

# 10 Ajatusta: Näin huolehdit itsestäsi

On tärkeää, että pidät huolta itsestäsi ja nautit elämästäsi! Tässä on 10 käytännöllistä ehdotusta, joiden avulla voit huolehtia mielesi terveydestä.

## 1. Puhu tunteistasi

Ongelmat voivat aiheuttaa joskus huolta ja yksinäisyyttä. Tunteiden jakaminen muiden kanssa auttaa.

## 2. Pysy aktiivisena

Liikkuminen vaikuttaa myönteisesti myös mielialaan. Se auttaa keskittymään, nukkumaan ja olosi tuntuu paremmalta. Liikkuminen antaa sinulle lisää energiaa! Nauti liikunnasta päivittäin.

## 3. Syö hyvin

Ruudalla ja ruokailutilanteilla on vaikutusta mielialaasi. Aivosi tarvitsevat erilaisia ravintoaineita pysyäksesi terveenä ja toimiaksesi hyvin. Ruokavalio, joka on hyväksi fyysiselle terveydellesi, tekee hyvää myös mielenterveydellesi!

## 4. Käytä alkoholia vain kohtuudella

Alkoholi on huono tapa selvitä ikävistä tunteista. Jotkut ihmiset juovat tullakseen toimeen pelkojensa tai yksinäisyyden kanssa, mutta alkoholin helpottava vaikutus on vain väliaikaista. Käytä alkoholia maltillisesti ja vältä humalahakuista juomista.

## 5. Pidä yhteyttä lähimmäisiisi

Hyvät ihmissuhteet auttavat sinua kohtaamaan elämän stressitilanteita. Sosiaaliseen verkostosi voivat kuulua perhe, ystävät, tuttavat tai vaikka harrastustesi parissa tapaamasi ihmiset.

## 6. Pyydä apua

Kun asiat menevät huonosti, voivat väsyminen ja paha mieli vallata ajatukset. Jos et selviä, pyydä apua ystäviltä, perheeltä tai muilta tahoilta.

## 7. Tauko tekee hyvää

Asioiden uudelleen arviointi ja hiljentyminen tekevät hyvää mielenterveydellesi. Suunnittele asiat niin, että voit levätä tarvittaessa kunnolla. Yritä löytää aikaa levolle myös arjen keskellä. Tee asioita, joista nautit ja joiden parissa rentoudut.

## 8. Tee jotain, missä olet hyvä

Kun nautit olostasi, stressi vähenee. Harrasta jotain, mistä pidät. Onnistumiset kohentavat itsetuntoasi!

## 9. Hyväksy itsesi

Olemme kaikki erilaisia. Uskomuksemme, kulttuurimme, uskontomme, seksuaalisuutemme ja oma elämänhistoriamme tekevät meistä sen, mitä olemme. Hyvä itsetunto auttaa sinua selviytymään, kun elämässä tapahtuu jotain vaikeaa. Ole ylpeä siitä, kuka olet.

## **10. Pidetään huolta toisistamme**

Läheisissä ihmissuhteissa ja niiden ylläpitämisessä on tärkeää toisesta välittäminen. Näytä myös läheisellesi, että välität.

*Teksti on käännetty ja muokattu Mental Health foundationin materiaalista.  
© Mental Health Foundation 2008 [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk).*