Kohti terveellisempiä tapoja

Aloita pienistä asioista. Tee sellaisia muutoksia, mitkä sopivat elämääsi juuri nyt, niin tavat jäävät pysyviksi.

Mieti, mikä tavoissasi on jo hyvää?
Mitä voisit vahvistaa lisää?

Voit kävellä alkuun yhden pysäkin kauemmaksi bussille. Kävelylenkit voi aloittaa vartista. Jokainen askel vie sinua kohti parempaa terveyttä!

Jos et syö kasviksia, on jo iso muutos lisätä niitä ruokavalioosi. Marjoja voi laittaa puuron tai rahkan sekaan. Välipalaksi voi testata hedelmiä leivoksen sijaan. Jos pidät jo jostain kasviksesta, voit lisätä niiden määrää.

Tee pieniä ja konkreettisia suunnitelmia.
Voit kirjoittaa muistilapulle jääkaapin oveen, mitä haluaisit tehdä - kuten "osta porkkanoita" , "käy ulkona" tai "soita ystävälle".

Voit olla aidosti ylpeä jokaisesta tehdystä muutoksesta. Pienetkin teot vaikuttavat suuresti hyvinvointiisi!

Mitä tehdä jos repsahtaa?

"Tänään en jaksa käydä kävelemässä" tai "taidan syödä vain jotain nopeaa". Tuttu tunne? Valmistaudu repsahduksiin, ne kuuluvat elämään. Tärkeintä on tietää, mitä tekee niiden jälkeen. Siihen auttaa ennakointi ja konkreettisen suunnitelman luominen.

Usko itseesi ja jatka matkaa terveellisempiä tapoja kohti. Ole armollinen ennen kaikkea itsellesi, huomenna on uusi päivä.

Voit kertoa toisillekin tavoitteistasi kohti terveellisempää elämää ja parempaa mieltä. Jotkut saattavat epäillä sen onnistumista, mutta toisia taas saatat inspiroida valtavasti. Avoimuus kannattaa, voit löytää tueksi myös uusia ystäviä!

Lisätietoa ja yhteystietoja

Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, tekemistä ja yhdessäoloa: *www.lähellä.fi*

Paljon tietoa ja neuvontaa painonhallintaan:
www.terveyskyla.fi/painonhallintatalo

Keinoja mielen hyvinvoinnin tueksi:
www.mielenterveystalo.fi

Keskusteluapua nimettömästi.
Puh: 09 2525 0111
www.mieli.fi/tukea-ja-apua

Mielenterveysstrategia **2020-2030**

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry

Tietolehtisen on tehnyt Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija Jonna Korhonen 2023

KAIKEN TAKANA ON **MIELI**

Mieli edellä kohti muutosta

Syömällä

Terveellinen ruokavalio parantaa mieltä - lisää erityisesti kasviksia ja hedelmiä ruokavalioosi!

Suosi vettä janojuomana ja jos haluat herkutella, kannattaa syödä herkut heti ruoan päälle.

On terveellisempää suosia täysjyväviljaa. Voit korvata vaalean makaronin tai leivän tummalla vaihtoehdolla.

Syö säännöllisin väliajoin, se auttaa välttymään herkkujen himolta ja liian suurelta annoskoolta.

Muista, että lohtusyömisen tuoma hyvänolontunne on vain hetkellistä.

Nukkumalla

Hyvät unet parantavat mieltä ja auttavat painonhallinnassa. Riittävä unen määrä on yksilöllistä, noin 6-9h yössä. Hyvin nukkuminen vaikuttaa koko hyvinvointiisi positiivisesti!

Pyri välttämään raskaita aterioita sekä alkoholin, nikotiinituotteiden ja kofeiinin nauttimista ennen nukkumaanmenoa, sillä ne heikentävät unen laatua ja vaikeuttavat nukahtamista. Puuttuvaa unta ei kannata korvata kofeiinilla, se voi lisätä ahdistusta.

Ylivireä olo voi vaikeuttaa nukahtamista.
Kokeile rentoutusharjoitusta tai asioiden ylös kirjaamista ennen nukkumaanmenoa,
jos tapanasi on murehtia iltaisin.

Liikkumalla

Pitkää paikallaanoloa kannattaa välttää.
Jos istut paljon, voit nousta seisomaan usein ja kävellä puhelimessa puhuessasi.

Jo lyhytkin hetki liikuntaa parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta. Liikkuminen on aina hyväksi terveydelle, vaikka paino ei putoaisi.

Tärkeintä on liikkua tavalla, mistä pidät.
Koeta nauttia ja olla ajattelematta sitä,
mitä muut sinusta ajattelevat.

Vesimaisemien ja luonnon äärellä liikkuminen on todettu hyväksi mielelle. Jos lähelläsi on joki tai järvi, kannattaa kokeilla kävelyä rantareitillä!

Jos et saa itseäsi liikkeelle, muista, että liikunta nostaa elimistön hyvän mielen hormoneja, laskee stressiä ja vähentää negatiivista ajatuksia.

Ilman stressiä ja päihteitä

Vähennä stressiä jakamalla huolesi muiden kanssa, tekemällä mieluisia asioita ja pyrkimällä ajattelemaan positiivisesti asioista.
Huumori rentouttaa!

Mielen hyvinvoinnin tavoitteleminen päihteillä on petollista. Ahdistus ja jännitys voivat helpottaa hetkeksi, mutta tulla takaisin entistä voimakkaampina.

Tupakointi voi aiheuttaa ahdistusta. Jos et pysty lopettamaan, mieti voisitko vähentää päivittäisten savukkeiden määrää?

Pidä mielestä huolta

Mielenterveyden häiriöt eivät ole este mielen hyvinvoinnille.

Mielen hyvinvointia voit lisätä vahvistamalla voimavarojasi. Mitkä ovat sinun voimavaroja?

Ylläpidä ihmissuhteita, tee mukavia asioita ja suosi positiivista ajattelua. Avun antaminen ja vastaanottaminen vahvistavat voimavaroja.

Mielen hyvinvointi vaikuttaa siihen, miten jaksat huolehtia fyysisestä terveydestäsi. Jos et voi hyvin ja olet väsynyt tai alakuloinen, niin et jaksa huolehtia myöskään terveellisestä ruokavaliosta, liikkumisesta tai hyvästä unesta riittävästi.

Saa toisista ihmisistä voimaa!

Mieli voi paremmin ollessaan tekemisissä muiden kanssa. Osallistu sellaiseen toimintaan, jonka koet mieleiseksi. Ryhmässä voi liikkua tai osallistua mieluisaan vapaaehtoistoimintaan.

Voit jutella ihmisten kanssa myös netissä. Sosiaalinen tuki on merkittävässä osassa mielen hyvinvoinnissa!

Jos koet itsesi yksinäiseksi, olisi tärkeää, että opit arvostamaan ja hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet. Se parantaa oloasi ja vähentää yksinäisyyden tunnetta.