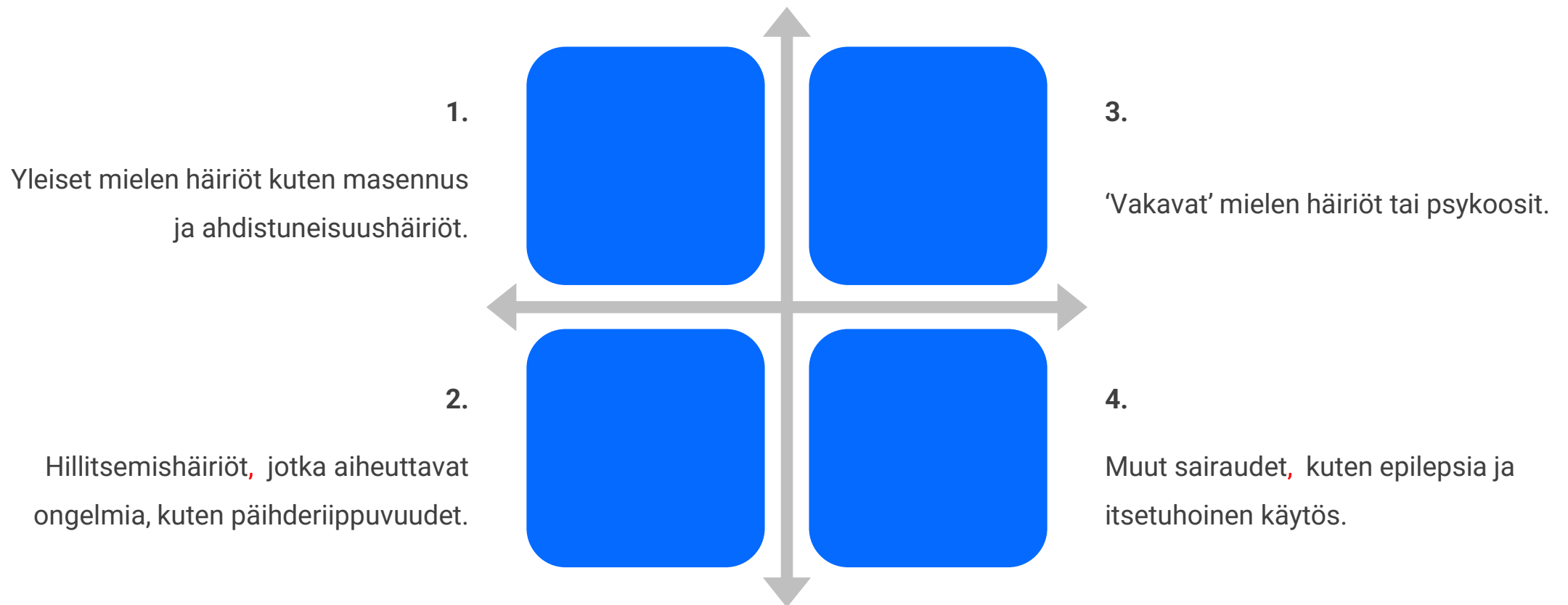
Mielenterveysoireet

- Surullinen tai alakuloinen olo
- Hajamielisyys tai vaikeus keskittyä
- Kohtuuttomat pelot tai huolet tai äärimmäiset syyllisyydentunteet.
- Äärimmäiset mielialan vaihtelut
- Ystävistä ja harrastuksista vetäytyminen
- Voimakas väsymys, vähäinen energiantarve tai univaikeudet tai aistiharhat.
- Kykenemättömyys selviytyä päivittäisistä ongelmista tai lyhytkestoisesta stressistä.
- Irtautuminen todellisuudesta (harhaluulot), vainoharhaisuus.
- Vaikeudet ymmärtää ja samaistua tilanteisiin ja ihmisiin.
- Alkoholi- tai huumeongelmat
- Huomattavat muutokset ruokailutottumuksissa
- Sukupuolivietti muuttuu
- Ylimääräinen viha, vihamielisyys tai väkivaltaisuus
- Itsetuhoiset ajatukset





Mielenterveyden ongelmien luokittelua





Mielenterveyden ja fyysisen terveyden välinen yhteys (1/3)



Heikentynyt mielenterveys on yksi kroonisten terveysongelmien riskitekijä.



Ihmiset, joilla on vakavia mielenterveyden ongelmia, on suuri riski kroonisiin terveysongelmiin.



Ihmiset, joilla on kroonisia terveysongelmia ovat mielisairauksien riskiryhmää.



Mielenterveyden ja fyysisen terveyden välinen yhteys (2/3)



Mielenterveyden ongelmista kärsivillä ihmisillä on todennäköisemmin jokin muu hoitoa vaativa sairaus, kuten sydänsairaus.



Masennusta sairastavilla ihmisillä on usein muitakin terveysongelmia. Masentuneet myös kokevat terveydentilansa huonommaksi kuin muut.

- *Sydänsairaudet ja masennuksen välillä on selvä yhteys*
- *Masennus kohottaa riskiä sairastua muihin sairauksiin, erityisesti pitkäaikaissairauksiin, kuten esimerkiksi: diabetekseen, sydänsairauksiin tai sydänkohtaukseen.*



Mielenterveyden ja fyysisen terveyden välinen yhteys (3/3)



Liikunta on hyvä tapa pitää huolta sekä fyysisestä että psyykkisestä terveydestä. Oikea ruokavalio parantaa sekä hyvinvointia että mielialaa. Tasapainoinen ruokavalio vaikuttaa myös positiivisesti hyvinvointiin sekä mielialaan. Tasapainoinen runsaskuituinen ruokavalio on tärkeää elimistölle.



Tupakoinnilla on negatiivinen vaikutus sekä terveyteen että mielen terveyteen. Monet uskovat, että polttaminen lievittää mielen oireita, vaikutus on kuitenkin vain lyhytaikainen.



Miksi ihmiset eivät puhu enemmän mielenter- veydestä laivoilla? (1/4)

Häpeä

- Häpeä on tunnetila mitä yksilö kokee, kun ei täytä vallitsevia sosiaalisia standardeja, mukaan lukien moraali-, pätevyys- tai esteettiset-standardit.
 - Häpeä voi viitata ihmisen negatiiviseen kuvaan itsestään, mikä johtuu mielisairauksiin liitetystä stigmaista.
 - Se voi myös tarkoittaa miten toiset näkevät ihmisen, jolla on mielisairaus.
 - Mielen ongelmat voivat aiheuttaa ongelmia myös toisille (esim. vanhemmat, ystävät).
- On osoitettu että häpeän tunteella on vaikutusta miten mielisairaat kokevat tautinsa eri kulttuureissa
- On eroavaisuuksia miten häpeä nähdään ja koetaan eri kulttuureissa.
- Mielisairauksiin kohdistuvilla asenteilla on tärkeä vaikutus niiden estämisessä, suojelussa ja kuntoutuksessa.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Miksi ihmiset eivät puhu enemmän mielenterve ydestä laivoilla? (2/4)



Leimautuminen

- Leimautuminen on tiettyyn ihmisryhmään kohdistuva kielteinen asenne, jolla voi olla haitallisia vaikutuksia mielenterveyshäiriöstä kärsiviin.
- Leimautuminen luo mielenterveyshäiriöistä huonon kuvan.
- Leimautuminen saa mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset menettämään itsetuntonsa ja itseluottamuksensa, estäen hoitoon hakeutumisen.
- Lisäksi leimautuminen voi johtaa mielenterveyshäiriöistä kärsivien ihmisten syrjintään ja estää heitä tavoittelemasta elämäntavoitteitaan: saamasta työpaikkaa ja mahdollisuutta elää itsenäisesti ja turvallisesti.
- Vaikka mielenterveysongelmien olemassaolo aluksilla tunnustetaankin, leimautuminen ja mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten sosiaalinen syrjäytyminen saattavat johtaa siihen, että ongelmia ei tunnisteta riittävästi ja että mielenterveysongelmien hoitoaste on sen vuoksi alhainen.



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEALTH at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Miksi
ihmiset
eivät puhu
enemmän
mielenterve
ydestä
laivoilla?
(3/4)**

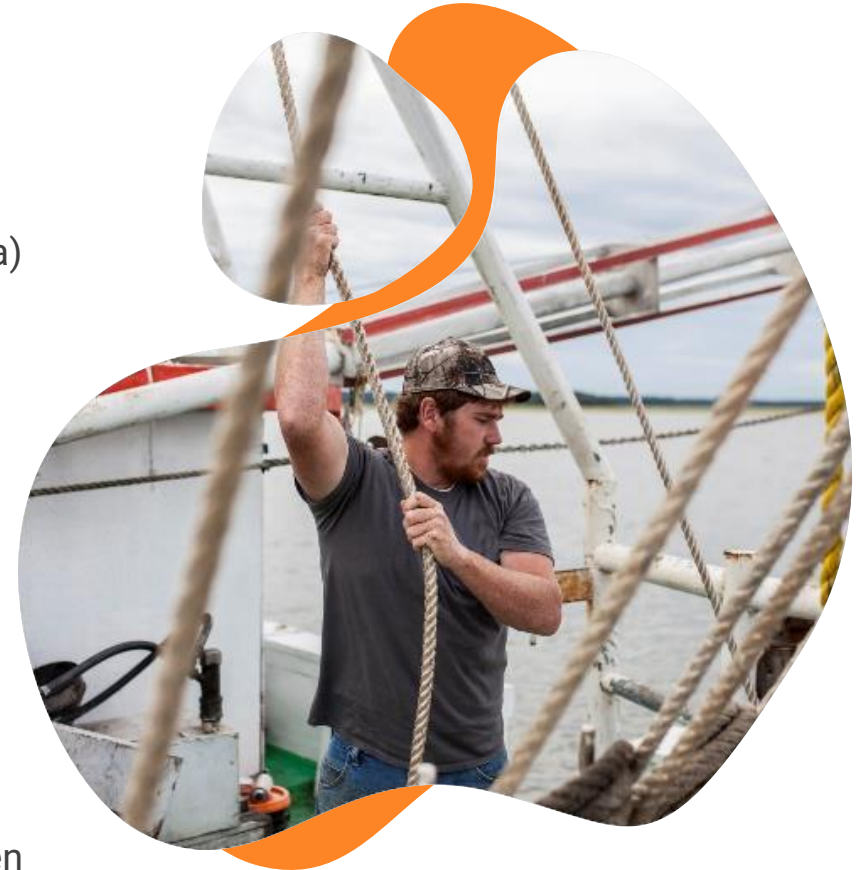


Machokulttuuri

- Miesten välttelevä suhtautuminen terveydenhuoltoon johtuu osittain maskuliinisuusihanteista, jotka yhdistävät "miehisyyden" voittamattomuuden tunteeseen ja haluttomuuteen pyytää apua.
- Hegemoninen maskuliinisuus (läntisissä kulttuureissa) yhdistetään: itsevarmuuteen, valtaan, itseluottamukseen, taloudelliseen menestykseen, heteroseksuaaliseen kyvykkyyteen ja haavoittamattomuuteen.
- Terveyden laiminlyönti on yksi tapa toteuttaa hegemonista maskuliinisuutta.
- Maskuliinisten arvojen, kuten rohkeuden, itsenäisyyden ja tunteiden itsehillinnän, valta-asema voi aiheuttaa valtavia sosiaalisia paineita tunteiden tukahduttamiseen.



