



Euroopan unionin
osarahoittama

Mielen hyvinvoinnin edistäminen



Hyvinvoiva mieli

Mielen hyvinvointi on tärkeä osa terveyttä ja hyvinvointia. Sillä on suuri vaikutus arjessa jaksamiseen.

Mistä mielen hyvinvointi koostuu?

- Positiivinen käsitys itsestä
- Tunne, että pystyy vaikuttamaan omaan elämään
- Mahdollisuus päättää omista asioista
- Toiveikkuus, että asiat menevät hyvin
- Ihmissuhteet, jotka tuovat hyvää mieltä
- Kyky selviytyä vaikeista tilanteista



Mistä tunnistaa, jos mieli ei voi hyvin?

Kaikilla tulee joskus vastaan vaikeita hetkiä, mutta se on normaali osa elämää. Jos vaikea olo kestää pitkään ja arki tuntuu raskaalta, mieli ei ehkä voi hyvin.

Mielenterveyden haasteet voivat näkyä monella eri tavalla. Merkkejä haasteista voivat olla esimerkiksi:

- Alakuloisuus
- Vaikeus kiinnostua asioista
- Stressi ja ahdistuneisuus
- Ärtynisyys, pelokkuus ja syyllisyyden tunne
- Levottomuus ja vaikeus keskittyä
- Univaikeudet
- Ruokahalun muutokset
- Kehon oireet (esim. vatsakipu, korkea syke, hikoilu)
- Vetäytyminen sosiaalisista suhteista
- Riittämättömyyden tunne



Miten edistää mielen hyvinvointia?

Monet asiat vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Jokainen voi tehdä pieniä asioita oman jaksamisensa tueksi.

Hyvän unen edellytykset

- Säännölliset nukkumisajat
- Riittävä unen määrä (noin 7-9 tuntia / yö)
- Päiväunien välttäminen
- Nukkumistilan rauhallisuus, hiljaisuus, viileys ja pimentäminen
- Rauhoittuminen jo illalla (esimerkiksi venyttely tai lukeminen)
- Älylaitteiden käytön välttäminen ennen nukkumaan menoa
- Huolien käsittely puhumalla läheisen kanssa tai niiden kirjoittaminen paperille

Liiallinen älylaitteiden käyttö voi kuormittaa mieltä. Ruutuaikaa kannattaa rajata.



Ravitsemus

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio sisältää muun muassa:

- o Kasviksia ja hedelmiä
- o Palkokasveja
- o Täysjyvätuotteita
- o Pehmeitä rasvoja

Muista myös:

- Säännölliset ruokailuajat ja sopivan kokoiset annokset
- Kohtuullinen kofeiinin määrä (enintään 2 kuppia / kerta ja enintään 400 4 kuppia / päivä)

Ruokaviraston ravitsemussuositukset:

[Aikuisten ravitsemussuositukset](#)



Päihteettömyys edistää mielen hyvinvointia.
Päihteiden käyttöä kannattaa välttää.

Liikunta

Säännöllinen ja monipuolinen vaikuttaa mielen hyvinvointiin monella tavalla. Huolehdi siitä että, arkeesi sisältyy:

- Kevytä liikuntaa mahdollisimman usein (esimerkiksi portaiden kävely, koti- ja pihatyöt)
- Reipasta liikuntaa viikoittain (esimerkiksi juoksu, pyöräily, uinti)

Liikuntaa kannattaa harrastaa myös luonnossa. Pyydä perhettäsi tai ystäviäsi mukaan liikkumaan.

UKK-instituutin liikkumisen suositukset:
Aikuisten liikkumisen suositus



On tärkeää, että liikkuminen on mukavaa ja sopii omaan arkeen.

Arjen hallinta

Arjen hallinta vaikuttaa mielen hyvinvointiin todella paljon. Kun arjen perusasiat ovat tasapainossa, mieli saa tilaa hengähtää ja kuormitus pysyy sopivalla tasolla. Kiinnitä huomiota:

- Päivittäisten rutiinien luominen
- Arjen aikataulujen suunnittelu
- Asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen
- Mukavien asioiden tekeminen
- Perheen yhteinen tekeminen
- Oman ajan järjestäminen

Arjen rutiinit helpottavat arkea ja vähentävät stressiä, kun kaikki asiat eivät vaadi erillistä suunnittelua.



