Mielenterveys- ja päihdetyö

Lähiopetus 28.8.2012

**Mielenterveyden määritelmiä oppikirjoista**

**S. Freud: mielenterveys on kyky tehdä työtä ja kyky rakastaa.**

**Mielenterveyden elementit:**

* **yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit**
* **kulttuuriset arvot ja arvostukset**
* **sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus**
* **yksilölliset tekijät ja kokemukset**

**Yksilölliset tekijät mielenterveystyössä**

* **fyysinen terveys**
* **emotionaalis-kongnitiiviset toiminnat (tunne-elämä ja ajattelu)**
* **identiteetti**
* **minäkäsitys ja itsensä hyväksyminen**
* **itsarvostus ja itseluottamus**
* **autonomia ja sopeutumiskyky**
* **selviytymis- ja stressinhallintataidot**
* **elämäntarkoituksen kokeminen**

**Mielenterveyteen kuuluu mm. kyky**

* **kestäviin ja monipuolisiin ihmissuhteisiin**
* **luovuuteen toimintaan ja työhön**
* **elämän tavanomaisista kriiseistä selviämiseen**
* **sopeutua erilaisiin elämänolosuhteisiin**
* **muuttaa tarvittaessa epätarkoituksenmukaisia olosuhteita**

**MIELENTERVEYS**

**Huonoin mahdollinen lähtökohta on sellaisella henkilöllä, jolla on geneettinen altistuminen, sekä taustalla lisäksi traumaattiset lapsuuden ja nuoruuden kasvuolosuhteet, joiden päälle vielä kasautuu psyykkistä painolastia ajankohtaisista elämäntapahtumista, joiden käsittelyssä puuttuu myös läheisten ihmisten antama sosiaalinen tuki.**

**MIELENTERVEYS ON ABSTRAKTI KÄSITE, UTOPIA, JOTA VOIMME YRITTÄÄ TAVOITELLA. OIKEALLA TIELLÄ OLEMISEN TIETÄÄ SIITÄ, ETTÄ TIETÄÄ OLEVANSA OIKEALLA TIELLÄ. SITÄ TIETÄ KULKIESSA ITSETUNTEMUS LISÄÄNTYY, ELÄMÄ TUNTUU TODELLISELTA JA ELÄMISEN ARVOISELTA: SE OLEN MINÄ, JOKA TIETÄNI TAIVALLAN. IHMISSUHTEET OVAT ANTOISIA, NIISTÄ PYSTYY SAAMAAN TYYDYTYSTÄ JA MYÖS PYSTYY ANTAMAAN TYYDYTYSTÄ MUILLE IHMISILLE. MUTTA KUKAAN EI VOI RAKENTAA TOISEN TIETÄ. MIELENTERVEYDESSÄ ON AINA KYSE SUBJEKTIIVISESTA TILASTA, JONKA VAIN SUBJEKTI ITSE VOI SAAVUTTAA.**

**(TIMO NIEMI 1989: LÄÄKÄRILEHTI)**

Oppitunnilla jaettu materiaali:

* Mielenterveyteen vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä
* Selviytyminen (millainen selviytyjä sinä olet)?
* Psykiatristen hoitoympäristöjen historiaa länsimaissa (kuva 3.1)
* Opetusmoniste Ihmiskäsityksistä
* Rosa Liksom: Tyhjän tie paratiisit (novelli)