

## **Informativ folder om psykisk ohälsa för yrkeshögskolestuderanden**

Cecilia Lille

Utvecklingsarbete för (YH) -examen inom social och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH), Vasa

Vasa 2023

## UTVECKLINGSARBETE

Författare: Cecilia Lille

Utbildning och ort: Hälsovårdare (YH), Vasa

Handledare: Anna-Lena Nieminen

Titel: Informativ folder om psykisk ohälsa bland yrkeshögskolestuderanden

---

Datum: 22.11.2023 Sidantal: 9

Bilagor: 2

---

### Abstrakt

Detta utvecklingsarbete baserar sig på examensarbete (Lille,2023) som behandlar psykisk ohälsa bland yrkeshögskolestuderanden. I studiens resultat framkom att psykisk ohälsa var vanligt förekommande hos studerande på yrkeshögskolenivå. Många upplevde själva psykisk ohälsa eller hade på andra sätt kommit i kontakt med psykisk ohälsa via jobb eller bekanta.

Syftet med utvecklingsarbetet är att skapa en informativ folder om psykisk ohälsa som ska vara lättillgänglig och innehålla uppdaterad information om var eller hur man söker hjälp vid psykisk ohälsa. Produkten är framtagen för att studerande ska få en inblick i vad psykisk ohälsa innebär och vart man kan vända sig om man lider utav psykisk ohälsa.

Utvecklingsarbetet har utarbetats med tidigare information från examensarbetet men även ny information kommer fram i utvecklingsarbetet. Bland annat vilka stödtjänster utöver studenthälsan som man kan vända sig till för att få hjälp.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Psykisk ohälsa, folder, yrkeshögskolestuderande, stöd

# OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Cecilia Lille

Koulutus ja paikkakunta: Terveystieteiden, Vaasa

Ohjaaja(t): Anna-Lena Nieminen

Nimike: Tietoa mielenterveyshäiriöistä ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa

---

Päivämäärä: 22.11.2023 Sivumäärä: 9

Liitteet: 2

---

## Tiivistelmä

Tämä kehittämistyö perustuu tutkintotyöhön (Lille,2023), joka käsittelee mielenterveysongelmia ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että mielenterveysongelmat olivat yleisiä ammattikorkeakoulutasoisilla opiskelijoilla. Monet kokivat itse mielenterveysongelmia tai olivat muilla tavoin joutuneet tekemisiin mielenterveysongelmien kanssa työn tai tuttavien kautta.

Kehitystyön tavoitteena on luoda mielenterveysongelmista kertova informatiivinen kansio, jonka on oltava helposti saatavilla ja joka sisältää ajan tasalla olevaa tietoa siitä, mistä tai miten mielenterveysapua haetaan. Tuote on suunniteltu niin, että opiskelijat saavat käsityksen siitä, mitä mielenterveys sairaus tarkoittaa ja mihin voi kääntyä, jos kärsii mielenterveyshäiriöstä.

Kehitystyötä on laadittu tutkintotyön aikaisemmalla tiedolla, mutta kehitystyössä tulee esiin myös uutta tietoa. Muun muassa mihin tukipaleluihin opiskelijaterveyden lisäksi voit kääntyä avun saamiseksi.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Mielenterveys, kansio, ammattikorkeakoulu opiskelijat ja tuki

## **DEVELOPMENT WORK**

Author: Cecilia Lille

Degree Programme: Public Health Nurse (UAS), Vaasa

Supervisor(s): Anna-Lena Nieminen

Title: Informative folder on mental illness among university of applied sciences students

---

Date: 22.11.2023    Number of pages: 9

Appendices: 2

---

### **Abstract**

This development work is based on the bachelor's thesis (Lille,2023) which deals with mental illness among university of applied sciences students. The results of the study showed that mental illness was common among students at university of applied sciences. Many experienced mental illnesses themselves or had come into contact with mental illness in other ways through jobs or acquaintances.

The purpose of the development work is to create an informative folder about mental illness that should be easily accessible and contain up-to-date information on where or how to seek help for mental illness. The product is designed to give students an insight into what mental illness means and where to turn if you suffer from mental illness.

The development work has been prepared with previous information from the degree project, but new information will also come to light in the development work. Among other things, which support services in addition to student health care you can turn to for help.

