Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Mielenterveys ja psykologisen tuen hakeminen

TEEMA 5



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 5: Mielenterveys ja psykologisen tuen hakeminen

Ihmiselle sosiaalisena olentona terveiden ihmissuhteiden rakentaminen on yksi tunne-elämän kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin perustekijöistä. Luottamuksen, yhteenkuuluvuuden ja ymmärretyksi tulemisen tarpeeseen perustuvat laadukkaat ihmissuhteet voivat tukea yksilön stressinsietokykyä ja tunnetasapainoa vaikeiden elämäntapahtumien edessä. Ihmissuhteet rakentuvat ajan myötä keskinäisen kunnioituksen, rehellisyyden, kärsivällisyyden ja avoimen viestinnän varaan. Koska jokaisen yksilön persoonallisuuden piirteet, kokemukset ja viestintätyyli ovat erilaisia, jokaisen ihmissuhteen dynamiikka ja tarpeet ovat ainutlaatuisia. Viestintä on tämän rakenteen keskiössä. Kun yksilöt ilmaisevat tunteensa ja tarpeensa avoimesti ja pyrkivät ymmärtämään toista osapuolta, mahdollisia väärinymmärryksiä voidaan vähentää ja ongelmat voidaan ratkaista ennen kuin ne kasvavat. Siinä missä ihmissuhteet, joissa viestintä on avointa ja selkeää, vahvistavat luottamuksen tunnetta, epäselvät tai ristiriitaiset viestintätavat voivat lisätä ihmissuhteisiin liittyvää stressiä.

Tämä teema keskittyy kolmeen pääaiheeseen:

1. Terveiden ihmissuhteiden ymmärtäminen
2. Avoimen ja tehokkaan viestinnän taidot
3. Ristiriitojen ratkaiseminen ja ihmissuhteen korjaaminen

Psykologisen tuen hakeminen: Yksilön omat ponnistelut, viestintätaidot ja ihmissuhteen korjaamisen prosessit eivät aina välttämättä riitä yksinään. Tilante-

issa, joissa ihmissuhdeongelmat, viestinnän katkokset tai tunnekuormitus kuormittavat liikaa yksilön arjen toimintakykyä, ammatillisen tuen hakeminen mielenterveyden ammattilaiselta on toimiva ja luonteva tapa suojella yksilön psyykkistä hyvinvointia ja käsitellä ihmissuhteisiin liittyviä tilanteita terveellä tavalla.

Aihe 1: Terveiden ihmissuhteiden ymmärtäminen

Terveet ihmissuhteet ovat tiloja, joissa yksilöt voivat muodostaa turvallisen siteen ja säilyttää samalla oman ainutlaatuisen identiteettinsä ja autonomiansa. Laadukas vuorovaikutusympäristö tukee yksilöä ilmaisemaan itseään ja asettamaan rajansa tuntematta itseään rajoitetuksi, kontrolloiduksi tai painostetuksi.

Terveitä ihmissuhteita ravitsevat keskeiset osatekijät:

- **Luottamus:** Luottamuksen tunne kehittyy ihmissuhteessa ajan myötä johdonmukaisen käyttäytymisen, lupausten pitämisen ja henkilökohtaisten rajojen kunnioittamisen kautta. Luottamuksellinen ilmapiiri auttaa yksilöitä tuntemaan olonsa turvalliseksi vähentämällä ihmissuhteeseen liittyvää ahdistusta ja epävarmuutta.
- **Keskinäinen kunnioitus:** Toisen ihmisen kohtaaminen ymmärtäväisesti sekä erilaisten näkemysten ja viestintätyylien arvostaminen. Kunnioittava suhtautuminen vahvistaa ihmissuhteen kestävyyttä tunnustamalla yksilöiden rajat ja tarpeet.





- **Emotionaalinen avoimuus (rehellisyys):** Tunteiden ja tarpeiden jakaminen rakentavasti niitä tukahduttamatta. Sisäisten kokemusten avoin ilmaiseminen niiden salaamisen sijaan voi lisätä ihmisten välistä läheisyyttä ja estää mahdollisia viestinnän katkoksia kasvamasta.

- **Henkilökohtaiset rajat:** Rajat ovat toimivia rakenteita, jotka suojaavat yksilön tunne-elämän terveyttä ja henkilökohtaista energiaa. Rajojen asettaminen ei tarkoita toisen ihmisen torjumista, vaan tasapainon luomista selkeyttämällä, mikä ihmissuhteessa on hyväksyttävää.

- **Yksilöllinen itsenäisyys:** Yksilön kyky ylläpitää omia kiinnostuksen kohteitaan, sosiaalista verkostoaan ja henkilökohtaisia rutiinejaan ihmissuhteen sisällä.

Aihe 2: Avoimen ja tehokkaan viestinnän taidot

Viestintä on keskeinen prosessi, joka muovaa ihmissuhteiden laatua, tunnesiteen syvyyttä ja keskinäisen luottamuksen ilmapiiriä. Avoin, selkeä ja rakentava viestintä voi tukea ihmissuhteen vakautta vähentämällä epävarmuutta.

Tehokkaan viestinnän keskeiset osatekijät:

- **Tarkkaavaisuus ja keskittyminen:** Henkinen ja fyysinen läsnäolo viestinnän aikana. Häiriötekijöiden vähentäminen ja sanattomien viestien, kuten katsekontaktin, seuraaminen voivat estää viestinnän katkeamisen.