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea





**Miksi
ihmiset
eivät puhu
enemmän
mielenter-
veydestä
laivoilla?
(4/4)**

Tuntemattoman pelko

- Yksi syy, miksi ihmiset eivät hae apua on pelko sairaaksi leimaamisesta tai hoitoon ohjaamisesta.
- Ongelmista puhuminen voi alentaa henkilön "sairaaseen rooliin".
- Jotkut tutkimukset osoittavat, että pelko aiheuttaa toisille tarvetta välittömään avun hakemiseen, kun taas toisille pelko viivyttää avun hakemista.





Osio 2

Tärkeimpien konseptien esittely / Ongelmien
tunnistaminen



Yleisiä mielenterveyden ongelmia ja tapoja

- Masennus-, ahdistuneisuus- ja stressiperäiset häiriöt ovat yleisempiä työpaikalla esiintyvistä mielenterveyden ongelmista.

- Vaikka nämä häiriöt ovat hoidettavissa ja usein estettävissä, ne voivat aiheuttaa pitkittyneen sairaspöissaolon ja täten vaikuttaa hyvinvointiin sekä työssä jaksamiseen.

- Psykkiset häiriöt kuten masennus, ahdistuneisuus ja erilaiset riippuvuudet aiheuttavat maailmanlaajuisesti suuren tautikuormituksen, mikä johtaa ennenaikaisiin kuolemiin sekä vaikuttaa elämän hallintaan ja laatuun.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEALTH at Sea

Stressi...

...on tunneperäinen kokemus mihin liittyy biokemiallisia, fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, joilla keho reagoi stressitekijöihin.

...viittaa psykologiseen reaktioon minkä aiheuttaa käsityksemme tilanteen uhasta tai vakavuudesta.

... on prosessi missä (ulkoiset) tapahtumat uhkaavat tai haastavat ihmisen hyvinvointia.

...laukeaa yleensä ulkoisesta tekijästä. Laukaiseva tekija voi olla lyhytaikainen, kuten määräaika töissä tai riita puolison kanssa. Pitkäaikaisia stressiä aiheuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi työkyvyttömyys, syrjintä tai pitkäaikaissairaudet.





STRESSI

Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia – se saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin vaarallista.

Stressitekijä on asia mikä aiheuttaa stressiä.



Stressaantuneet ihmiset kärsivät psyykkisistä ja fyysisistä oireista, kuten: ärtyneisyydestä, kiukusta, uupumuksesta, lihaskivuista, ruuansulatusoireista ja univaikeuksista.

Kroonistunut stressi voi johtaa muihin sairauksiin, kuten esimerkiksi: diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen ja alentuneeseen vastustuskykyyn.



Stressi vaikuttaa kehoon (1/6)

Tuki- ja liikuntaelimet

- Kun keho on stressaantunut, lihakset jäykistyvät.
- Akuutissa stressissä lihakset jäykistyvät, kun stressi hellittää lihakset rentoutuvat.
- Kroonisessa stressissä kehon lihakset ovat jatkuvasti jännittyneinä, ikään kuin jatkuvassa valmiustilassa.
- Sekä lihasperäinen että migreenin aiheuttama päänsärky on yhteydessä hartioiden, niskan ja pään lihasjännityksiin.
- Alaselän ja hartioiden lihaskivut ovat myös yhdistetty stressiin, erityisesti työperäiseen stressiin.
- Stressi pahentaa kroonisia kiputiloja



Stressi vaikuttaa kehoon (2/6)

Hengityselimistö

- Stressi ja vahvat tuntemukset voivat ilmetä hengitysoireina, kuten hengenahdistuksena tai nopeana hengityksenä.
- Ihmisillä joilla on jokin keuhkosairaus, kuten astma tai krooninen keuhkoputkentulehdus psyykkiset stressitekijät voivat pahentaa hengitysoireita
- Akuutti stressi, kuten lähimmäisen kuolema voi laukaista astmakohtauksen.
- Stressin aiheuttama nopeutunut hengitys tai hyperventilointi voi laukaista, ihmisillä joilla on taipumusta, paniikkikohtauksen.





Stressi vaikuttaa kehoon (3/6)

Sydän ja verisuonisto

- Akuutti stressi aiheuttaa sykkeen nousua ja sydänlihaksen voimakkaampia supistuksia. Verisuonet, jotka ohjaavat verta suuriin lihaksiin ja sydämeen, laajenevat, mikä lisää näihin kehon osiin pumpattavan veren määrää ja nostaa verenpainetta. Tunnetaan myös nimellä taistelu- tai pakoreaktio.
- Pitkittynyt stressi voi nostaa verenpainetta tai lisätä sydänkohtauksen ja aivoveritulpan riskiä.
- Toistuva akuutti stressi ja jatkuva krooninen stressi voivat myös johtaa verenkiertoelimistön tulehdukseen ja siten sydänkohtaukseen.



Stressi vaikuttaa kehoon (4/6)

Umpieritysjärjestelmä

- Stressi lisää stereroidihormonien, kuten kortisolin tuottoa. Kortisolia kutsutaankin usein “stressihormoniksi”.
- Stressaavassa tilanteessa lisääntynyt kortisolin tuotto voi auttaa pitkittyneessä tai äärimmäisessä haasteessa.
- Pitkittynyt stressi voi ilmetä monenlaisena psyykkisinä tai fyysisinä oireina, kuten krooninen väsymys, metaboliset oireyhtymät (esim. Diabetes, ylipaino), masennuksena ja autoimmuunitauteina.





Stressi vaikuttaa kehoon (5/6)

Ruansulatuselimistö

- Stressi on yhteydessä suolistoflooran muutoksiin, mikä voi vaikuttaa mielialaan.
- Stressaantuneet ihmiset voivat syödä paljon normaalia enemmän tai vähemmän. Ruokavalio saattaa myös muuttua tai alkoholin ja tupakan kulutus lisääntyä. Nämä voivat aiheuttaa närästystä tai happamia röyhtäisyjä.
- Stressi tai uupumus voi lisätä närästystä tai sen voimakkuutta.
- Stressi voi lisätä vatsakivun, turvotuksen, pahoinvoinnin tai muun vatsaoireen tuntemuksia. Paha stressi voi myös aiheuttaa oksentelua.
- Stressi voi vaikuttaa ruuansulatukseen ja siihen mitä ravintoaineita elimistö pystyy hyödyntämään. Suolistokaasua voi kehittyä normaalia enemmän.



Stress effects on the body (6/6)

Hermosto

- Kun keho on stressaantunut, hermosto edistää "taistele tai pakene" -reaktiota. Keho suuntaa energiavarojaan taistelemaan henkensä edestä tai pakenemaan vihollista.
- Adrenaliinia ja kortisolia vapautuu, kun keho on stressaantunut, mikä saa sydämen lyömään nopeammin, hengitysnopeuden lisääntymään, käsien ja jalkojen verisuonet laajenemaan, ruoansulatuksen toiminta muuttuu ja verenkierron glukoosipitoisuudet (sokerienergia) nousevat hätätilanteen kohtaamista varten.
- Krooninen stressi, stressitekijöiden kokeminen pitkäkestoisesti, voi johtaa elimistön pitkäaikaiseen kuormittumiseen. Kun autonominen hermosto jatkaa fyysisten reaktioiden laukaisemista, se aiheuttaa kehossa rasitusta. Kyse ei ole niinkään siitä, mitä krooninen stressi tekee hermostolle, vaan siitä, mitä hermoston jatkuva aktivoituminen tekee muille kehon järjestelmille, mikä on ongelmallista.





Ahdistaneisuus ja pelko

Vaikkakin pelko ja ahdistuneisuus
voivat olla hyödyllistä, jotkut kokevat
niitä epätyypillisen paljon.



Pelko:

- Emotionaalinen ja fysiologinen reaktio välittömään hyvinvoinnin uhkaan.



Ahdistuneisuus:

- Emotionaalinen ja fysiologinen epämääräinen tunne hyvinvoinnin uhasta.
- Ahdistuneisuus määritellään sitkeäksi, liialliseksi huoliksi mitkä eivät katoa edes kun stressitekijä on poistunut.
- Ahdistuneisuus aikaansaa melkein samanlaiset oireet kuin stressi: unettomuutta, vaikeuksia keskittyä, väsymystä, lihasjäykkyyttä ja ärtyneisyyttä.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Yleistynyt ahdistuneis- suushäiriö...

Yleistyneelle ahdistuneisuushäiriölle on ominaista jatkuva asioista huolehtiminen ja murehtiminen. Ahdistuneisuus kohdistuu lähes kaikkiin asioihin.

Oireita:

- levottomuuden tai jännittyneisyyden tunne
- väsymys
- keskittymisvaikeudet
- lihasjännitys
- uniongelmat

Ei ole olemassa mitään yksittäistä määrittävää tapahtumaa tai syytä häiriön puhkeamiselle.

Oireiden on kestettävä noin 3-6 kuukautta ennen diagnoosia ja niiden on aiheutettava hätää tai haittaa potilaalle.



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEalth at Sea





Huomasitko itsessäsi tai muissa jotakin seuraavista oireista?

Tunne

- Tunne siitä, että jotain kamalaa on tapahtumassa
- Pelon tunne

Fyysinen

- Sydän lyö nopeasti (sydämentykytys)
- Hengitysvaikeudet
- Pistelyn tunne "kuin muurahaisia kulkisi naamalla ja raajoissa"
- Vapina ja täriseminen
- Päänsärky

Ajatukset

- Liiallinen huolehtiminen terveydestä tai ongelmista.
- Ajatukset siitä, että kuolee, menettää hallinnan tai "tulee hulluksi"; näihin ajatuksiin liittyy usein vakavia fyysisiä oireita ja äärimmäistä pelkoa.

Käytös

- Vältellään tilanteita, jotka pelottavat, kuten markkinapaikkoja tai julkisia liikennevälineitä.
- Pyydetään yhä uudelleen ja uudelleen vakuutusta, mutta ollaan silti huolissaan.
- Heikko unen laatu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aikuisten eroahdistus

Eroahdistushäiriöstä kärsivä henkilö pelkää tai ahdistuu liikaa eroa niistä ihmisistä, joihin hän on kiintynyt. Tunne ylittää henkilön ikäkaudelle sopivan rajan (aikuisilla kuusi kuukautta) ja aiheuttaa ongelmia toimintakyvyssä. Eroahdistushäiriötä sairastava henkilö voi olla jatkuvasti huolissaan läheisimmän henkilön menettämisestä, hän voi olla haluton tai kieltäytyä lähtemästä ulos tai nukkumasta muualla kuin kotona tai ilman kyseistä henkilöä tai hän voi nähdä painajaisia erilläänolosta.

COVID-19-pandemian aikana monet merenkulkijat kokivat eroahdistusta, koska tiesivät etteivät he voineet nähdä perheitään pitkään aikaan. Tavallisesti merenkulkijoiden työjakso kestää kolmesta yhdeksään kuukautta, mutta viruksen vuoksi merenkulkijat joutuivat nyt tekemään pidennettyjä sopimuksia, eikä heillä ollut varmuutta siitä, milloin he pääsisivät kotiin.



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Työuupumus (Burnout)

Työuupumus on pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvä häiriötila, jota luonnehtii uupumusasteinen väsymys, kyynistynyt asenne työtä kohtaan ja heikentynyt ammatillinen itsetunto.

Työuupumus ilmenee kolmena oireena:

- **Kokonaisvaltainen ja yleistynyt väsymys** kertyy pitkään jatkuneesta pinnistelystä tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä toimintaedellytyksiä.
- **Kyynistyminen** tarkoittaa, että epäilee oman työn merkitystä ja kokemus mielekkyydestä katoaa.
- **Alentunut ammatillinen itsetunto** tarkoittaa alentunutta työhön pystyvyyden tunnetta, onnistumisia työssä ei koeta yksilön eikä organisaation tasolla.



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEalth at Sea

Paniikkikohtaus

Paniikkikohtaus on äkillinen voimakas pelko- tai ahdistuskohtaus, joka kestää yleensä vain hetken.

Paniikkikohtaukset alkavat yleensä äkillisesti.

Paniikkikohtaus saa aikaan voimakkaan fyysisen ahdistusreaktion, missä ihminen kokee, että jotain kamalaa on tapahtumassa tai että hän kuolee.

Paniikkikohtaus syntyy, kun pelokas ihminen hengittää tavallista nopeammin.

Tämä johtaa muutoksiin veren koostumuksessa, mikä johtaa fyysisiin oireisiin.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Pakko- oireinen häiriö (OCD) (1/2)

Pakko-oireinen häiriö (OCD) on yleinen mielenhäiriö, **joka** ilmenee pakkoajatuksina tai pakkotoimintoina.

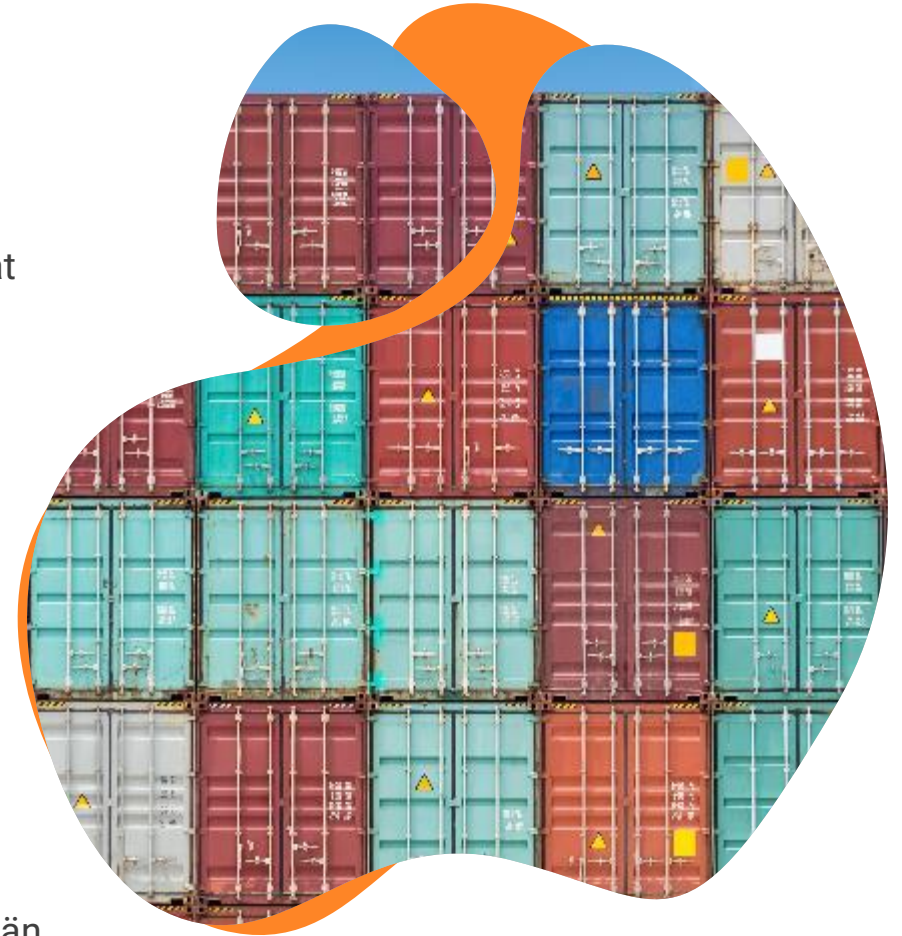
Pakkoajatuksset ovat toistuvia mieleen pakonomaisesti tunkeutuvia epämiellyttäviä tai ahdistavia ajatuksia tai mielikuvia, jotka aiheuttavat suoranaista kärsimystä ja heikentävät toimintakykyä.

Pakkoajatuksia on useita erilaisia, kuten:

- Kontaminaatiopelot tai likaisuuden pelko.
- Pakonomainen epäily tai vaikeus sietää epävarmuutta.
- Pakonomainen symmetrian tarve eli tarve pitää esineet tarkassa järjestyksessä
- Aggressiiviset tai kauheat pakkoajatuksset ettei pysty hallitsemaan itseään ja vahingoittaa itseään tai muita.
- Seksuaaliset, aggressiiviset tai uskonnolliset pakkoajatuksset



PROMETHEAS
PRoMoting MEnTal HEALTh at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Pakko- oireinen häiriö (OCD) (2/2)



Pakkotoimintojen päämääränä ei ole mielihyvän tuottaminen, vaan pakkoajatusten tuottaman ahdistuksen lievittäminen tai jonkin pelottavan tapahtuman estäminen.



Pakkotoimintoja on myös useita erilaisia, kuten:

- Peseminen ja puhdistaminen
- Tarkastaminen
- Laskeminen
- Asioiden pitäminen järjestyksessä
- Tiukat rutiinit
- Toistuva varmistaminen



Esimerkkejä pakkotoiminoista:

- Käsien verille saakka peseminen
- Ovien lukitsemisen tarkastaminen
- Jatkuva uunin sammuksissa olemisen varmistaminen.
- Tiettyjen kaavojen mukaan laskeminen
- Sanojen, lauseiden tai rukousten hiljainen toistelu
- Säilykkeiden järjestely niin että etiketit ovat samansuuntaisesti.



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEAlth at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MENTal HEAlth at Sea

Mielialahäiriöt

Useimmat ihmiset kokevat ajoittaisia mielialan muutoksia, mutta mielialahäiriöillä on vakavampi ja pitkäkestoisempi häiritsevä vaikutus mielialaan.

Nämä häiriöt rajoittavat ihmisen kykyä toimia ja jossain tapauksessa jopa elämänhalua.

On olemassa kaksi mielialahäiriöiden päätyyppiä:

- Masennustila eli depressio
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö





Masennus

(1/2)

Masennuksesta kärsivä kokee tyypillisesti äärimmäistä surun ja kelttomuuden tunnetta. Nukkumisessa, ruokahalussa ja menettävät kiinnostuksensa mielekkäiden asioiden tekemiseen. tapahtuu myös muutoksia.

Masennuksesta kärsivät menettävät kiinnostuksensa ja ovat yleensä toivottomia ja eivät pysty keskittymään.

Negatiiviset ajatukset tulevaisuudesta, maailmasta ja itsestä ovat myös tyypillisiä.

Masennuksesta kärsivät menettävät **kiinnostuksensa** asioihin ja tuntevat jatkuvaa toivottomuuden tunnetta.





Masennus

(2/2)

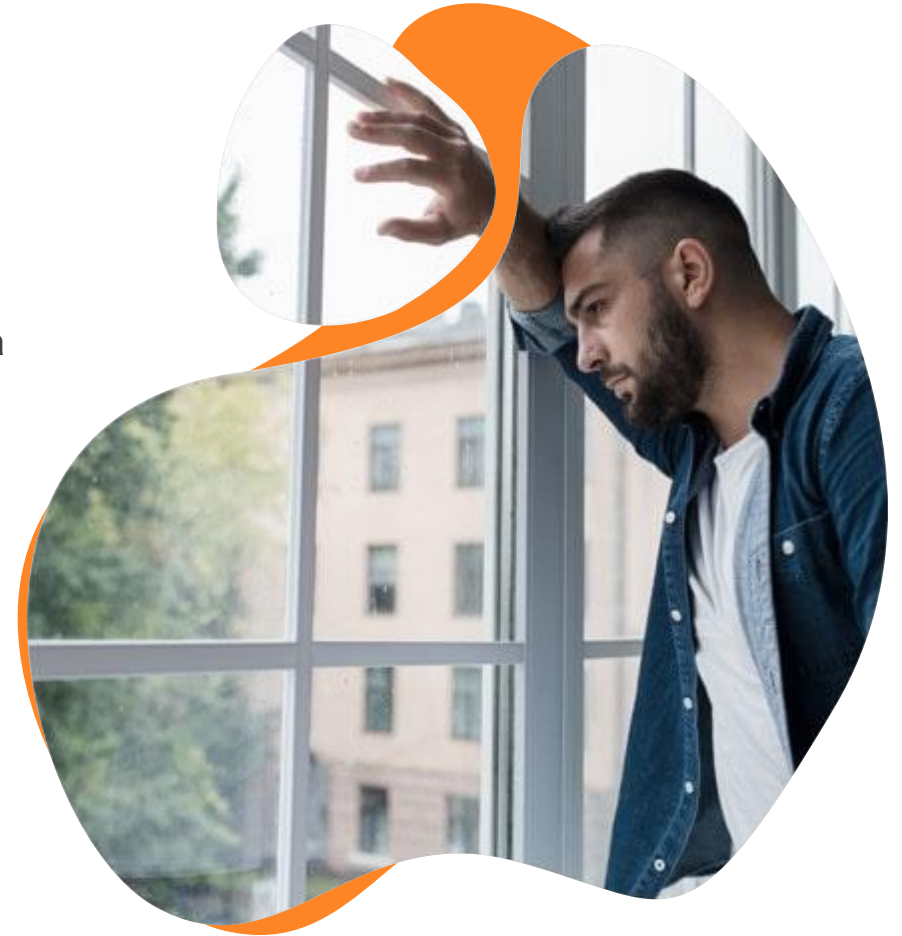
Masennus on yleinen mielenterveysongelma, Maailmanlaajuisesti arvioidaan, että 5.0 % aikuisista kärsii masennuksesta.

Masennus on maailmanlaajuisesti suurin työkyvyttömyyden syy ja on suuri terveysongelma kun otetaan huomioon kaikki taudit.

Masennus on yleisempää naisilla kuin miehillä

Masennus voi johtaa itsemurhaan.

On olemassa tehokkaita hoitokeinoja lievään, keskivaikeaan ja jopa vaikeaan masennukseen.





Masennus eroaa surullisuudesta tai kuolemaan liittyvästä suremisesta

- Surullisuuden ja murheellisuuden tunteet ovat täysin normaaleita vaikeissa tilanteissa.
- Esimerkiksi, ihmiset jotka ovat menettäneet jonkun voivat sanoa olevansa “masentuneita.”
- Surullisuus ei kuitenkaan ole sama kun masentuneisuus.
- Surutyö on luonnollista ja yksilöllistä jokaiselle, siinä on jotain samoja elementtejä masennuksen kanssa.
- Kuoleman kokeminen ja masentuneisuus voivat molemmat johtaa voimakkaaseen surun tunteeseen mikä saattaa aiheuttaa normaaleista toimista vetäytymistä.
- Surua ja masennusta voi kokea samaan aikaan.
- Surun ja masennuksen erottaminen toisistaan on tärkeää ja voi auttaa ihmisiä tarvitsemansa avun tai tuen saamisessa.





Masennuksen oireita

- Surullisuus, itkuisuus, tyhjyyden tunne tai toivottomuus
- Kiukunpuuskat, ärtyneisyys tai turhautuneisuus pienistäkin asioista.
- Mielekkyyden tai kiinnostuksen puute useimmista tai kaikista normaaleista asioista, kuten seksistä, harrastuksista tai urheilusta.
- Unen häiriöt, unettomuus tai runsas nukkuminen
- Väsymys ja voimattomuus, jopa pienet tehtävät tuntuvat ylivoimaisilta.
- Ahdistuneisuus, kiihtymys tai levottomuus
- Ruokahalottomuus ja painon tippuminen tai ahminen painon nousu.
- Liikkeiden, mielen ja puheen hidastuminen.
- Arvottomuuden tai alemmuuden tunteet, aikaisempien virheiden muistelu ja itsehäpeä.
- Vaikeudet ajatella, keskittyä tai tehdä päätöksiä sekä muistaa asioita
- Toistuvat tai jaksoittaiset kuolemaan liittyvät mielikuvat, itsemurha-ajatukset tai yritykset.
- Selittämättömät kiputilat, kuten selkäkipu tai päänsärky



Masennuksen syyt

Masennuksella ei ole yksittäistä syytä. Se voi puhjeta elämään liittyvän kriisin, sairauden, tai jonkin muun syyn takia. Masennus voi myös puhjeta ilman mitään syytä.

Tutkijat uskovat monien tekijöiden vaikuttavat masennuksen puhkeamiseen:

- Traumat
- Perintötekijät
- Elämäntapahtumat (avio- tai avoliito, muutokset parisuhteissa, taloudellinen tilanne ja asuinpaikka voivat vaikuttaa)
- Muutokset aivoissa
- Muut lääketieteelliset tekijät
- Huumeiden, lääkkeiden ja alkoholin väärinkäyttö.
- Vuonna 2018 21 prosenttia alkoholisteista tai huumeongelmallisista ovat kokeneet vakavia masennusjaksoja. Alkoholismien ja masennuksen hoitaminen samanaikaisesti vaatii molempien sairauksien samanaikaista huomioimista, alkoholi voi myös pahentaa masennusoireita.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea

Kaksisuunta inen mielialahäir iö

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavilla on mielialan vaihteluita, jotka vaihtelevat kohonneen mielialan jaksojen (maaniset jaksot) ja masennuksen välillä.

Maniakajaksojen aikana ihmiset saattavat tarvita vain vähän unta, heistä voi tulla harhaisia tai he voivat tehdä tehtäviä, jotka ylittävät selvästi heidän kykynsä.

Kuitenkin aina mielialan vajotessa masennukseen, toivottomuus ja epätoivo valtaavat ajatukset.

Maniassa voi esiintyä tarvetta kokea voimakkaita tunteita, arvostelukyvyyttömyyttä ja energiataso on jatkuvasti korkea.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Traumaperäin en stressihäiriö

Traumaperäinen stressihäiriö on mielenhäiriö joka voi kehittyä sen jälkeen jos on altistunut epätavallisen uhkaavaan tai pelottavan tilanteeseen.

Monilla ihmisillä on kuitenkin uskomaton kyky selvitä ja kestää traumaattisia kokemuksia.

Traumaperäinen stressihäiriö voi kehittyä yksittäisen traumaattisen kokemuksen jälkeen, tai jos on altistunut pitkäaikaiseen traumaan, kuten lapsena seksuaaliseen hyväksikäyttöön.

On haastavaa ennustaa kenelle kehittyä traumaperäinen stressihäiriö

Traumaattisen stressihäiriön oireita ovat muun muassa jatkuvat tunkeilevat muistot, traumaan liittyvien ärsykkeiden välttäminen, negatiiviset muutokset ajattelussa ja mielialassa sekä ylivilkkaus.



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEALth at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Itsemurha- ajatukset

Itsemurha-ajatukset, joita usein kutsutaan itsemurha-ajatuksiksi tai -ideoiksi, on laaja termi, jota käytetään kuvaamaan erilaisia kuolemaan ja itsemurhaan liittyviä pohdintoja, toiveita ja mietteitä.

Itsemurha-ajatusten laajuus ja luonne vaihtelevat suuresti. Siihen sisältyy mahdolliset hetkelliset toiveet nukahtamisesta ja siitä, ettei koskaan herää, sekä voimakkaan ahdistavat ajatukset itsetuhosta, joita ruokkii harhaluulot.

Itsemurha-ajatukset ovat yhteydessä itsemurhayrityksiin.

Itsemurhien lisääntyvä määrä muodostaa maailmanlaajuisen terveysriskin.



PROMETHEAS
PRoMoting MENtal HEalth at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea

Syömis- häiriöt (1/2)

Kolme yleisintä syömishäiriötä:

- Laihuushäiriö (anoreksia)
- Ahmimishäiriö (bulimia)
- Ahmintahäiriö (binge-eating disorder, BED)

Laihuushäiriö (anoreksia) tarkoittaa energiansaannin jatkuvaa rajoittamista, joka johtaa huomattavan alhaiseen painoon.

Ahmimishäiriö (bulimia) ilmenee toistuvina ahmimisjaksoina (syöminen on hallitsematonta jakson aikana) ja toistuvana käytöksenä, jolla pyritään estämään painonnousu, esim. itsensä oksettaminen, laksatiivien väärinkäyttö, paastoaminen tai liiallinen liikunta.





Syömis- häiriöt (2/2)

Seuraavista ainakin kolme liittyvät

ahmintahäiriöön:

- Syöminen on paljon nopeampaa kuin normaalisti.
- Syödään itsensä epämiellyttävän täydeksi.
- Syödään suuria määriä ruokaa, vaikka ei olisi nälkäinen.
- Syöminen tapahtuu yksin, koska tunnetaan häpeää syömästään määrästä.
- Tunnetaan kuvotusta, häpeää tai masennusta jälkeenpäin.

Ahmintakohtauksen jälkeinen hätä on tärkeä oire.

Kaikista psykiatrisista häiriöistä syömishäiriöillä on korkein kuolleisuusaste.

Syömishäiriöt ovat yleisempiä naisilla.





Skitsofrenia

Yksi väärinymmärretyimmistä ja leimatuimmista sairauksista:

Oireita:

- Aistiharhat (kuuloaisti, näköaisti, tuntoaisti/somaattinen, hajuaisti)
- Harhaluulot (vainoaminen, suuruudenhulluus)
- Ajatustoiminnan häiriöt (Ajatusten suistuminen raiteiltaan, epäyhtenäisyys, kaikuisuus)
- Tunneilmaisun vaikeudet
- Kyvyttömyys tuntea nautintoa
- Tahdottomuus & apaattisuus
- Outo käytös
- Sosiaalinen vetäytyminen

Psykoosi



Vahvasti perinnöllinen

Ensimmäiset oireet voivat helposti jäädä huomaamatta. Diagnosoidaan yleensä vasta ensimmäisen psykoosin jälkeen.



Osio 3

**Tekijöitä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen
työpaikalla & Hyvinvointi**



Mikä aiheuttaa mielenterveyden ongelmia?

Mielisairauteen ei ole yksittäistä syytä. Useat tekijät voivat lisätä riskiä sairastua mielisairauteen, kuten:

Aikaisemmat vastoinkäymiset, kuten traumat tai kaltoinkohtelu (esimerkiksi: lapsena koettu väkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö, väkivaltaisessa ympäristössä kasvamisen tai muut vastaavat kokemukset.)

Muut sairaudet voivat vaikuttaa mielenterveyden ongelmien kehittymiseen, esimerkiksi syöpä tai diabetes.

Biologiset tekijät tai aivokemian epätasapaino.

Huumeiden tai alkoholin käyttö

Eristyneisyyden tai yksinäisyyden tunne.

Psykososiaaliset riskit

Psykososiaaliset riskit liittyvät työhön kuten: työn hallintaan ja sosiaalisiin kanssakäymisiin. Organisaatiotasolla ne voivat aiheuttaa psyykkistä tai fyysistä haittaa yksilölle.

Psykososiaalisilla riskeillä on merkittävä vaikutus yksilön terveyteen, organisaatioihin ja kansantalouteen.

Psykososiaaliset riskit ovat organisaatiotason ongelmia, eivät yksilön heikkouksia. Psykososiaalisia riskejä tulisi käsitellä samoin kuin mitä tahansa muuta työpaikan terveys- tai turvallisuusriskiä.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Merenkulkijan työ ja mielenterveys (1/2)

Merenkulkutyössä **on** useita piirteitä, **joka** erottaa sen muista töistä

Näitä ovat:

- Fyysisesti vaativa työympäristö
- Mahdollisesti vaaralliset tehtävät
- Pitkät työpäivät
- Stressaava ja uuvuttava työ





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Merenkulkijan työ ja mielenterveys (2/2)

Merenkulkua luonnehditaan myös “yksinäiseksi elämäksi”. Merenkulkijat eivät pelkäästään ole poissa perheidensä ja ystäviensä luota, mutta usein he elävät myös eristynyttä elämää laivalla ja heillä on rajatut mahdollisuudet olla yhteydessä perheeseensä ja kotipuoleen.

Lisääntynyt automaatio laivoilla on johtanut aina vaan pienempiin miehistömääriin ja miehistö voi tulla erilaisista kulttuureista ja olla etniseltä taustaltaan hyvinkin erilaisia

Tähän kontekstiin nähden olosuhteet voivat olla erityisen herkäät mielenterveysongelmien muodostumiseen.

Tutkimustieto viittaa että merenkulkijoiden keskuudessa esiintyy enemmän psyykkisiä häiriöitä ja niihin liittyviä sairauksia, kuten alkoholismia kuin muissa ammattiryhmissä.





Merenkulkijoiden mielenterveyttä heikentävät tekijät



- Maissa käynnin rajoittaminen
- Kriminaalisaation pelko
- Työpaikan menettämisen pelko
- Liiallinen työkuorma ja keho ruoka
- Huono johtajuus (esim. määräilevä kapteeni)
- Syrjinnän kokeminen
- Asioita syyttäminen



Positiivinen mielenterveys



- Positiivisen mielenterveyden ja mielenterveysongelmien elementtejä voi esiintyä samanaikaisesti. Ne ovat itsenäisiä mutta toisiinsa liittyviä käsitteitä.
- On olemassa kaksi pääkäsitystä hyvinvoinnista:
 - Hyvä olo elämästä
 - Yhden lähestymistavan mukaan hyvinvointi liittyy arvioihin siitä, kuinka paljon koettuja myönteisiä tunteita (esim. onnellisuus) ja käsityksiä (esim. tyytyväisyys) omasta elämästä koetaan kokonaisuutena, mikä muodostaa subjektiivisen hyvinvoinnin.
 - Hyvin toimiva elämä
 - Toisen lähestymistavan mukaan positiivisesta toimintakyvystä puhutaan psykologisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen hyvinvoinnin avulla.



Hyvinvointi



Hyvinvointi voidaan ymmärtää paremmin jos se jaetaan kolmeen eri kategoriaan.

Nämä kategoriat auttavat paremmin ymmärtämään positiivista mielenterveyttä:

- Emotionaaliseen hyvinvointiin kuuluvat onnellisuus, kiinnostus elämää kohtaan ja tyytyväisyys.
- Psykologiseen hyvinvointiin kuuluu se, että ihminen pitää suurimmasta osasta omaa persoonallisuuttaan, hallitsee hyvin arkielämän velvollisuudet, hänellä on hyvät suhteet muihin ihmisiin ja hän on tyytyväinen omaan elämäänsä.
- Sosiaalinen hyvinvointi viittaa myönteiseen toimintaan, ja siihen kuuluu, että ihmisellä on jotain annettavaa yhteiskunnalle (sosiaalinen panos), hän tuntee olevansa osa yhteisöä (sosiaalinen integraatio), hän uskoo, että yhteiskunta on muuttumassa paremmaksi paikaksi kaikille ihmisille (sosiaalinen toteutuminen) ja että yhteiskunnan toimintatavat ovat hänen mielestään järkeviä (sosiaalinen koherenssi).



Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on muutakin kuin onnellisuutta ja tyytyväisyyttä.

Psykologista hyvinvointia voidaan pitää moniulotteisena konstruktiona, johon kuuluu kuusi erillistä ihmisenä olemiseen liittyvää näkökohtaa:

- Itsenäisyys
- Henkilökohtainen kasvu
- Itsensä hyväksyminen
- Elämän merkitys
- Itsensä hallitseminen
- Positiiviset ihmissuhteet

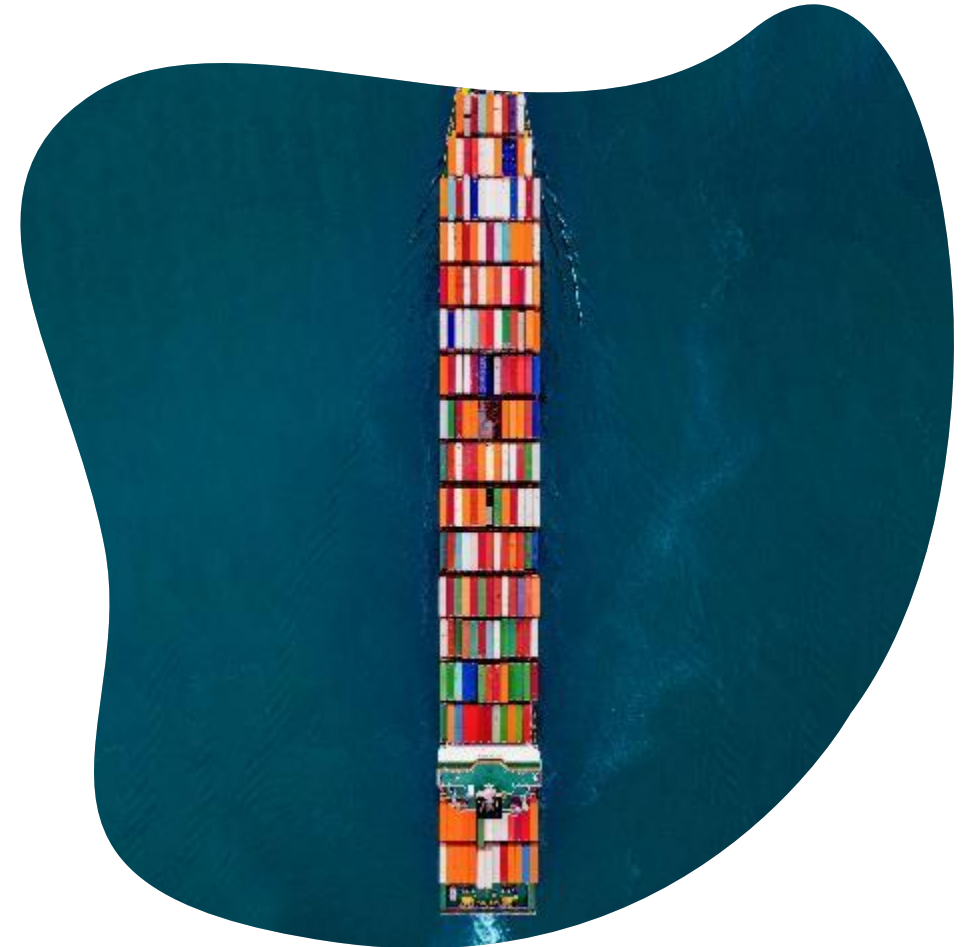
Kolmen psykologisen perustarpeen: osaamisen, itsenäisyyden ja yhteenkuuluvuuden tyydyttäminen edistää psyykkistä terveyttä.





Henkilökohtainen valvonta

- Oletko usein huoleton ja hyvällä tuulella?
- Nautitko elämästä?
- Oletko kaiken kaikkiaan tyytyväinen elämääsi?
- Oletko yleisesti ottaen luottavainen?
- Onnistutko hyvin täyttämään tarpeesi?
- Oletko hyvässä fyysisessä ja henkisessä kunnossa?
- Koetko, että sinulla on hyvät valmiudet selviytyä elämästä ja sen vaikeuksista?
- Tuottaako suuri osa siitä, mitä teet, sinulle iloa?
- Oletko rauhallinen ja tasapainoinen?



Osio 4

Ennaltaehkäise mielenterveyden ongelmia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEALTH at Sea

Ennaltaehkäise

Ensisijainen keino työn kuormittuvuuden ehkäisyssä on muuttaa jotain asiaa työkuvassa, työnhallinnassa tai organisaation toimintavoissa, esimerkiksi: työn uudelleensuunnittelu, muutokset työn rytmityksessä tai sosiaalisen tuen lisääminen.





Aluksella työskentelyn haasteet (1/2)

- Ensimmäistä kertaa aluksella
- Poissa kotoa/perheestä/ystävistä (ei dekompressiota, suru- tai sairaustapaukset) / Eristäytyminen ulkomaailmasta.
- Sosiaalisen tuen puute / sosiaalinen eristäytyminen
- Ympäristötekijät (melu, valo, lämpö, ruuhkaisuus, aikavyöhykkeiden vaihtuminen, sää)
- Mukavuuden puute (esim. nukkumisessa)
- Työn suunnitteluun liittyvät ongelmat / työroolien epäselvyydet
- Työtehtävien yksitoikkoisuus
- Terveys ja turvallisuus ongelmat
- Tylsistyminen / Ei vapaa-aikaa / Ei irtaantumista työstä / Ei elpymisaikaa.
- Konfliktit
- Kiusaaminen
- Häirintä
- Kriisit
- Uupuminen (työperäinen tai muu uupuminen)
- Mahdollinen alkoholismi ja/tai huumeiden käyttö
- Kielimuurit ja kulttuuriin liittyvät asiat -
- Terveysongelmat, etenkin krooninen kipu
- Taloudelliset ongelmat / epävarma työpaikka / elannon hankkija
- Ei keskustelua mielenterveysongelmista



Aluksella työskentelyn haasteet (2/2)

- Työn hallinta on henkilön kyky vaikuttaa siihen, mitä hänen työympäristössään tapahtuu, ja erityisesti vaikuttaa asioihin, jotka ovat hänen henkilökohtaisten tavoitteidensa kannalta merkityksellisiä. Työn hallintaan voi kuulua työtehtävien hallinta, työtahdin ja liikkumisen hallinta, sosiaalisen ja teknisen ympäristön hallinta sekä vapaus valvonnasta.
- Työhön liittyvällä autonomialla tarkoitetaan mahdollisuutta päättää, milloin, missä ja miten työtä tehdään, ja sitä on tutkittu laajasti työn suunnittelua koskevassa tutkimuksessa.
- Autonomia on tärkeä työn ominaisuus, sillä sen on osoitettu vaikuttavan työn tuloksiin sekä asenteisiin työtä ja hyvinvointia kohtaan ja suojaavan joiltakin työn vaatimusten kielteisiltä vaikutuksilta.
- Työ laivalla on hyvin säänneltyä, jossa työoloja säädellään kaikilla neljällä ulottuvuudella, jotka ovat aika, tila, suoritus ja yhteistyö.
- Merenkulkijoiden työn hallinnan ja autonomian taso on alhainen, mikä vaikuttaa heidän työsuoritukseensa ja hyvinvointiinsa.



Mielenterveysongelmien ehkäisy 1/2

- Kiinnitä huomiota varoitusmerkkeihin. Tee yhteistyötä lääkärin tai terapeutin kanssa selvittääksesi, mikä saattaa aiheuttaa oireesi. Suunnittele, mitä tehdä, jos oireet uusiutuvat. Ota yhteyttä lääkäriin tai terapeuttiin, jos huomaat muutoksia oireissa tai olossasi. Mieti mahdollisuutta että, perheenjäsenet tai ystävät tarkkailevat myös varoitusmerkkejä.
- Käy rutiininomaisissa lääkärintarkastuksissa. Älä laiminlyö tarkastuksia tai jätä käyntejä terveydenhuollon ammattilaisen luona väliin, etenkin jos et voi hyvin. Sinulla voi olla uusi terveysongelma, joka on hoidettava, tai sinulla voi olla lääkityksen sivuvaikutuksia.





Mielenterveysongelmien ehkäisy 2/2

- Hae apua, kun tarvitset sitä. Mielenterveysongelmia voi olla vaikeampi hoitaa, jos odotat, kunnes oireet pahenevat. Pitkäaikainen ylläpitohoito voi myös auttaa ehkäisemään oireiden uusiutumista.
- Pidä itsestäsi hyvää huolta. Riittävä uni, terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta ovat tärkeitä. Yritä pitää yllä säännöllistä päivärytmiä. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, jos sinulla on univaikeuksia tai jos sinulla on kysymyksiä ruokavaliosta tai liikunnasta.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sidosryhmien ehdotukset mielenterveyden heikentymisen ehkäisemiseksi

- Vähennetään väsymystä (tarjotaan paremmat patjat)
- Avustetaan perheitä laajennetulla terveystakuulla – vähentää merenkulkijan ahdistusta laivalla.
- Tarjotaan uima-altaat ja saunat.
- Tarjotaan kuntosali.
- Vaalitaan sosiaalisten tilanteiden etuja järjestelmällä grillijuhlia, peli-iltoja jne..
- Merenkulkijoiden seulonta mielenterveysongelmien varalta ennen työhönottoa.
- Merenkulkijoiden psykologinen arviointi ja pyrkimys saada miehistön jäsenet " soveltumaan hyvin yhteen".
- Arvioidaan ja edistetään päällystön tunneälyä.
- Tarjotaan merenkulkijoille erilaisia aktiviteetteja ja toimintamahdollisuuksia aluksella.
- Ymmärretään, että "yksi malli ei sovi kaikille".



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Onko persoonalli- suudella mitään tekemistä mielen- terveyden kanssa?

Tutkimukset osoittavat, että avoimuus tunteille, lämpö, positiivisuus, suorasukkaus ja osaaminen ovat piirteitä, jotka todennäköisimmin esiintyvät hyvin mukautuvilla ihmisillä.

Vihamielisyyttä, masentuneisuutta, haavoittuvuutta, ahdistuneisuutta ja impulsiivisuutta sen sijaan arvioitiin esiintyvän vähiten hyvin mukautuvilla ihmisillä.

Psykologisesti terveillä henkilöillä on enemmän pisteitä psykologisissa kysymyksissä, jotka liittyvät parempaan psykologiseen toimintakykyyn (esim. itsetunto, minäkäsityksen selkeys ja optimismi).

Psykologisesti terveet henkilöt saavat vähemmän pisteitä psykologiseen toimintahäiriöön liittyvissä kysymyksissä (esim. hyväksikäyttö, aggressiivisuus ja epäsosiaalinen käyttäytyminen).



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea





Hyvinvointi

- Hyvinvointiin panostaminen on tapa ehkäistä mielenterveyden ongelmia
- Henkilön voidaan sanoa olevan hyvinvoiva, jos hän kokee, että hänen elämänsä sujuu hyvin.
- Hyvinvointi on yhdistelmä hyvää oloa (emotionaalinen hyvinvointi) ja toimintakykyä (psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi).
- Hyvinvoivat työntekijät osoittavat ovat tuottavampia töissä, heillä on vähemmän sairaspöissaoloja, tekevät vähemmän lyhennettyjä työpäiviä, työtapaturmat ovat harvinaisempia ja terveydenhuoltokustannukset ovat pienemmät.
- Hyvinvointi ennustaa myös tyytyväisyyttä elämään, fyysistä terveyttä, työtyytyväisyyttä ja organisaatioon sitoutumista.



Hyvinvointi



Ihmisen elämässä on useita tekijöitä, jotka voivat auttaa voimaan hyvin.



On tärkeää ymmärtää seuraavat käsitteet:

- Resilienssi
- Koherenssin tunne
- Minäpystyvyys (Self-Efficacy)
- Sosiaalinen osallisuus



Resilienssi (1/3)

- Resilienssi viittaa yleiseen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, ja sitä on kuvattu kyvyksi "palautua vastoinkäymisistä".
- Positiivisen psykologian lähestymistavoissa on aina korostettu yksilön kykyä nauttia elämästä ja luoda tasapaino aktiviteettien ja ponnistelujen välille saavuttaakseen psykologisen resilienssin.
- Resilienssi on määritelty monin tavoin; joissain korostetaan normaalia toimintaa negatiivisista tapahtumista tai olosuhteista, häiriöistä tai vaatimusten muutoksista huolimatta.





Resilienssi (2/3)

- Psykologit määrittelevät resilienssin prosessiksi, jossa sopeudutaan hyvin vastoinkäymisiin, traumoihin, tragedioihin, uhkiin tai merkittäviin stressitekijöihin, kuten perhe- ja ihmissuhdeongelmiin, vakaviin terveysongelmiin, työstressiin tai taloudellisiin stressitekijöihin.
- Resilienssiin kuuluu paitsi vaikeista kokemuksista palautuminen, myös syvälinen henkilökohtainen kasvu.
- Resilienssi ei tarkoita sitä, että ei kokisi vaikeuksia tai hätää.





Resilienssi (3/3)

- Kuten lihasharjoitus, resilienssin kasvattaminen vie aikaa ja tahtoa.
- Keskity neljään ydinasiaan – yhteydenpitoon, hyvinvointiin, terveisiin ajatuksiin ja merkityksellisyyteen – ne auttavat kestämään ja oppimaan vaikeista ja traumaattisista kokemuksista.





Koherenssin tunne

Koherenssin tunne (Sense of Coherence = SOC) muodostuu kolmesta psyykkisestä osa-alueesta:

- Ymmärrettävyys
- Hallittavuus
- Mielekkyys

Ryhmän koherenssi sisältää hiljaisen ymmärryksen yhteisistä tarkoitusperistä ja tavoitteista sekä kunkin jäsenen eduista ja tavoitteista. Se voidaan määritellä keskinäisenä tukena, ryhmän yhteenkuuluvuutena, luottamuksena, vastuuna tiimin tavoitteista ja ryhmän vastavuoroisuutena.

TC then allows team members to self-manage during periods of intense task engagement. A coherent team is able to adapt and adjust to unexpected changes and uncertainty and sustain its productive functioning.





• Minäpystyvyys (Self-Efficacy)

- Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön uskoa siihen, että hän pystyy käyttäytymään niin, että hän pystyy saavuttamaan tietyn asian.
- Self-efficacy influences goals for which people strive, the amount of energy expended toward goal achievement, and likelihood of attaining particular levels of behavioral performance.
- Minäpystyvyys elämäntaidoissa, jotka liittyvät resilienssi-resursseihin, on kykyä selviytyä vastoinkäymisistä, kukoistaa vastoinkäymisten edessä ja saavuttaa terveyttä ylläpitäviä resursseja. Yksilöllä on mahdollisuudet kokea hyvinvoinnin tunteita sekä yksilönä että perheensä kanssa.





Sosiaalinen osallisuus

- Sosiaalinen osallisuus voidaan määritellä prosessiksi, jolla parannetaan identiteettinsä vuoksi epäedullisessa asemassa olevien ihmisten kykyä, mahdollisuuksia ja ihmisarvoa osallistua yhteiskunnan toimintaan
- Meillä on yhteinen vastuu ihmisistä, jotka saattavat jäädä niiden sosiaalisten ympäristöjen tai piirien ulkopuolelle, joissa koemme olevamme arvostettuja.
- Meidän kaikkien on voitava osallistua täysipainoisesti ja aktiivisesti yhteiskunnan toimintaan, mutta mielenterveysongelmista kärsivillä on suurempi riski syrjäytyä.
- Mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten osallisuutta työpaikoilla ja yhteisöissä edistämällä voidaan vaikuttaa suuresti heidän minäkuvaansa.
- Tarkkaile ympäristöäsi syrjäytymisen tunnistamiseksi. Syrjäytymisen merkit vaihtelevat suorista hienovaraisiin (esim. kieli, kasvojen ilmeet, ei-sanallinen käyttäytyminen), mutta kaikki tuottavat sosiaalisen kärsimyksen tunteen.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Voit toteuttaa jotakin seuraavista (1/2):

- Itsetutkiskelussa on kyse siitä, että olet tietoinen omasta käyttäytymisestä ja sen vaikutuksesta ympäristöön. Sen avulla voit myös muuttaa käyttäytymistäsi ympäristön, tilanteen tai sosiaalisten muuttujien vaikutuksesta.
- Tunne vuorokausirytmisi: Vuorokausirytmisi on yksilöllinen ja säätelee uni-valve-sykliä ja toistuu suunnilleen 24 tunnin välein. Toiset ovat enemmän aamuihmiä, toiset taas iltaihmiä.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Voit toteuttaa jotakin seuraavista (2/2):

- Terveelliset elämäntavat (syöminen, juominen, liikunta):
 - Terveellinen ruokavalio voi auttaa ehkäisemään masennusta. Terveellinen ruokavalio sisältää runsaasti hedelmiä, vihanneksia, täysjyväviljaa, pähkinöitä, siemeniä ja kalaa. Prosessoitujen elintarvikkeiden käyttöä on syytä rajoittaa.
 - Myös liikunta on ehkäisee masennusta.
 - Alkoholin käytöllä on sekä lyhyen että pitkän aikavälin vaikutuksia terveyteen ja aivot toimintaan.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (1/9):

- Positiivinen ajattelu:
 - Positiivinen ajattelu ei tarkoita sitä, että pidät päätäsi pensaassa ja jätät huomiotta elämän vähemmän miellyttävät tilanteet.
 - Positiivinen ajattelu tarkoittaa vain sitä, että suhtaudut epämiellyttäviin asioihin myönteisemmin ja tuottavammin. Ajattelet mitä hyvää voi tapahtua, et pahinta.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (2/9):

- Tunnista negatiiviset ajattelutyyliäsi (1/2):
 - Suodatus. Korostat tilanteen kielteisiä puolia ja suodatat kaikki myönteiset pois. Sinulla oli esimerkiksi hieno päivä töissä. Sait työtehtäväsi valmiiksi etuajassa, ja sinua kehuisti nopeasta ja perusteellisesta työstä. Illalla keskityt vain suunnitelmaasi tehdä vielä enemmän töitä ja unohdat kaikki saamasi kehut.
 - Henkilökohtaistaminen. Kun jotain paha tapahtuu, syytät automaattisesti itseäsi. Kuulet esimerkiksi, että illanvietto ystävien kanssa on peruttu, ja oletat, että suunnitelmien muuttuminen johtuu siitä, ettei kukaan halunnut olla kanssasi.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (3/9):

- Tunnista negatiiviset ajattelutyyli (2/2):
 - Katastrofaalinen ajattelutapa. Ennakoit automaattisesti pahinta. Kahvilassa tilauksesi menee pieleen, ja ajattelet automaattisesti, että loppupäiväsi on katastrofi.
 - Polarisoiva. Näet asiat vain joko hyvinä tai huonoina. Mitään kultaista keskitietä ei ole. Sinun on oltava täydellinen tai olet täydellinen epäonnistuja.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (4/9):

- Itsensä hyväksyminen / myötätunto (1/2):
 - Suhteellisen puolueeton tunne tai arvostus omista kyvyistä ja saavutuksista sekä omien rajoitteiden tunnustaminen ja hyväksyminen. Itsensä hyväksymistä pidetään usein mielenterveyden tärkeänä osatekijänä.
 - Kun olemme itsemyönteisiä, pystymme hyväksymään kaikki puolet itsessämme - ei vain myönteisiä ja " arvokkaimpia". Hyväksyessämme itsemme vailla ehtoja, tunnistamme myös heikkoutemme tai rajoituksemme ja hyväksymme nekin.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (5/9):

- Itsensä hyväksyminen / myötätunto (2/2):
 - Itsensä hyväksymisen kehittäminen edellyttää , että kehitämme enemmän myötätuntoa itseämme kohtaan.
 - Myötätunto on sitä, että huomaamme tai ennakoimme oman tai toisten ahdistuksen ja teemme jotain sen lieventämiseksi tai estämiseksi.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (6/9):

- Kiitollisuus (1/2):
 - Kiitollisuus ja onnellisuuden on tunne, joka on reaktio, jonkun antaman konkreettisen hyödyn (esim. lahjan, palveluksen) tai onnekkaan sattuman (esim. kauniin päivän), se liittyy myös arvostuksen ilmaisemiseen siitä, mitä ihmisellä on.
 - Tutkimukset ovat johdonmukaisesti tukeneet kiitollisuuden harjoittamisen etuja hyvinvoinnin lisäämisessä.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (7/9):

- Kiitollisuus (2/2):
 - Psykologit ovat havainneet, että ajan mittaan kiitollisuuden tunne lisää onnellisuutta ja edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä, jopa niillä, jotka jo kamppailevat mielenterveysongelmien kanssa.
 - Vinkkejä kiitollisuuden edistämiseen:
 - Pidä päiväkirjaa tai merkitse jollakin muulla tavalla muistiin jokapäiväisen elämän suuret ja pienet ilot.
 - Kirjoita ylös "kolme hyvää asiaa" - tunnista miksi ne ovat hyviä?
 - Kirjoita kiitoskirjeitä muille.
 - Ajattele ihmisiä, jotka ovat inspiroineet sinua, ja mikä heissä oli merkittävintä.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (8/9):

- Mindfulness-meditaatio (1/2):
 - Meditaatio on tarkkaavaisuuden harjoittelua, jolla saavutetaan positiivisia tunteita sekä rauhallinen ja keskittynyt mielentila.
 - Mindfulness on yksi suosituimmista meditaatiotekniikoista. Siinä on tavoitteena hyväksyvä tietoinen läsnäolo
 - Huomio on keskitettävä nykyhetkeen ja sen tapahtumiin. Se tarkoittaa tyypillisesti tietoisuuden suuntaamista hengitykseen, ajatuksiin, kehon fyysisiin tuntemuksiin ja koettuihin tunteisiin.



MITÄ VOIT TEHDÄ?

Yksilötasolla:

Opettele ja harjoittele jokapäiväiseen käyttöön soveltuvia selviytymiskeinoja (9/9):

- Mindfulness-meditaatio (2/2):
 - Hyväksyntään kuuluu näiden tunteiden ja tuntemusten tarkkailu ilman tuomitsemista. Sen sijaan, että reagoisit näihin ajatuksiin tai tunteisiin, pyrit panemaan ne merkille ja päästämään niistä irti.
 - Mindfulness-pohjainen terapia on erityisen tehokasta stressin, ahdistuksen ja masennuksen lievittämisessä.
 - Mindfulness voi myös auttaa hoitamaan ihmisiä, joilla on erityisiä ongelmia, kuten kipua, tupakointia tai riippuvuuksia.



TARKISTUSLISTA

Vaikeita aikoja läpikäyvien ihmisten tukemiseen

- Tarjoa turvallinen ympäristö puhua ja kuunnella
- Älä ole päällekkävyä puhuessasi tai antaessasi neuvoja.
- Päätösten oikeaksi todentaminen ja vahvistaminen
- Kysy miten voit tukea
- Älä käytä toksista positiivisuutta
- Kunnioita yksityisyyttä
- Tarjoa apua
- Älä huolehdi enempää kuin pystyt käsittelemään itse.





Osio 5

Suojele & Tue



Suojele



Toissijaiset toimenpiteet auttavat henkilöitä kestämään työstressiä, toisin sanoen lievittämään oireita ennen kuin niistä muodostuu riski terveydelle.

Esimerkkejä:

- Ajatus- ja käyttäytymistaitojen koulutus helpottaa selviytymään stressaavien tilanteiden aiheuttamista ajatuksista ja tunteista.;
- Stressin aiheuttamia haitallisia fysiologisia reaktioita helpottamaan ja vähentämään on suunniteltu tekniikoita kuten, meditaatio ja hengitysharjoitukset.;
- ja muita tekniikoita kuten, ajanhallinta ja tavoitteiden asettaminen.



Suojelu yksilötasolla

On tärkeää, että yksilö ja organisaatio ottavat käyttöön tarvittavat strategiat työstressin käsittelemiseksi.

Yksilötasolla voidaan toteuttaa useita toimenpiteitä ja omaksua erilaisia käyttäytymismalleja:

- Stressinhallintatoimet, joissa keskitytään siihen, miten työntekijät selviytyvät työpaikan stressitekijöistä.
- Terveyden edistäminen, esim. liikunta.
- Rentoutuminen
- Meditaatio/ Mindfulness-koulutus
- Henkilökohtaisten ja ihmissuhdetaitojen harjoittelu
- Tunnetaitojen harjoittelu
- Psykososiaalisten valmiuksien harjoittelu
- selviytymistaitojen harjoittelu
- Negatiivisen ajattelun vähentäminen
- Resilienssikoulutus
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia
- ACT-terapia
- Neurobiologinen palaute





Suojelu organisaatiotasolla

Organisaatiotasolla on olemassa useita erilaisia työkaluja,
seuraavia voidaan käyttää:

- Organisaation ohjeistukset
- Kommunikoinnin ja päätöksenteon parantaminen
- Konfliktien hallinta
- Vertaistukiryhmät
- Valmennus & urasuunnittelu
- Ammattiapu





Kuntoutus/tuki



Terveystukitoimet, kuten neuvonta ja työntekijöiden avustusohjelmat, on suunniteltu auttamaan henkilöitä sen jälkeen, kun he ovat jääneet pois työstä työperäisen sairauden vuoksi.

Voidaan hyödyntää sekä yksilöllisiä että organisaatiotason toimia:

- Yksilöllinen
 - Työntekijöiden tukiohjelmat
 - Neuvonta
 - Traumaperäisen stressin tuki
 - Työkyvyttömyyden hallinta
- Organisaatiotason/Toimintapolitiikka
 - Ammatillinen kuntoutus
 - Uuden työpaikan etsimisessä avustaminen



Miten käsitellä äärimmäiseen stressiin liittyviä reaktioita



- Toisille puhuminen tuen saamiseksi tai ajan viettäminen toisten kanssa.
- Osallistuminen positiivisiin aktiviteetteihin (esim. urheilu, harrastukset, musiikin kuuntelu, lukeminen, säännölliset uskonnolliset jumalanpalvelukset - jos mahdollista).
- Riittävä lepo ja terveellinen ruokavalio.
- Mahdollisimman normaalin ja säännöllisen työ- ja lepoaikataulun noudattaminen.
- Liikunnan kohtuullinen harrastaminen
- Ammattiavun tai neuvonnan käyttäminen, mikäli mahdollista.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEalth at Sea

Jos epäilet, että miehistötoverisi kärsii pitkäaikaisesta stressistä



Tarjoo aktiivista tukea miehistön jäsenten henkisen hyvinvoinnin varmistamiseksi.

Tämä voidaan tehdä:

- osoittamalla kiinnostusta, huomiota ja huolenpitoa kaikkien merenkulkijoiden fyysistä ja henkistä hyvinvointia kohtaan käyttämällä aikaa kysyäkseen, mitä kuuluu, ja kuuntelemalla vastauksia.
- sen tiedostaminen, että stressireaktioiden selvittäminen voi viedä aikaa.
- keskustelemalla tavanomaisista stressiin ja traumoihin liittyvistä reaktioista sekä keskustelemalla ja kannustamalla terveisiin keinoihin ja tapoihin selviytyä niistä.
- osoittamalla uskoa siihen, että toinen pystyy toipumaan.



Miten ei käsitellä äärimmäiseen stressiin liittyviä reaktioita



- Riskikäyttäytyminen tai -toiminta (esim. alkoholin liiallinen käyttö, huumeiden käyttö, riskialtis seksuaalinen toiminta).
- Ylensyönti tai syömättä jättäminen.
- TV:n tai tietokonepelien liikkakäyttö (erityisesti silloin, kun se häiritsee tarvittavia lepoaikoja).
- Liiallinen työnteko
- Perheestä tai ystävistä vetäytyminen.
- Vetäytyminen miellyttävistä ja ilahduttavista aktiviteeteista laivalla ollessasi.



Haitalliset tavat reagoida stressistä kärsiviin miehistön jäseniin



- Kertomalla toiselle, että hänellä ei ole hätää tai että hänen pitäisi vain "päästä yli siitä".
- Omista henkilökohtaisista kokemuksista puhuminen kuuntelematta toisen tarinaa.
- Käyttäytymällä kuin joku olisi heikko tai että hän liioittelee, koska ei selviä yhtä hyvin kuin sinä.
- Neuvojen antaminen kuuntelematta ihmisen huolenaiheita tai kysymättä, mikä häntä auttaa.
- Estämällä puhumasta siitä, mikä häntä vaivaa.
- Sanomalla, että tilanne voisi olla pahempi.



Murehtiminen / Toistuva ajattelu

Masentuneeseen mielialaan eksyminen voi estää sinua ryhtymästä toimiin, jotka voisivat piristää sinua, ja kiistelyn aiheuttama henkinen jumiutuminen voi estää verenpainetta palautumasta sen jälkeen.

Kokeile seuraavia:

- Kiinnitä mielesi meditaatioon tai rukoukseen.
- Ota pieniä askelia ongelmien ratkaisemisen aloittamiseksi.
- Arvioi uudelleen negatiivisia ajatuksia tapahtumista tai muiden ihmisten odotuksista.
- Päästä irti saavuttamattomista tavoitteista.
- Kehittele erilaisia itsetunnon lähteitä.

Ihmiset lakkaavat pohtimasta epäonnistunutta päämääräänsä, kun he voivat vahvistaa jotakin itselleen tärkeää seikkaa.





Ammattiapu

- Varhaisen puuttumisen tekniikat auttavat merenkulkijoita hallitsemaan tavanomaisia stressiin liittyviä psykologisia reaktioita, joista useimmat vähenevät ajan myötä.
- Jos poikkeuksellisen stressi haittaa merenkulkijan kykyä toimia kunnolla pitempiaikaisesti, merenkulkijoita olisi kannustettava hakemaan ammattiapua.
- Varustamoiden tulisi avustaa merenkulkijoita hoidon saamisessa.



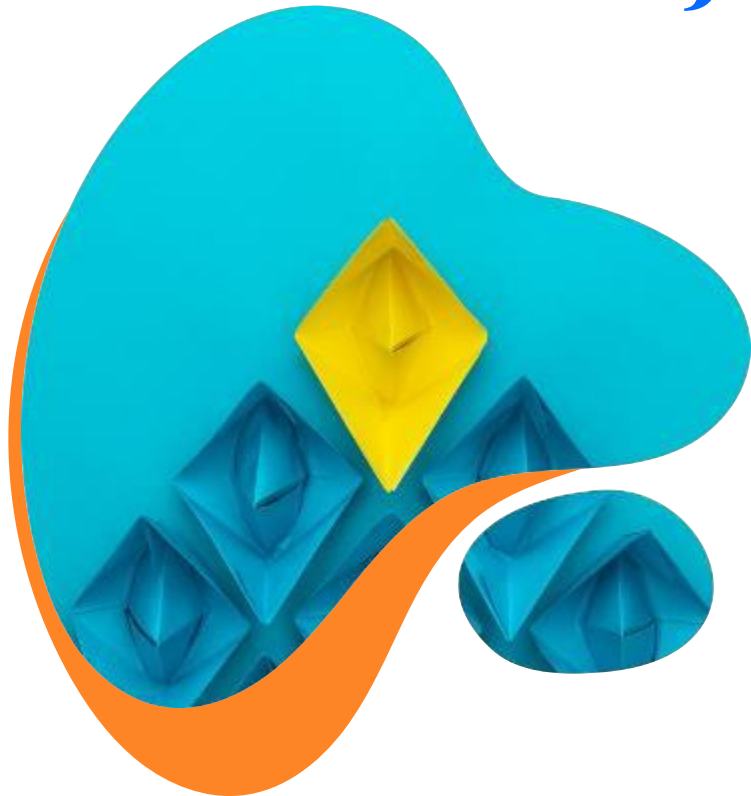


Osio 6

Johtaminen & Kulttuuri



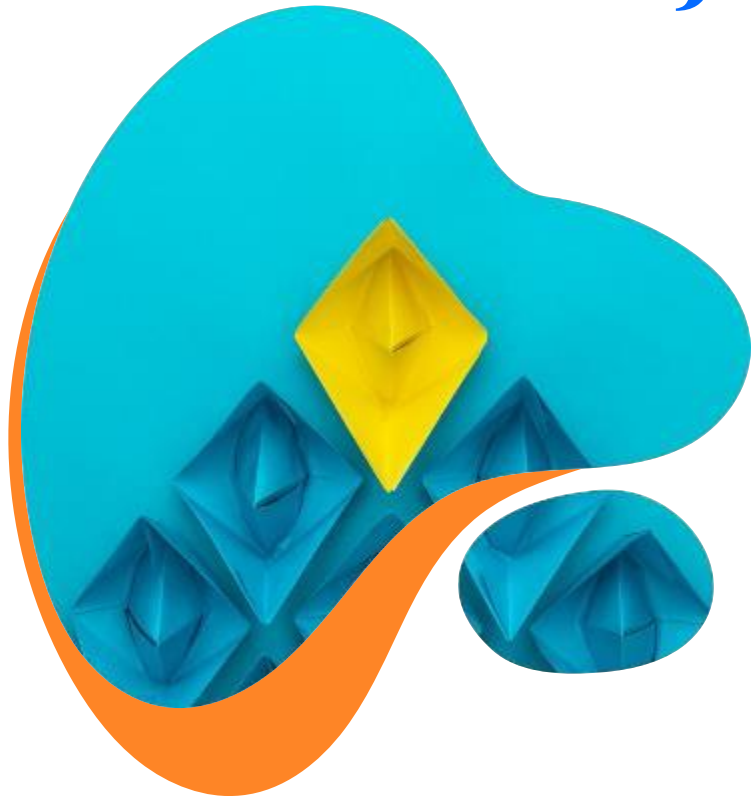
Johtaminen (1/3)



- Johtamista on kaikkialla.
- Johtaminen on prosessi, **jossa** henkilö vaikuttaa joukkoon ihmisiä saavuttaakseen tietyn tavoitteen.
- Johtaminen tulisi nähdä monimutkaisena ilmiönä, johon liittyy: johtaja, yksilöt ja tilanne.
- Lopputuloksena on monimutkainen vuorovaikutusten verkko näiden tekijöiden kesken
- Johtaminen on vaikuttamisprosessi, positiivinen tai negatiivinen.