Tunnetaidot ja itsemyötätunto

Kyky tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita ovat yksi mielen hyvinvoinnin tärkeimmistä osatekijöistä. Tunnetaitoihin kuuluu muun muassa:

- Omien tunteiden tunnistaminen ja sääteleminen
- Tunteiden ilmaiseminen esimerkiksi puhumalla tai kirjoittamalla
- Ystävällisyys ja ymmärtäväisyys itseä kohtaan, silloinkin kun on vaikeaa
- Lepääminen tarpeeksi usein
- Omien rajojen tunnistaminen
- Avun pyytäminen, kun sitä tarvitsee
- Rohkeus sanoa ei, jos niin haluaa tehdä

Hengitykseen keskittyminen auttaa rauhoittumaan, kun tunteet tuntuvat liian voimakkailta tai sekavilta.



Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ovat yksi vahvimmista mielen hyvinvoinnin suojaavista tekijöistä. Mielen hyvinvointia edistää:

- Yhteyden pitäminen läheisiin ihmisiin
- Ajan viettäminen ihmisten kanssa, joiden kanssa aidosti viihtyy
- Vertaistuki (esimerkiksi vanhempien vertaistukiryhmät)

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä myös maahanmuuttajille, koska muutto uuteen maahan merkitsee kielen, kulttuurin ja arjen rakenteiden muutosta. Hyvät ihmissuhteet toimivat vahvistavana voimavarana.

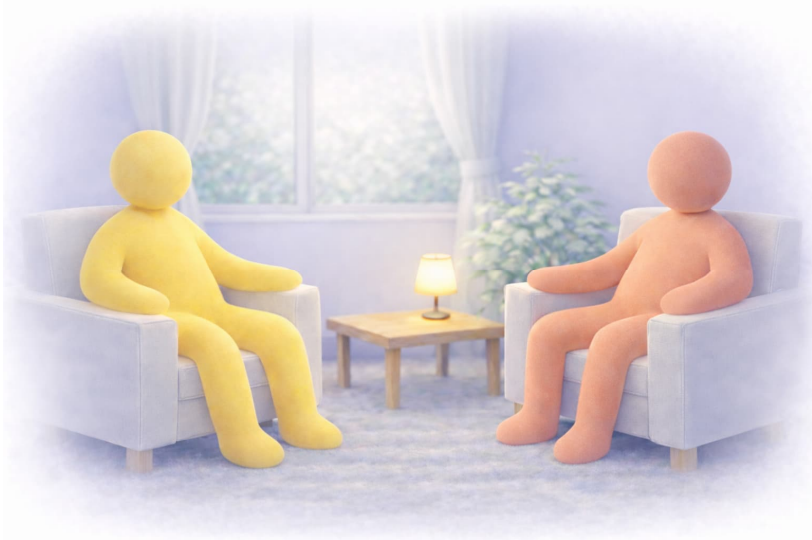
Seuraa ja tukea arkeen voi saada osallistumalla esimerkiksi vertaistukiryhmään tai harrastukseen.



Neuvola mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Yksi neuvolan tärkeistä tehtävistä on mielen hyvinvoinnin edistäminen. Jos oma tai läheisen mielen hyvinvointi mietityttää, kannattaa asiasta puhua neuvolassa.

Tarvittaessa neuvolasta voi saada lisäkäyntejä, joissa keskitytään mielen hyvinvointiin. Neuvolan ammattilaiset voivat myös ohjata muiden tukipalveluiden pariin.





**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

*Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta*

Lisätietoa hankkeesta:
projects.tuni.fi/niitty2

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

Tämä ohjelehti perustuu Tampereen ammattikorkeakoulussa tehtyyn opinnäytetyöhön Känkänen H. & Vatanen P. 2026. Mielen hyvinvoinnin edistäminen: Opaslehtinen maahanmuuttajaperheiden vanhemmille. Terveystieteen koulutusohjelma.

Lisätietoa:

UKK-instituutti. (2025). *Aikuisten liikkumisen suositus*.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Ruokavirasto. (2025). *Aikuiset*.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Kuvat: ChatGPT kuvageneraattori



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE