

Kehon ja mielen terveys

mieli

Lounais-Suomen
mielenterveys ry



Serene[®]

Mielen ja kehon terveys

MIELEN TERVEYS



KEHON TERVEYS

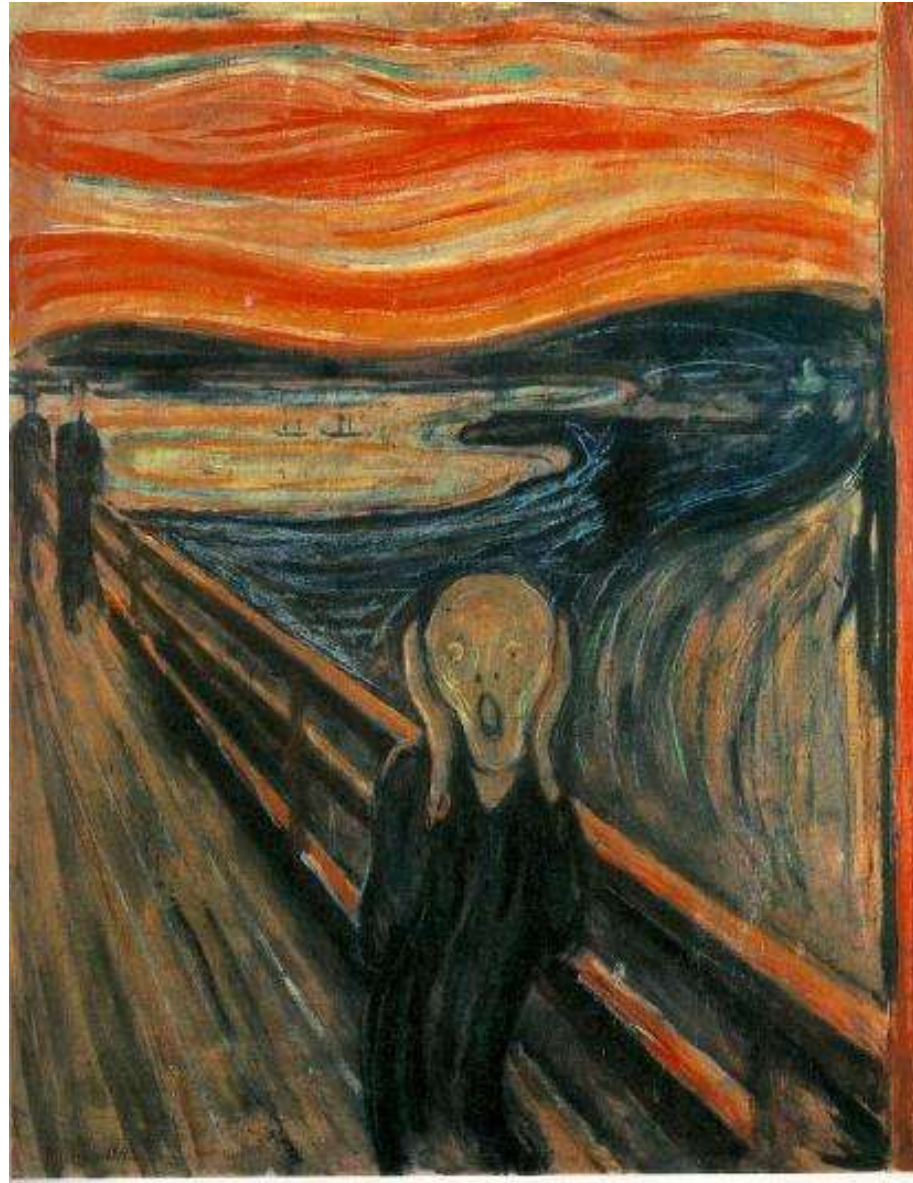


Mistä asioista puhumme?