Johtaminen (2/3)



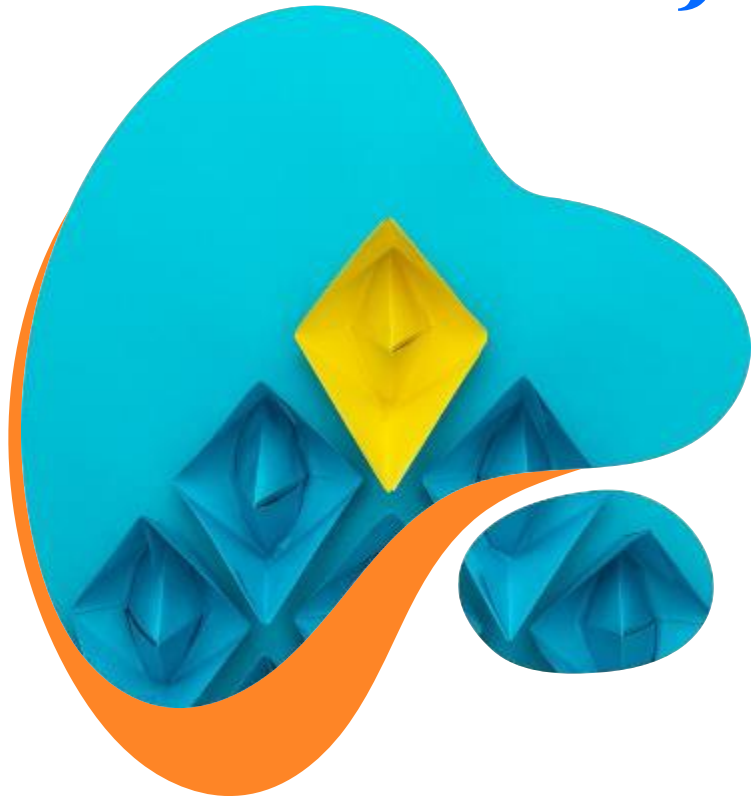
- On olemassa useita näkemyksiä tarvittavista taidoista, kyvyistä, arvoista ja käytöksestä mitä pidetään tärkeinä tehokkaalle johtamiselle.
- Esimerkiksi Olsenin (2009) mukaan, tärkeimpiä johtajuuden kehittämisessä on itsensä ymmärtäminen.



- Tällaisten asioiden huomioiminen on olennainen osa tehokasta johtamista.
- Johtajan itsetuntemus edistää kykyä ymmärtää muita ja työskennellä heidän kanssaan yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.



Johtaminen (3/3)



- Huolimatta siitä, että suuntausta edistetään ja että johtajuutta pidetään puhtaasti hyvänä asiana, tiedämme, että johtajan käyttäytyminen ei ole lähtökohtaisesti hyvää, moraalista tai oikeaa, kuten viime selvinnyt lähteistä, jossa kuvataan auktoriteettiasemassa olevien ihmisten myrkyllistä käyttäytymistä.
- Johtajuus liittyy epäsuorasti myös stressiin, sillä se voi vaikuttaa psykososiaalisten riskien esiintymiseen tai puuttumiseen työympäristössä.
- Johtajat ja esimiehet voivat joko ehkäistä tai pahentaa psykososiaalisen ympäristön vaikutusta työntekijään.
- He voivat myös vaikuttaa siihen, miten työntekijät kokevat työympäristön.
- Johtajat ja esimiehet voivat vaikuttaa useimpiin - ellei kaikkiin - työn osa-alueisiin.



Väkivaltainen johtaminen (1/2)



Johtajuus voi ilmetä negatiivisena käytöksenä kuten:

- Vähättelevä käytös
- Tyrannisoiva ja tuhoava käytös
- Vihamielinen käytös
- Väkivaltainen käytös

Loukkaava valvonta on vihamielistä sanallista ja sanatonta käyttäytymistä, lukuun ottamatta fyysistä kontaktia, ja siihen voi sisältyä:

- halventavien nimitysten käyttämistä
- räjähtäviä tunteenpurkauksia
- uhkailua (esim. työpaikan menettämällä uhkailua).
- tarvittavien tietojen salaamista
- aggressiivista katsekontaktia
- mykkäkoulua
- työntekijöiden nöyryyttämistä, pilkkaamista tai vähättelyä muiden silmissä



Väkivaltainen johtaminen (2/2)



- Väkivaltainen johtaminen koostuu pitkittyneestä emotionaalisesta ja psykologisesta kaltoinkohtelusta, ei niinkään yksittäisistä loukkaavista teoista.



- Väkivaltainen johtaminen on yhteydessä:
 - Stressiin ja ahdistuneisuuteen
 - Masentuneisuuteen
 - Loppuun palamiseen (burnout)
 - Terveysvaivoihin



Kannustava johtaminen



- Kannustava johtaminen:
 - On yhteydessä työntekijöiden stressin ja työuupumuksen vähenemiseen.
 - Lisää henkilöstön hyvinvointia ja tyytyväisyyttä työhön.
 - Vähentää henkilöstön vaihtuvuutta
- Tehokas johtajuus oli yhteydessä työntekijöiden korkeampaan hyvinvointiin, ja korkeampi työntekijöiden hyvinvointi johti myönteisempiin käsityksiin johtajan käyttäytymisestä
- Esimiesten antama tuki oli yhteydessä alhaisempaan psyykkisten oireiden vuoksi tapahtuvien sairauspoissaolojen riskiin.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MENtal HEalth at Sea

Terve kulttuuri (1/3)

Organisaation tunnekuulttuuri heijastelee organisaation henkistä ilmapiiriä mikä voidaan nähdä osana yleistä organisaatiokulttuuria.

Riippuen organisaatiossa esiintyvistä tunneilmioistä, niiden tulkinnasta ja niiden aiheuttamista reaktioista, organisaation tunnekuulttuuri voi vaikuttaa terveeltä tai myrkylliseltä sen jäsenten silmissä.

Terve tunnekuulttuuri perustuu periaatteisiin kuten:

- luottamus
- itseluottamukseen
- oikeiden mukaisuus
- psykologiseen turvallisuuteen





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEalth at Sea

Terve kulttuuri (2/3)

Terveellinen kulttuuri saavutetaan kun olemassa
yhtenäinen tulkinta erilaisista käyttäytymisistä.
Tarkoittaa että huumori tulkitaan huumorina ei
kritiikkinä, ja suru tulkitaan suruna ei vihana.

Tämä luo ihmisille psyykkistä turvaa kun he
ilmaisevat tunteitaan, ilman pelkoa haavoittavuutensa
osoittamisesta tai siitä että heidän käytöstään
väärintulkintaan tai tahallaan vääristellään.

Terve tunnekulttuuri auttaa vahvistamaan myönteisiä
tunteita työpaikalla, mikä tuottaa monenlaisia etuja
organisaation kaikilla tasoilla.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Terve kulttuuri (3/3)

Positiivinen tunnekulttuuri on yhteydessä tiimityön tehostumiseen ja parempaan yhteistoimintaan.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että yksilötasolla positiiviset tunnekokemukset ovat yhteydessä seuraaviin tekijöihin:

- tehtävissä suoriutumisiin
- subjektiiviseen hyvinvointiin
- motivaatioon
- vapaaehtoisuuteen
- työtyytyväisyyteen

Terveen tunnekulttuurin myönteisiin vaikutuksiin kuuluu myös stressin yhteinen hallinta.

Esimerkiksi terve työkulttuuri voi lievittää kaikenlaista arkielämässä koettua stressiä.

Toinen terveen ilmapiirin seuraus on se, että se mahdollistaa ihmisen kasvun ja kehittymisen.



PROMETHEAS
PRomoting MEnTal HEAlth at Sea





Toimintasuunnitelmat/Mitä tehdä

- Ota lisää selvää mielenterveydestä
- Mittaa terveyttä, kuntoa ja elämäntapaa kuvaavia indikaattoreita (esim. stressiä mittaavan puettavan laitteen avulla).
- Seuraa reaktioitasi stressitilanteissa
- Huolehdi itsestäsi
- Mobiilisovellusten käyttäminen (esim. mindfulnessiin)
- Pyydä apua
- Tarjoa apua
- Tee jotain jossa olet hyvä
- Opi mielenterveyden ensiapua
- Käytä mielenterveyden tarkistuslistoja
- Levitä sanaa mielenterveystietoisuuden puolesta

<https://elements.envato.com/es/depositphotos-9283644-original-PZX4C95>





Lisää luettavaa



Lisää luettavaa (englanniksi)

Kuvia, kaavioita..

- [Warning signs of mental illness](#)
- [How to deal with stress and anxiety](#)
- [Myth vs reality in mental health](#)
- [Words matter in mental health](#)
- [Mindful breathing](#)
- [Boost your wellbeing](#)

Kuvia, kaavioita..

- [PTSD: How to know if you should talk to a professional](#)
- [How to help someone who is suicidal](#)
- [10 things you should know about mental health](#)
- [Psychological first aid](#)



Lisää tietoa (englanniksi)

Nettisivuja, linkkejä..

- [Promoting moving and exercise at work to avoid prolonged standing and sitting](#)
- [Psychosocial issues \(OSH Wiki\)](#)

Nettisivuja, linkkejä..

- [Mental Health Illness Checklist](#)
- [How to help in an emotional crisis](#)
- [National Alliance on Mental Illness](#)

Nettisivuja, linkkejä..

- [World Health Organization: Mental Health](#)
- [Mental Health Quiz \(CDC\)](#)
- [How to improve the mental health of seafarers](#)



Lisää tietoa (englanniksi)

Videoita

- [Seafarers' mental health and well-being](#)
- [What is schizophrenia](#)
- [What is depression](#)

Podcasteja

- [Fighting Depression](#)
- [Men, masculinity, & mental health](#)
- [How meditation can help you live a flourishing life](#)
- [Audio relaxation exercise](#)
- [What is normal](#)



Lisää tietoa (englanniksi)

Tutkimuksia, e-kirjoja

- Physical and mental health problems are interlinked
- Steps to positive mental health at sea
- Guidelines for mental care on board merchant ships

Tutkimuksia, e-kirjoja

- Doing what matters in times of stress: an illustrated guide
- Short guide to personal recovery in mental health
- Seafarers' mental health and wellbeing

Tutkimuksia, e-kirjoja

- Handling a Mental Health Crisis or Emergency and Spotting Suicidal Behaviour in Seafarers
- Managing stress and sleeping well at sea

Harjoituksia



Harjoitus

Työn vaatimukset ja resurssit (JD-R) -malli* on malli, jota käytetään ennustamaan työntekijöiden stressiä, työuupumusta ja sitoutumista ja siten myös organisaation suorituskykyä.

- *Työn vaatimukset* ovat työn fyysisiä, psykologisia, sosiaalisia tai organisaatiokohtaisia näkökohtia, jotka edellyttävät jatkuvaa fyysistä ja/tai psykologista (eli kognitiivista tai emotionaalista) ponnistelua ja joihin liittyy siksi tiettyjä fysiologisia ja/tai psykologisia voimavaroja. Esimerkkejä ovat työtaakka ja emotionaaliset haasteet.
- *Työhön liittyvät resurssit* viittaavat niihin työn fyysisiin, psykologisiin, sosiaalisiin tai organisaatiokohtaisiin tekijöihin, jotka ovat joko:
 - tarpeellisia työn tavoitteiden saavuttamisessa;
 - vähentävät työn vaatimuksia ja niihin liittyvää fysiologista ja psykologista kuormitusta;
 - edistävät henkilökohtaista kasvua, oppimista ja kehitystä.
 - Esimerkkejä ovat uramahdollisuudet, esimiehen valmennus, roolien selkeyttäminen ja autonomia.



Harjoitus

Täytä taulukko JD-R-mallin (Työn vaatimukset ja resurssit) mukaisesti:

Resurssit	Vaatimukset
Tehtävään liittyvät	
Esimieheen liittyvät	
Vertaisiin liittyvät	
Matkaan liittyvät	
Muuhun liittyvät (esim. ympäristö, välineet, koti)	



Onnittelut

Olet suorittanut PROMETHEAS moduuli 1 – Mielenterveys merellä