

## Mielen hyvinvointi

18.4.2023

Kuule ja muista -webinaari



Tamara Björkqvist

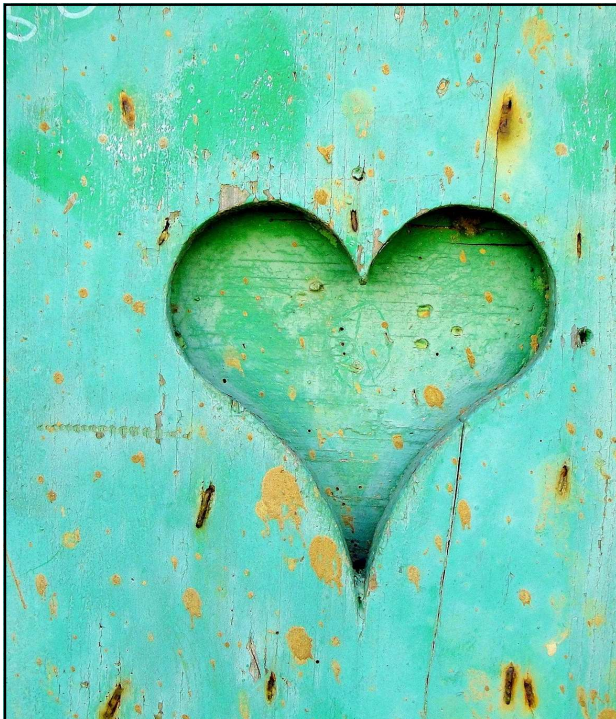
Koordinaattori, KM, sosiaali- ja terveysalan opettaja, Ikäinstituutti



## Mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys

- Ihmisen oma kokemus hyvinvoinnista ja siitä, että elämä on mielekästä ja merkityksellistä
- Mielen tasapainoa

***Mielen hyvinvoinnin osa-alueet:  
psykkiset voimavarat, toiveisuus,  
elämänhallinta, sosiaaliset suhteet,  
myönteinen käsitys itsestä.***



## Mielen hyvinvointi

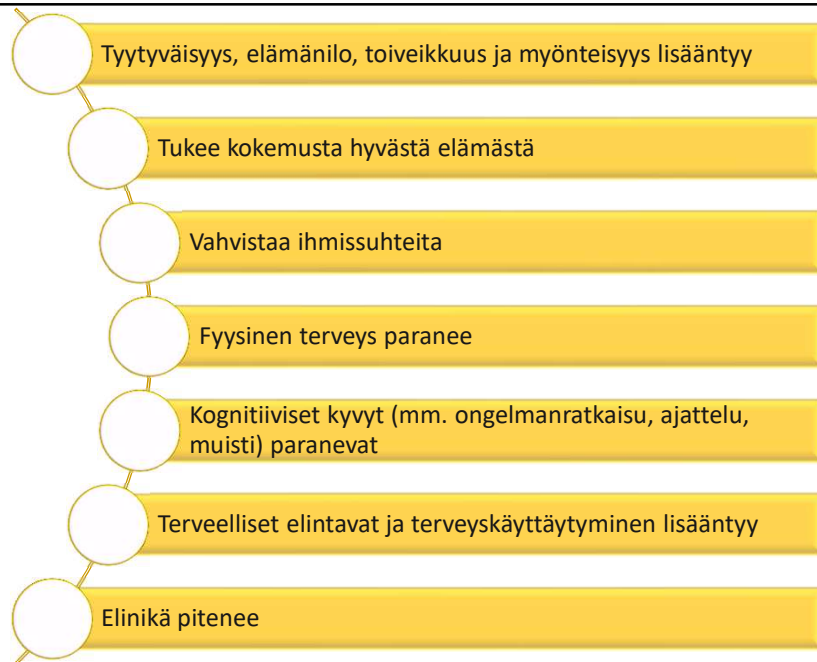
- On muuttuva ja muotoutuva voimavara
- Kehittyy ja kasvaa läpi elämän

***Mielen hyvinvointia voi vahvistaa kaiken ikäisenä ja kaikissa elämäntilanteissa***

Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030  
THL 2022. Ikääntyneet ja mielen hyvinvointi

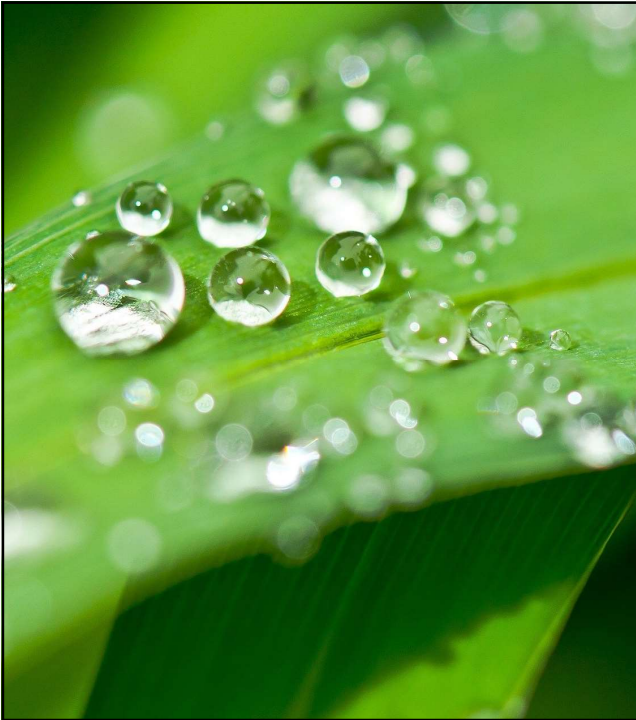
Ikäinstituutti

## Mielen hyvinvoinnin hyödyt



HSE Mental health promotion plan 2022-2027  
Global Council on Brain Health 2018

Ikäinstituutti



## Osa hyvää vanhenemista

- Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia
- Edellyttää sopeutumista ja resilienssiä

***Mielen hyvinvointi on keskeinen osa onnistunutta vanhenemista***