Hyvä mielenterveys
vaihtelee: välillä olo on
parempi ja välillä
huonompi



”Hullun” ja ”mielisairaan” stigma ja leima

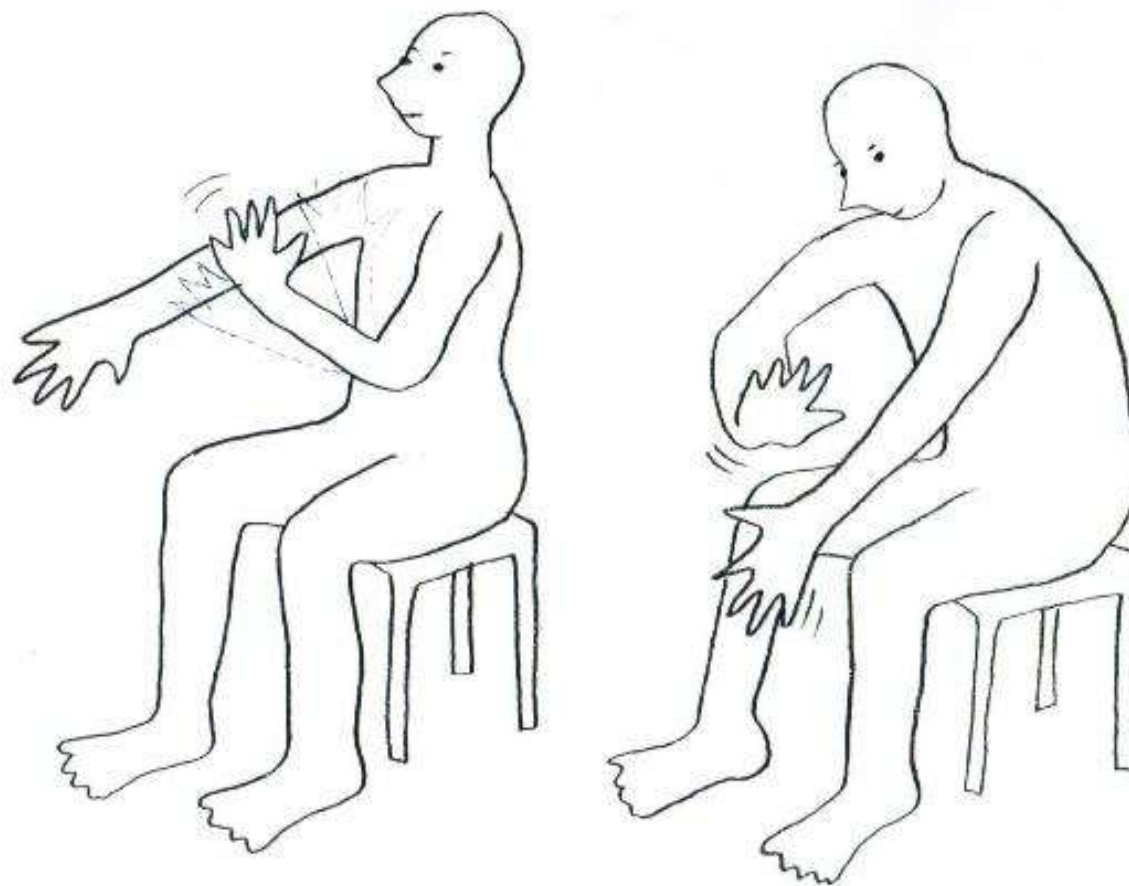


Hyvä mielenterveys

Tiedän kuka olen ja
pystyn huolehtimaan
itsestäni



Harjoitus



Huono mielenterveys



Miten se näkyy?



Pitkään jatkuva huono
olo voi olla vaikea
sanoittaa edes itselle

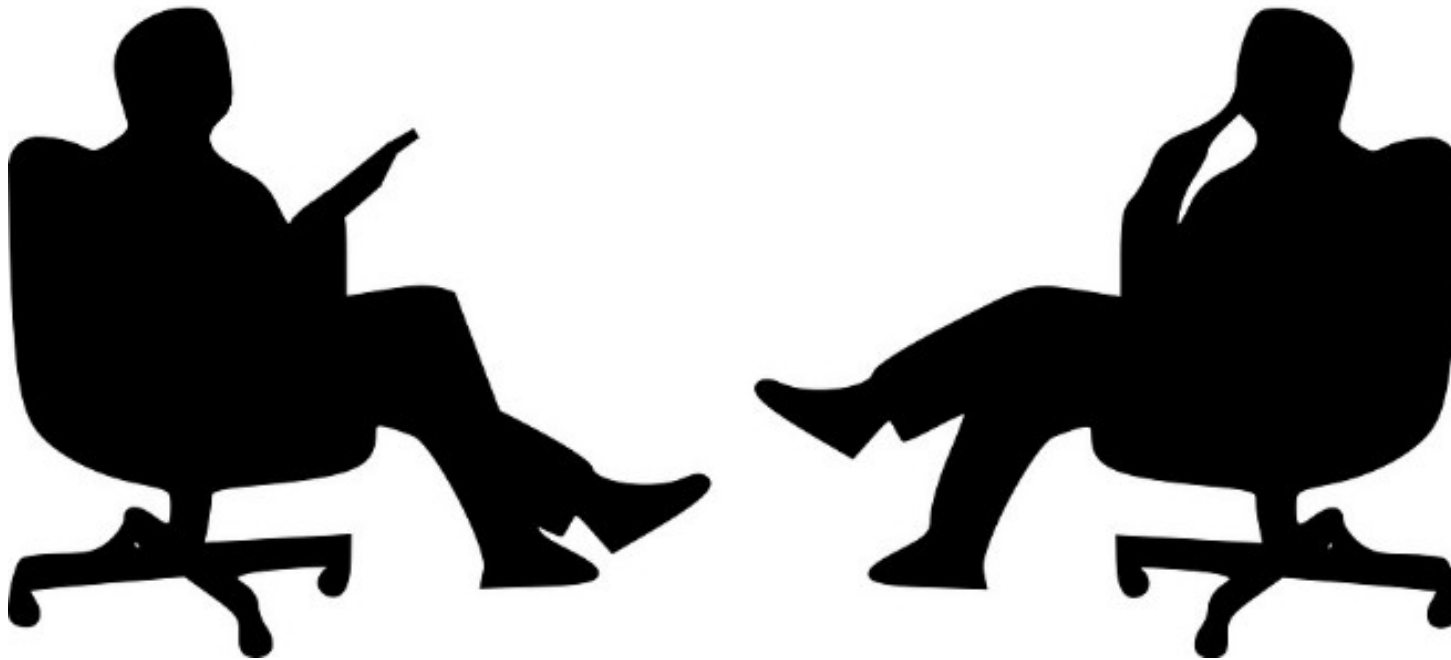


Mitä voit tehdä?

Puhuminen auttaa – älä
jää yksin!



Mitä voit tehdä?



Väliharjoitus

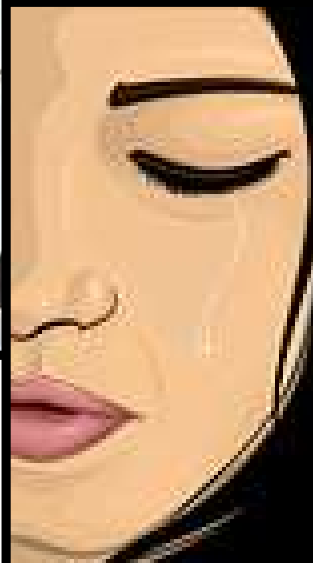
mieli

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Turun kriisikeskus'. The channel is verified and has 1.1K subscribers. The video library is displayed with 18 videos, all featuring a thumbnail with a person in a relaxed pose. The videos are organized into three rows of six. The first row includes 'Progressive Muscle Relaxation (English)' (16:11), 'Safe Place Exercise (English)' (12:51), 'Breathing Exercise (English)' (8:51), 'Progressive Muscle Relaxation (Sorani Kurdish)' (19:48), 'Breathing Exercise (Sorani Kurdish)' (10:46), and 'Safe Place Exercise (Sorani Kurdish)' (15:51). The second row includes 'Tababar naslinada - laqalka Jirka / Progressive Muscle Relaxation' (19:55), 'Tababar magangalyo / Safe Place Exercise (Somali)' (16:41), 'Tababar neefsiiga naslinada / Breathing Exercise (Somali)' (18:31), 'Progressive Muscle Relaxation (Somali)' (20:45), 'Safe Place Exercise (Somali)' (16:11), and 'Breathing Exercise (Somali)' (18:01). The third row shows more videos with similar titles and durations. The channel description states: 'The SouthWest Finland Association for Mental Health'.

Tunteiden ilmaiseminen



Suru



Viha

The background of the slide is a close-up photograph of shattered glass. A central point of impact has caused a dense web of cracks to radiate outwards across the entire frame. The cracks are sharp and reflective, creating a complex, starburst-like pattern against a dark, textured background.

