

Tiedonhaun uutiskirje

11/2022



Mielen hyvinvointi

Pitkään kestänyt kriisiaika ja syksyinen kaamos käyvät voimille. Mieltään voi hoitaa ja ennaltaehkäiseviä harjoituksia on tarjolla. Erittäin tärkeää on löytää apua, kun kaikki kaatuu päälle. Uutiskirjeeseen on koottu materiaalia näistä näkökulmista.

[Makupalat.fi](#) Mielenterveys ja mielen hyvinvointi

Mielenterveys

Tietoa mielenterveydestä tarjoavat monet yhteisöt. **Mieli Suomen Mielenterveys ry** kertoo mielenterveyshäiriöistä sekä antaa apua monella tavalla.

Mielenterveystalo.fi kuvaa mielen ongelmia ja niiden hoitoa. Palvelussa on myös nettiterapiaa lääkärin läheteellä. **Mielenterveyden keskusliitto**, ongelmia kokeneiden järjestö, kirjoittaa mielenterveydestä, sen hoidosta, työn tuesta sekä neuvoo. Apua omaisille löytyy **Finfamista**.



Viime aikojen kriisit ovat lisänneet kuormitusta, jonka helpotukseen on koottu THL:ssä paketti **mielen hyvinvoinnin tukeen kriisiaikana** sekä kehitetty Työterveyslaitoksella **Työelämän mielenterveysohjelma**.

Finna.fi **henkinen hyvinvointi**



Harjoitukset

Mielen terveyttä tukevia harjoituksia sekä oma-apuohjelmia kannattaa tutkia. Niitä ovat verkkoon tuoneet muun muassa Mieli **harjoituksina** ja **Arjen aapisessa**, Mielenterveyden keskusliitto **materiaalipankissa** ja Mielenterveystalo.fi **omahoito-ohjelmina**. Stressiä voi lieventää ja mielialaa parantaa **Oiva-ohjelman** avulla.

Harjoitusten ja luontoon hakeutumisen lisäksi **hyvä uni** ja **terveyttä edistävä ravinto** hoitavat mieltä. Myös **taide on terapiaa**.

Avoimia oppimateriaaleja mielenterveydestä voi selata Finna.fi:ssä.

Makupalat.fi **henkinen hyvinvointi**

Nuoret

Nuori ihminen on herkkä ja haavoittuvainen. Koululaiset voivat testata mielensä hyvinvointia **Mun mieli -sovelluksessa**. Mielen ongelmien kohtaamisesta ja hoitamisesta kertovat **Nuorten mielenterveystalo** ja **Yeesi**, nuorten oma mielenterveysseura. **Nyyti** ohjaa ja auttaa erityisesti opiskelijoita.

Ohjausta elämässä ja arjessa tarjoavat Väestöliiton **Nuoret**, MLL:n **Nuortennetti** ja Koordinaatin **Nuortenelämä.fi**.

Päihdeneuvontaa on **Nuortenlinkissä**, keskusteluapua **Sekasin-chatissä** sekä **Lasten ja nuorten puhelimessa**.

Makupalat.fi **nuorten tukipalvelut**

Tuki

Henkilökohtaista tukea antavat useat tahot paikan päällä, verkon välityksellä ja puhelimitse: Mielen **apu ja tuki** sekä Mielenterveyden keskusliiton **valtakunnallinen mielenterveysneuvonta** ja **Tukinet**. Masentuneelle on tarkoitettu **Mieli maasta**, päihdeongelmalliselle **Päihdelinkki** sekä peli- ja päihdeongelmalliselle **Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry**. Vastauksia ongelmatilanteissa saa myös Väestöliiton **Hyvä kysymys -palvelusta**.



Mielen **kriisipuhelin** toimii kuudella kielellä. Mielenterveystalo.fi:hin on luotu kokonaisuudet **ikäihmisille** ja **lapsille**. Esteetön mielenterveys- ja päihdetyö löytyy **Empasta**.

Makupalat.fi:n tulokset asiansanalla **tukipalvelut**, asiansanalla **kriisipuhelimet** sekä kokoelma **Apua väkivaltatilanteessa**.



Makupalat.fi uutta

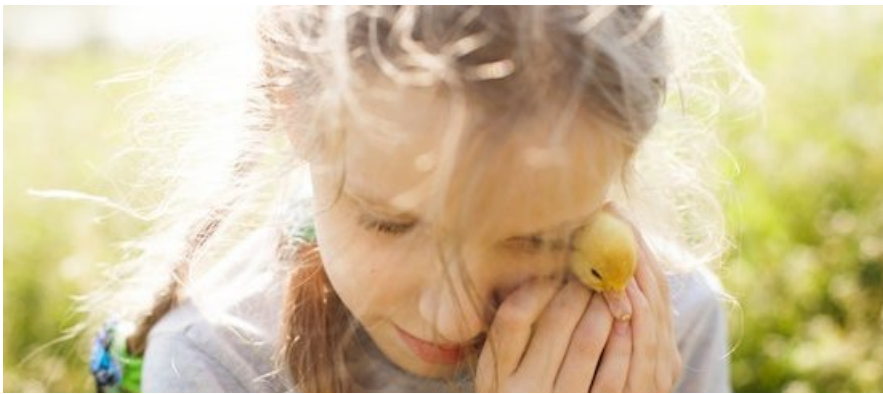
Sua varten Somessa

Finna : HUS Helsingin yliopistollisen sairaalan museokokoelma

ELMA.live

Ajankohtainen kokoelma

Säästä



Kysy kirjastonhoitajalta

Haluaisin tietää, millaisia lastenkirjoja on kirjoitettu vanhemman psyykkisestä sairastumisesta. Erityisesti kuvakirjat kiinnostavat.

[Makupalat.fi](#) [Twitter @Makupalat](#) [Tiedonhaku](#) [Digiopastus](#)

Tiedonhaun uutiskirjettä julkaisee Kirjastot.fi.



Osoitelähde: Asiakasrekisteri, Tiedonhaun uutiskirjeen tilaajat.
[Jos haluat peruuttaa tilauksesi, klikkaa tästä.](#)