

Keskiviikko 20.11.2019

Elintapojen vaikutus masennukseen ja mielen hyvinvointiin

Elintavoilla on valtava merkitys fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Terveellisten elintapojen tuoma hyvinvointi tukee haastavassa työssä ja vaikeissa elämäntilanteissa. Mielenterveyden häiriöitä sairastavilla elintapojen merkitys voi olla vielä suurempi, vaikuttaen esimerkiksi oireiden vakavuuteen. Elintapojen muutos vaatii motivaatiota ja useimmat ovat valmiita muutokseen, kun heitä tuetaan ja kannustetaan siihen.

Miten suolistomikrobisto, ruokavalio, liikunta ja uni ovat yhteydessä väsymykseen ja alentuneeseen mielialaan? Seminaari antaa tukea omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen, sekä tietoa asiakastyöhön.

12.00

Miten suolistomikrobisto liittyy masennukseen?

Luennolla esitellään viimeisintä tutkimustietoa suolistomikrobiston yhteyksistä mielen terveyden rakentumiseen. Suolistomikrobisto ja keskushermosto vaikuttavat toistensa kehittymiseen ja toimintaan moni tavoin. Luento keskittyy erityisesti masennukseen ja luennolla esitellään tuoreita tuloksia toisaalta sekä suoli-aivoakselin toimintaan liittyvien mekanismitutkimuksien että tietoa soveltavien hoitotutkimusten osalta.

Linnea Karlsson, lasten- ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, dosentti, Turun yliopisto - FinnBrain-syntymäkohorttitutkimus, VSSH - Lastenpsykiatrian klinikka

Kuva: MLL/Mari Männistö

13.00

Uni paras lääke on, mielelle ja ruumiille

Laadukkaan ja riittävän unen merkitys hyvinvoinnin perustana ulottuu mielen ja ruumiin kaikkiin sopukoihin. Unihäiriöiden merkitystä monien sairauksien taustatekijänä ei enää kiisteta, mutta silti unen ja nukkumisen arviointi unohdetaan liian usein potilaita hoidettaessa.

Miikka Peltomaa, dosentti, korva-, nenä-, ja kurkkutautien erikoislääkäri, vastuulääkäri, Coronaria Uniklinikka Aino, Järvenpää

Miikka Peltomaa on valtakunnallisen Coronaria Uniklinikan vastuulääkäri ja toimii myös Helsingin Musiikkitalon Muusikkopoliklinikan ylilääkärinä.

14–14.30 Kahvitauko ja näyttelyyn tutustuminen

14.30

Ravinnon merkitys aivojen hyvinvoinnille

Hyvä ravitsemus vaikuttaa aivoterveeseen. Miten pienentää riskiä sairastua masennukseen ja muistisairauksiin? Tutkimustietoa ruokavalioiden ja ravintoaineiden merkityksestä aivojen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Satu Jyväkorpi ravitsemustieteilijä, FT, Helsingin yliopisto

**TUTKIMUS-
TIETOA**



Satu Jyväkorpi on helsinkiläinen ravitsemustieteilijä ja filosofian tohtori, joka on väitellyt ikääntyneiden ravitsemuksesta ja toimii tutkijana Helsingin yliopistossa.

15.00

Kehollisuus ja liikkuminen mielenterveyden lähteenä

Masentuneiden ihmisten kehonkuvaa tutkittaessa on alettu syvemmin ymmärtää kehon kokemusten, kehosuhteen ja liikekokemusten vaikutus mielialaan. Luento tarjoaa tutkimustietoa siitä, miten liikunta, tanssi-liiketerapia ja kehonkuva vaikuttavat mielialaan.



Päivi Pylvänäinen PsT, MA in Creative Arts in Therapy, psykologi, tanssi-liiketerapeutti

*Tampereen kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut
Jyväskylän yliopiston psykologian laitos (hanketutkija)*

Päivi Pylvänäinen on väitellyt ryhmämuotoisen tanssi-liiketerapian käytöstä masennuksen hoidossa.

15.30 Kysymyksiä ja keskustelua

15.45 Seminaari päättyy