



Positiivinen mielenterveys = mielen hyvinvointi



erityisasiantuntija Nina Tamminen
mielenterveystiimi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Mielenterveydestä puhutaan monin käsittein



**PALJON POSITIIVISTA
MIELENTERVEYTTÄ**
(kukoistaminen)

Myönteinen tunne-elämä, korkea
psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi,
runsaat psykkinet voimavarat,
hyvä mielenterveys.

Kohtalainen emotionaalinen,
psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi,
mielenterveysongelmia.

**MIELEN-
TERVEYDEN
HÄIRIÖ**

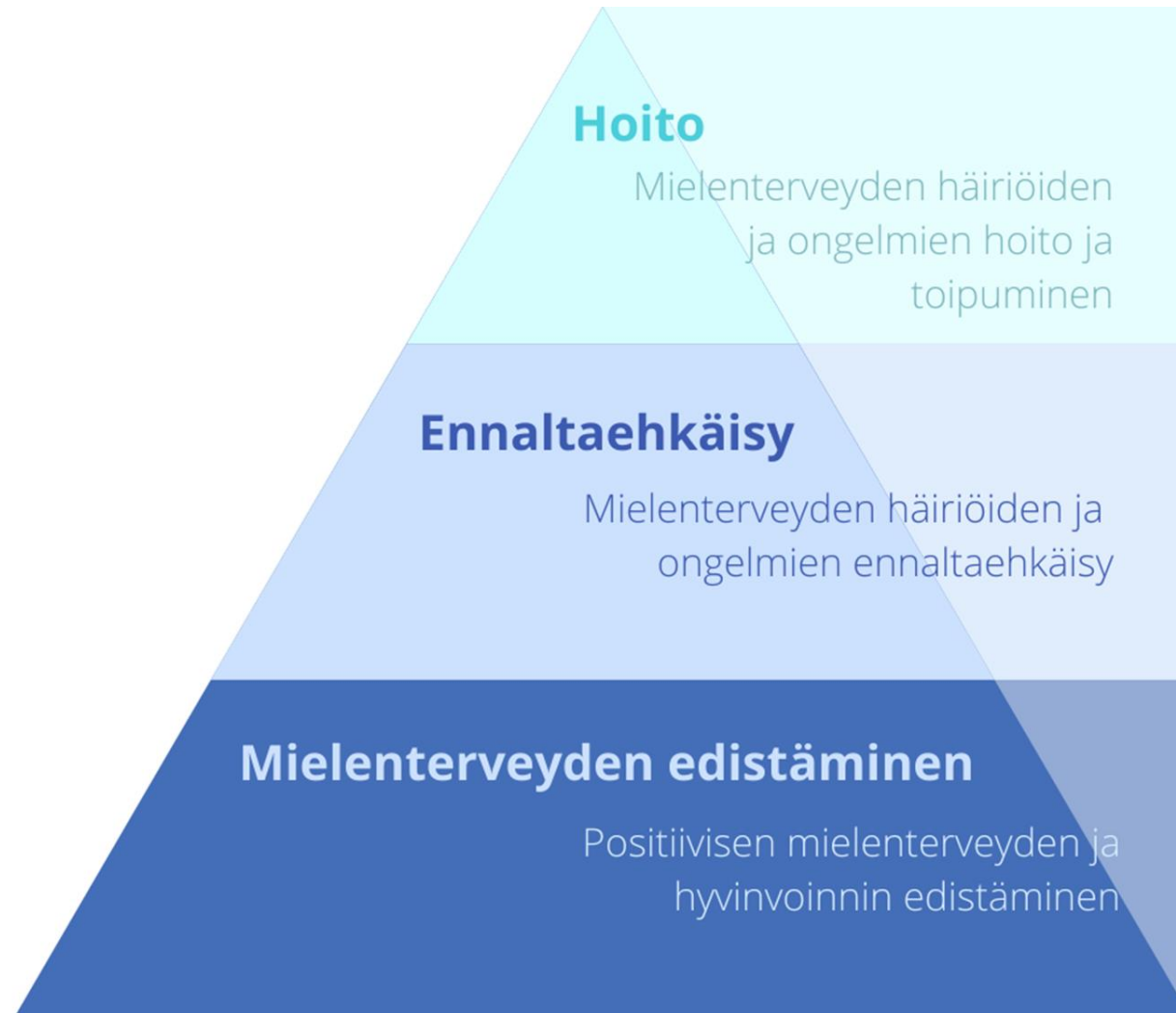
**EI MIELEN-
TERVEYDEN
HÄIRIÖTÄ**

Kielteinen tunne-elämä, puutteita
psykkisessä ja sosiaalisessa hyvin-
voinnissa, mielenterveysongelmia.

Kielteinen tunne-elämä, puutteita
psykkisessä ja sosiaalisessa hyvin-
voinnissa, kohtalainen mielenterveys.

**VÄHÄN POSITIIVISTA
MIELENTERVEYTTÄ**
(riutuminen)

Perustana mielenterveyden edistäminen



Lähde: IUHPE 2021

Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



Yksilö

- resilienssi (joustavuus)
- elämäntaidot
- itsetunto

Yhteisö

- sosiaalinen tuki
- Yhteenkuuluvuus
- yhteisöllisyys

Yhteiskunta & rakenteet

- yhdenvertaisuus
- elinympäristö
- sosiaali- ja terveyspalvelut

thl

Yhteiskunnallinen päätöksenteko

Lähde: THL 2021





Kiitos kuulijoille!

erityisasiantuntija Nina Tamminen
nina.tamminen@thl.fi