---

Language: Swedish

Key words: Mental illness, students of applied sciences, folder, support

## Innehållsförteckning

1.	Inledning.....	1
2.	Syfte .....	1
3.	Bakgrund .....	1
3.1	Psykisk ohälsa.....	2
3.2	Psykisk ohälsa bland unga vuxna.....	2
3.3	Stödtjänster .....	3
4.	Teoretisk utgångspunkt.....	4
5.	Produktutveckling .....	4
5.1	Faktorer bakom foldern.....	4
5.2	Folder .....	4
5.3	Layout .....	5
6.	Utformandet av foldern .....	5
6.1	Planering av foldern .....	6
6.2	Innehåll och verkställande av foldern.....	6
7.	Etik.....	6
8.	Kritisk granskning och diskussion .....	7
9.	Litteraturförteckning.....	8
Bilaga 1	Information om psykisk ohälsa och stöd	
Bilaga 2	Information om psykisk ohälsa och stöd	

## 1. Inledning

Detta utvecklingsarbete baserar sig på examensarbetet *“Då man mår bra är det som att man aldrig mått dåligt, då man mår dåligt är det som att man aldrig mått bra” - En enkätstudie om psykisk ohälsa bland yrkeshögskolestuderanden* som skrivits av Cecilia Lille på våren (2023). Syftet med examensarbetet var att försöka få en ökad förståelse för vilka faktorer som påverkar yrkeshögskolestuderandes psykiska mående och vilka upplevelser som finns av psykisk ohälsa bland studerande. Examensarbetet genomfördes som en enkätstudie med öppna och slutna frågor. I resultatet framkom att ensamhet, stress och oro var de största faktorerna som påverkade den psykiska hälsan. Många led själva av psykisk ohälsa, hade nära och kära som drabbats eller på annat sätt kommit i kontakt med psykisk ohälsa. I resultatet framkom att endast 4% av studerande vid yrkeshögskolan vände sig till studenthälsan med sin psykiska ohälsa.

I detta utvecklingsarbete kommer en informativ folder om psykisk ohälsa och vart man kan vända sig som studerande på yrkeshögskolenivå med psykisk ohälsa att produceras. Infobladet kan användas som information om psykisk ohälsa och var hjälp finns att fås om man lider utav psykisk ohälsa eller känner någon som lider av psykisk ohälsa och behöver stöd.

## 2. Syfte

Syftet i examensarbetet (Lille, 2023) var att undersöka vilka faktorer som påverkar yrkeshögskolestuderandes psykiska hälsa och välmående men även upplevelsen av den psykiska ohälsan. Syftet med detta utvecklingsarbete är att skapa en informativ folder om psykisk ohälsa för yrkeshögskolestuderanden som är lättillgänglig, innehåller uppdaterad och lättläslig information.

## 3. Bakgrund

I Lilles (2023) examensarbete som utvecklingsarbetet grundar sig på finns en mer djupgående beskrivning om psykisk ohälsa, depression, ångest, utmattning och om studerande hälsovården. Bakgrunden kommer därav endast kort beskriva de delar som är relevanta för detta utvecklingsarbete. Bland annat psykisk ohälsa, psykisk ohälsa bland unga vuxna och vilka stödtjänster som finns kommer tas upp i bakgrunden.

### **3.1 Psykisk ohälsa**

Psykisk hälsa är en resurs eller tillgång (Folkhälsomyndigheten, 2022). Psykisk hälsa är ett samlingsnamn för psykiskt välmående och psykisk ohälsa. Tillfällig psykisk belastning och besvär klassificeras inte som en sjukdom utan är normala reaktioner. Mer intensiva och längre symtom som hindrar en normal vardag kan vara tecken på psykiatriska tillstånd. Personer som lider av psykisk ohälsa kan uppleva psykiskt välbefinnande och personer som inte lider av psykisk ohälsa kan uppleva psykisk belastning och psykiska besvär ibland. En dimension där begreppen hänger ihop och inte är varandras motsatsord. (MIELI Psykisk Hälsa Finland rf., 2022)

*”Psykisk hälsa är ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av livets påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle hen lever i.”*

Citatet ovan är WHO:s definition av psykisk hälsa (WHO, 2022). Enligt WHO (2022) är psykisk hälsa mer än frånvaro av psykisk sjukdom.

Psykiskt välbefinnande främjas av fysisk hälsa, trygg uppväxtmiljö och goda människorelationer. Viktiga förutsättningar för psykiska hälsa är tillgång till utbildning, attityder och tolerans för mångfald. Kriser, fattigdom, marginalisering, förluster och traumatiska upplevelser har negativ inverkan på det psykiska välbefinnandet. (MIELI Psykisk Hälsa Finland rf., 2022) Den psykiska hälsan påverkas också av ärftlig sårbarhet (Folkhälsomyndigheten, 2022).