Jos sinun on vaikea
hallita vihantunteita, voit
harjoitella keinoja
rauhottua

Ahdistus ja stressi

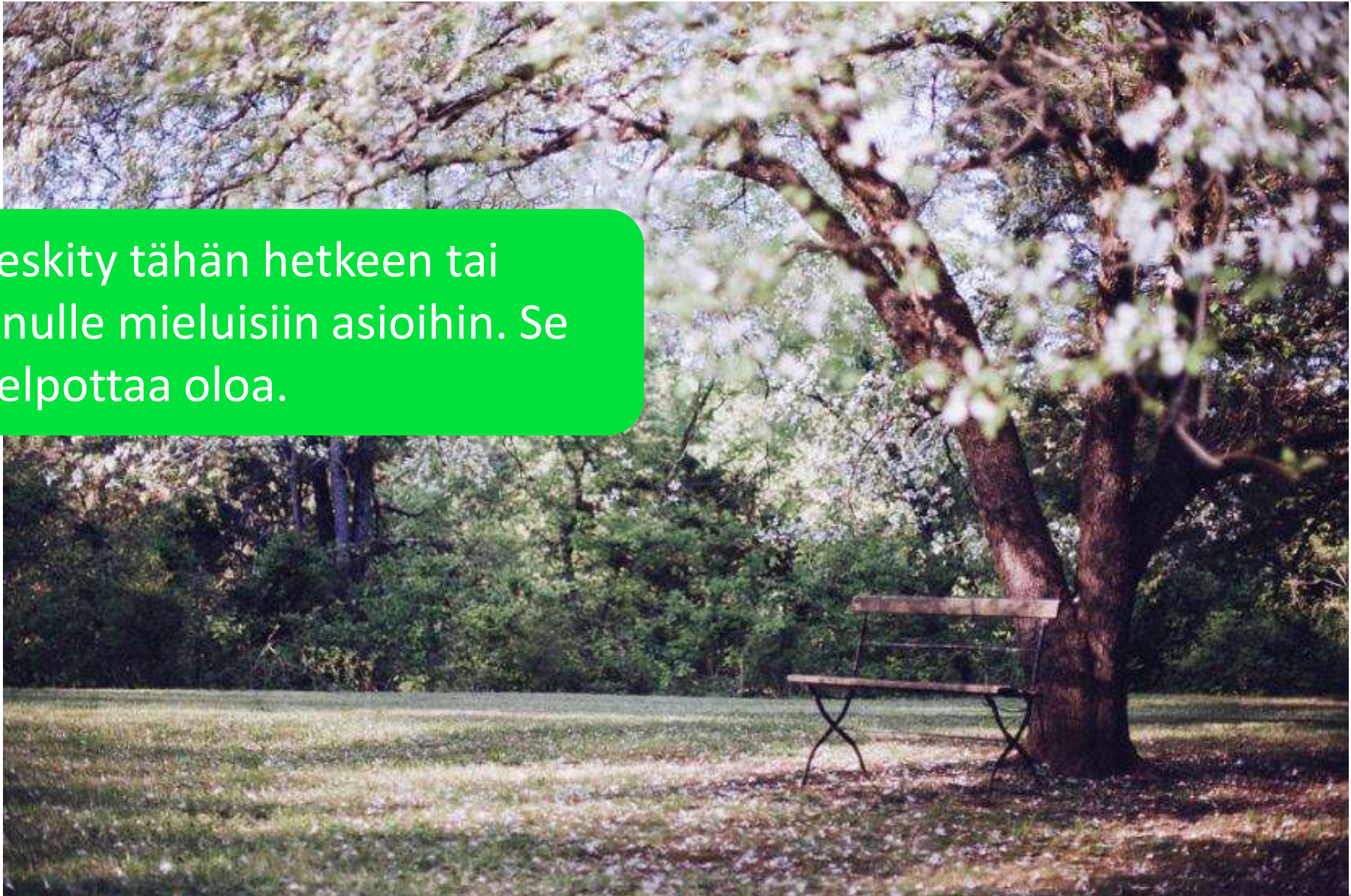


Mukavien asioiden
tekeminen rauhoittaa
kehoa ja mieltä

Tässä ja nyt

mieli

Keskity tähän hetkeen tai
sinulle mieluisiin asioihin. Se
helpottaa oloa.



A photograph of a narrow dirt path winding through a field of dry, golden-brown grass. The path is light-colored and shows some tire tracks. The grass is tall and dense on both sides of the path. The sky is a clear, pale blue. In the bottom left corner, there is a bright green rounded rectangle containing the word "Kiitos!" in white text.

Kiitos!