### **3.2 Psykisk ohälsa bland unga vuxna**

Psykiska störningar är det vanligaste hälsoproblemet bland unga samt unga vuxna och flera former av störningar kan förekomma parallellt. (THL, 2020)

Brister i skolans funktion och förändringar på arbetsmarknaden kan anses vara två anledningar till ökad psykisk ohälsa bland unga enligt Folkhälsomyndigheterna (2022). Brister i skolans funktion så som större press vilket i sin tur leder till ökad stress kan ha bidragit till ökad psykisk ohälsa bland unga samt unga vuxna. Utmaningarna är större på arbetsmarknaden, högre krav på utbildning och mer kompetens behövs för att få ett arbete. Många unga

vuxna känner sig därför stressade inför framtiden gällande utbildningar och möjligheter på arbetsmarknaden. (Folkhälsomyndigheterna, 2022)

Psykisk ohälsa är vanligt bland studerande och har visat sig vara kopplade med akademiska prestationer och avbrytande av studier. Studien baserade sig på erfarenheter relaterade till studier, socialt välbefinnande (hjälpökande) och användning av stödtjänster i finländska högskolor. Två nationella enkäter användes vid analysen av data. Enligt resultaten var olika problem relaterade till studier samt studiefärdigheter vanligare bland studeranden som upplevde psykisk ohälsa jämfört med andra studerande. Kvinnor använde hälsovård och rapporterade stödbehov oftare än män. (FPA, 2023)

### **3.3 Stödtjänster**

Välfärdsområdena i Finland är skyldiga att ordna mentalvård. Även privata tjänsteproducenter och aktörer inom tredjesektorn (olika föreningar) erbjuder mentalvårdstjänster. (MIELI, 2023)

#### **Var ska man söka hjälp?**

Det lönar sig att i första hand kontakta den egna hälsovårdscentralen, företagshälsovården eller studerandehälsovården. Studeranden kan även söka hjälp via föreningars allmänna tjänster så som MIELI rf:s kriscenter och kristelefon som erbjuder samtalsstöd i mitten svåra livssituationer. (MIELI, 2023)

Det viktigaste är att berätta hur man mår åt någon, om man inte vet vem man ska berätta åt kan man kontakta MIELI rf:s kristelefon på numret 09 2525 0112 (eller på finska med numret 09 2525 0111). Om man behöver stöd eller råd kan man ringa centralförbundet för Mental Hälsa på numret 020391920. Webb tjänsten Psykporten och Psykporten för unga erbjuder hjälp och tillförlitlig information om var man kan få hjälp. På webbtjänsten finns information om psykisk hälsa, behandlingar och vilka vårdtjänster som finns i området. (MIELI, 2023)

SHVS erbjuder grundläggande psykologiska undersökningar (SHVS, 2020). Depressionskolor, nervositetsgrupper och StressLessgrupper hör till det riksomfattande service urvalet gällande mental hälsa. Deltagarna får information om psykisk ohälsa, lär sig om egen vård samt får stöd av andra deltagare och kan lära sig av deras erfarenheter. (SHVS, u.å.) I Mielichat kan man diskutera det som känns jobbigt anonymt samt få råd och stöd gällande den psykiska hälsan. Konkreta tips av sakkunniga finns tillgängliga så som videoklipp och olika verktyg vid psykisk ohälsa. (SHVS, u.å.)



## **4. Teoretisk utgångspunkt**

I detta utvecklingsarbete kommer samma teoretiska utgångspunkt som använts i Lilles (2023) examensarbetet att användas, teorin kommer därav endast beskrivas kortfattat i detta kapitel. Teoretiska utgångspunkten som används (Lille, 2023) är KASAM av Aaron Antonovsky (2005) som handlar om “känsla av sammanhang”. Centrala begrepp inom teorin är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa faktorer påverkar en människas psykiska mående, balansen mellan dessa tre avgör hur individen hanterar svåra situationer. Meningsfullhet anses vara den viktigaste faktorn för god psykisk hälsa.

## **5. Produktutveckling**

Som produkt skapas en folder om psykisk ohälsa som innehåller kort allmän information om ämnet samt var man kan hitta hjälp och stöd om man lider utav psykisk ohälsa. I detta kapitel beskrivs kort varför produkten skapats och hur foldern är uppbyggd.

### **5.1 Faktorer bakom foldern**

I examensarbetet (Lille, 2023) framkom det att många yrkeshögskolestuderande led av psykisk ohälsa. Många hade även kommit i kontakt med psykisk ohälsa via vänner, familj, bekanta eller via jobb/skola. Vid problem eller svårigheter var det endast få som vände sig till vårdpersonal eller studerande hälsovården för hjälp eller stöd. Vid en fråga i examensarbetet om studerande visste vart man kan vända sig om man lider utav psykisk ohälsa svarade 5,7% nej och 25,5% kanske.

Därför valdes skapandet av en folder med allmän information om psykisk ohälsa och var man kan söka hjälp eller stöd. Foldern ger en överblick av hur man kan gå till väga om man behöver söka hjälp eller känner någon som är i behov av stöd.

Foldern finns i PDF-filformat vilket underlättar utprintning. Foldern lämpar sig för studerande på andra och tredje stadiet men även som undervisningsmaterial.

### **5.2 Folder**

En folder är en vikt trycksak vilket innebär att ett ark viks en eller flera gånger och foldern är oftast gjord av lite tjockare papper Dessa ark är endast vikta och inte sammanbundna

med klamrar eller lim så som broschyrer. Foldrar kan vikas på flera olika sätt, till exempel som ett dragspel (tredelade foldrar) eller det traditionella sättet då pappret viks på mitten och bildar en A5 folder. (Företagstryck, u.å)

### **5.3 Layout**

Layout innebär hur text, rubriker, bilder och andra grafiska element binds ihop som en tilltalande helhet på papper. Val av typsnitt, bokstavsstorlek, rad längd, rak eller taggig höger kant. (Falk, 2004)

Foldern gjordes i Canva.com vilket underlättade valet av layout och formning av produkten eftersom färdiga mallar finns att välja mellan på webbsidan. Utformning av egna produkter är gratis på webbsidan.

Rubriker används som lockbete för att läsaren ska vilja läsa vidare. Seriffer används ofta vid längre texter. (Falk, 2004)

I foldern använder skribenten the Seasons till rubriker, Open sauce används till brödtexten, till citatet används Maharlika och till länkar samt källor används Montserrat. Orsaken till valet av olika typsnitt i samma produkt beror på att brödtexten ska vara lättläslig, rubrikerna ska fånga intresse och citatet ska skilja sig från brödtexten.

Vid valet av färg ville skribenten att färgen skulle vara mjuk, varm och neutral. Beige och brun är färgkoder som använts genom hela foldern. Som bakgrund användes ECE5DA och BCA88C, även ”mörkbrunt” 8D7865 har använts för att binda ihop till en helhet och skapa kontraster. Texten är svart så att den är synlig framför huvudfärgerna, citatet är skriven med vit text för att skilja mellan brödtext och citat. Bilder av telefon, chatt och internet är inlagda före telefonnummer, chatt och länkar för att visuellt förtydliga.

## **6. Utformandet av foldern**

I detta kapitel beskrivs processen hur foldern skapats och utformats. Produkten kommer att beskrivas enligt följande under kapitel; planering av folderns, innehåll och verkställande av foldern.

## 6.1 Planering av foldern

Vid planering av folderns utseende tittade jag igenom olika mallar i programmet Canva.com och när en lämplig mall hittades påbörjades skapandet av foldern. Foldern namngavs ”Information om psykisk ohälsa och stöd”. Samma färgkod har använts genom hela foldern. Foldern ska innehålla kort men lärorik information. Foldern är utformad i trefaldig form. Den färdiga produkten går att ladda ner som PDF eller printa ut. Bilder av foldern finns som bilaga 1 och bilaga 2.

## 6.2 Innehåll och verkställande av foldern

Kriterier för foldern var att den skulle innehålla kort allmän information om psykisk ohälsa samt hur och var man kan ta kontakt om man lider utav psykisk ohälsa. Information om psykisk ohälsa togs från examensarbetet (Lille, 2023). Bilder användes för att göra foldern visuellt mer attraktiv och för att förmedla känslor genom bilderna.

Bredvid telefonnummer till stödtjänster har skribenten valt att sätta in en telefonsymbol, bredvid chattar eller länkar har skribenten valt att använda internet och en chattbubbla som symbol för att göra foldern mer visuellt tilltalande.

## 7. Etik

Forskningsetik finns för att skydda alla livsformer och försvara grundläggande rättigheter och värde. Andra orsaker till att forskningsetik behövs är för att bevara forskningens rykte och förtroende för yrkeshögskolans utbildning. Forskningsetik är etiska överväganden som görs under eller inför en vetenskaplig forskning. Behöver kunna tillämpa etiska principer och för att kunna hantera de etiska kraven behövs kännedom om normer, värderingar och principer som godtyckligt formulerats inom forskarsamhället. Etiska principer ökar sannolikheten av säkerhet, välbefinnande och rättigheter hos personer som deltagit. Principerna är vägledande för handlande och avgör vilka verk som behövs för att följa principernas ideal. För att studien ska vara etisk ska studien behandla väsentliga frågor, ha god vetenskaplig kvalitet och genomföras etiskt korrekt. (Kjellström, 2017)

Allmänna etiska principer i Finland. Forskaren ska respektera deltagarnas människovärde och självbestämmanderätt i studien. Forskning ska varken medföra skada, betydande risker eller sära personer som deltar i studien. Enligt rättigheterna i grundlagen (1999/731, 6–23 §)

skydd för privatlivet, personlig frihet, och integritet. TENKs anvisningar om god vetenskaplig praxis i all vetenskaplig forskning används i Finland. Checklistor kan användas för att kontrollera att de etiska riktlinjerna följs. (Forskningsetiska delegationen, 2019)

## **8. Kritisk granskning och diskussion**

I detta kapitel granskas produkten som skapats kritiskt med en efterföljande en diskussion om den färdiga produkten.

En folder ökar synligheten. Foldern utarbetades för att skapa lättillgänglig och pålitlig information om psykisk ohälsa samt varifrån man kan få stöd. Studerande ansåg att kunskapsbrist, brist på vårdtjänster och brist på resurser fanns vid psykisk ohälsa och framkom i Lilles (2023) examensarbete i resultatdelen. Utvecklingsarbetet grundar sig på Lilles (2023) examensarbete. En folder har producerats för att få fram lättillgänglig information. Foldern kunde ha skrivits på fler språk för att nå ännu fler studeranden, bland annat finska och engelska.

Under produktutvecklingen har samma teoretiska utgångspunkt som i Lille (2023) använts. Aaron Antonovskys teori KASAM (2005) kommer fram i foldern genom att studerande kan skapa sig en bättre uppfattning av psykisk ohälsa och vart de kan vända sig för att få hjälp eller stöd.

Jag ansåg att det var svårt att hitta tillförlitliga källor på vad en folder innebar och informationen blandades lätt ihop med information om broschyr. Eftersom foldern skapades som tredelad folder eller ”dragspelsfolder” med 6 sidor var det utmanande att få in all information som är nödvändig och omskriva det på ett läsligt sätt. En nackdel med folder är att informationen begränsas i större utsträckning än till exempel vid skapandet av en broschyr. Hur man viker foldern begränsar mängden information och trots att man vikt på ett smart sätt begränsas utrymmet för informationen. (Företagstryck, u.å)

Utvecklingsarbetet anser jag har varit givande och lärorikt, även roligt att få skapa en folder. Skapandet av produkten har emellertid varit utmanande eftersom mängden informationen begränsats av hur skribenten valt att vika foldern samt på grund av layouten. Jag var även tvungen att hitta ny pålitlig information om var man kan ta kontakt om man lider utav psykisk ohälsa.

## 9. Litteraturförteckning

Antonovsky, A. (2005) Hälsans mysterium. 2(2). Stockholm: Natur och kultur

Canva (u.å) Grafik och foton. Hämtat 13.11.2023 från: <https://www.canva.com/>

Falk, M. (2004) *Så blir texten snyggare - basfakta om layout*. Hämtat 26.10.2023 från: <https://www.sprakbruk.fi/-/sa-blir-texten-snyggare-basfakta-om-layout>

FPA. (2023) *Finländska studerande på andra stadiet och i högskolor med psykisk ohälsa och deras erfarenheter av studieframgång, socialt välbefinnande samt av möjligheten att söka och få hjälp*. Hämtat 24.10.2023 från: <https://tietotarjotin.fi/sv/publikation/574979/finlandska-studerande-po-andra-stadiet-och-i-hogskolor-med-psykisk-ohalsa-och-deras-erfarenheter-av-studieframgong-socialt-valbefinnande-samt-av-mojligheten-att-soka-och-fo-hjalp>

Folkhälsomyndigheten. (2022) *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*. Hämtat 7.12.2022 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

Folkhälsomyndigheten. (2022) *Vad är psykisk hälsa?* Hämtat 12.10.2023 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Forskningsetiska delegationen (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland*. Hämtat 13.11.2023 från: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Företagstryck (u,å) Skillnaden mellan broschyr och folder. Hämtat 26.10.2023 från: <https://foretagstryck.nu/broschyr/>

Institutet för hälsa och välfärd (THL). (2020) *Psykiska störningar hos unga*. Hämtat 12.10.2023 från <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/psykiska-storningar-hos-unga>

Kjellström, S. (2017) Forskningsetik i Henricson, M. *Vetenskaplig teori och metod*. 2(1), 57–80. Lund: Studentlitteratur AB

Lille, C. (2023). *Då man mår bra är det som att man aldrig mått dåligt, då man mår dåligt är det som att man aldrig mått bra*. Vasa: Examensarbete för (YH) - examen inom social- och hälsovård. Yrkeshögskolan Novia.

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf. (2022) *Allmänt om psykiatriska tillstånd*. Hämtat 12.10.2023 från: <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/allmant-om-psykiatriska-tillstand/>

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf. (2023) *Mentalvården*. Hämtat 24.10.2023 från: <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/mentalvardstjanster/>

Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS. (u.å.) *Mental Hälsa*. Hämtat 24.10.2023 från: <https://www.yths.fi/sv/tjanster/grupper-och-virtuella-kurser/mental-halsa/>

World Health Organization. (2022) *Concepts in mental health*. Hämtat 12.10.2023 från: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## Bilaga 1 - Framsida

## Information om psykisk ohälsa och stöd



### INFORMATION OM PSYKISK OHÄLSA

Psykisk hälsa är ett samlingsnamn för psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Tillfällig psykisk belastning och besvär klassificeras inte som en sjukdom utan är normala reaktioner. Mer intensiva och längre symptom som hindrar en normal vardag kan vara tecken på psykiatriska tillstånd.

“Psykisk hälsa är ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av livets påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle hen lever i.”

(WHO, 2022)

### STÖD TJÄNSTER

Välfrämsområdena i Finland är skyldiga att ordna mentalvård. Även privata tjänsteleverantörer och aktörer inom tredjesektorn (olika föreningar) erbjuder mentalvårdstjänster.

Det lönar sig att i första hand kontakta den egna hälsovårdscentralen, företagshälsovården eller studerandehälsovården.



## Bilaga 2 – Baksida

## Information om psykisk ohälsa och stöd

### Kontakt:

SHIVS  
☎ 046 7101073  
💬 SelfChat 9:00-11:00

MIELI RF  
KRISTELEFON  
☎ 09 2525 0112  
☎ 09 2525 0111 (på finska)

CENTRALFÖRBUNDET  
FÖR MENTAL HÄLSA  
☎ 0203 91920

PSYKPORTEN OCH  
PSYKPORTEN FÖR  
UNGA  
🌐 <https://www.mielirf.fi/mentaalikeskus/>  
🌐 <https://www.mielirf.fi/mentaalikeskus/nuoret/>



### Källor:

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf. (2022) Mentalvårdstjänster. <https://mieli.fi/en/psykisk-ohalsa/mentalvardstjanster/>

Studerandens Hälsovårdstjänster (SHIVS) & Mental Hälsa. <https://www.vsh.fi/en/mentalvardstjanster-och-yttuolle-kurssi/mental-halsa/>

World Health Organization. (2022) Concepts in mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strategies-to-prevent-and-treat>

Lille, C. (2022). Om man mår bra är det som att man aldrig mår dåligt, då man mår dåligt är det som att man aldrig mår bra. Vasa: Examensarbete för VYU-examen inom social- och hälsovård, Yrkeshögskolan Novia.

Folkhälsovetenskapliga. (2022). Vad är psykisk hälsa? <https://www.folkhalsornordnastatistik.fi/en/tema/tema-psykisk-halsa-och-salvstodsvanor/vid-er-psykisk-halsa/>

FRA. (2022) Finländska studerande på andra stadiet och i högskolor med psykisk ohälsa och deras erfarenheter av studiefrämjande, socialt välbefinnande samt av möjligheten att söka och få hjälp: <https://tietokanta.fi/vyokutuksien/005977/finlandseks-studentien-ja-oiden-stadit-och-i-hogskolor-ment-psykisk-ohalsa-och-ihansa-erfarenheter-av-studiefremjande-socialt-vaelforinnande-samt-av-mojligheten-att-soka-och-to-bjaja>

Uvecklingsarbete av Cecilia I llo  
Bilder: Canva.com