- **Selkeys:** Selkeän ja ymmärrettävän ilmaisun suosiminen monimutkaisten ilmausten sijaan.

- **Tunnetietoisuus:** Yksilön kyky tunnistaa ennen viestintää oma tunnetilansa ja sen, miten tämä tila heijastuu hänen kehoonsa.
- **Jämäkkä viestintätyyli:** Tunteiden, ajatusten ja tarpeiden ilmaiseminen avoimesti ja kunnioittavasti minä-viestein (*”Tunnen …”*, *”Tarvitsen …”*) kielteisten tai passiivisten asenteiden sijaan.
- **Aktiivinen kuuntelu:** Vastaanotetun viestin lyhyt peilaaminen ilmauksilla, kuten *”Ymmärsin, että...”*, helpottaa yhteisen ymmärryksen saavuttamista ja voi vähentää viestinnän epäselvyyksiä.
- **Viestinnän korjaamisen prosessi:** Väärinymmärrysten hyväksyminen luonnollisina, tilanteen selventäminen ja vastuun ottaminen tarvittaessa. Viestinnän korjaaminen auttaa säilyttämään siteen estämällä tunnetason etääntymisen ihmissuhteessa.

Tehokas viestintä on taito, joka kehittyy harjoittelun myötä ajan kuluessa ja auttaa ylläpitämään ihmissuhteiden emotionaalista turvallisuutta.

Aihe 3: Ristiriitojen ratkaiseminen ja ihmissuhteen korjaamisen prosessi

Ristiriidat ovat ihmissuhteiden luonnollinen ja väistämätön ulottuvuus, joka syntyy erilaisten tarpeiden, viestinnän katkosten tai yksilöllisten stressitekijöiden vuorovaikutuksesta. Ristiriitojen olemassaolo ei osoita, että ihmissuhde olisi epäterve; päinvastoin se voi heijastaa osapuolten pyrkimystä ilmaista tarpeitaan. Terveissä ihmissuhteissa ristiriitoja ei sivuuteta, vaan niitä käsitellään kunnioittavasti ja välittäen.





Ristiriitojen ratkaisemisen ja korjaamisen prosessin keskeiset vaiheet:

- **Pysähtyminen (tauon pitäminen):** Lyhyen tauon pitäminen tunnejännitteen kasvaessa.
- **Minä-viestien käyttäminen:** Tunteisiin ja tarpeisiin keskittyvien ilmausten suosiminen syyttävien ja tuomitsevien sinä-viestien sijaan (*”Tunnen itseni loukatuksi tässä tilanteessa…”*)
- **Aktiivinen kuuntelu:** Keskittyminen toisen osapuolen näkökulman ymmärtämiseen keskeyttämättä ja puolustusasemiin asettumatta.
- **Perimmäisen syyn tunnistaminen:** Pinnallisten kiistanaiheiden taustalla olevan kasautuneen stressin, emotionaalisen uupumuksen tai tyydyttämättömien perustarpeiden tunnistaminen.
- **Yhteistyö ja oikeudenmukaisen ratkaisun kehittäminen:** Kun ratkaisu rakennetaan yksipuolisten sanelujen sijaan yhteisillä askelilla, jotka kunnioittavat molempien osapuolten rajoja, se vahvistaa luottamusta ihmissuhteessa.
- **Ihmissuhteen korjaaminen:** Ristiriidan jälkeen vastuun ottaminen ja anteeksipyytäminen, toisen osapuolen ponnistelujen arvostaminen ja tunnesiteen uudelleen rakentaminen. Toimiva ristiriitojen hallinta ja korjaamisen prosessi voivat vähentää ihmissuhteelle aiheutuvaa emotionaalista vahinkoa ja tukea osapuolten keskinäistä ymmärrystä ja luottamusta.

Terveiden ihmissuhteiden rakentamisen, avoimen viestinnän ja ristiriitojen rakentavan käsittelyn taidot ovat keskeisiä tekijöitä, jotka tukevat suoraan yksilöiden psyykkistä hyvinvointia ja psyykkistä resilienssiä, ja ne edistävät pitkäaikaista tunne-elämän vakautta. Ihmissuhteet eivät ole muuttumattomia; yksilölliset tarpeet, tunteet ja elämäntilanteet voivat muuttua ajan myötä. Tehokas viestintä ja ristiriitojen ratkaiseminen ovat taitoja, jotka kypsyvät ajan ja harjoittelun myötä. Ne vahvistuvat kärsivällisyyden, molemminpuolisen ponnistelun ja pienten, merkityksellisten askelten avulla. Kaiken kaikkiaan keskinäiseen ymmärrykseen, turvalliseen viestintään ja ihmissuhteen korjaamisen prosesseihin perustuvat siteet ovat tärkeimpiä voimavaroja, jotka vahvistavat yksilön mielenterveyttä ja elämäntyytyväisyyttä.



⭐ Keskeiset asiat

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 5 ydinkäsitteet. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja tärkeiden kohtien muistamista.

1. Terveiden ihmissuhteiden ymmärtäminen

Terve ihmissuhde on suhde, jossa yksilöt voivat muodostaa turvallisen siteen ja ilmaista itseään tuntematta itseään rajoitetuksi, kontrolloiduksi tai painostetuksi. Tällaisen ympäristön keskeisiä osatekijöitä ovat johdonmukainen käyttäytyminen, yksilöllisten rajojen kunnioittaminen, luottamus, kunnioitus ja erilaisten näkemysten arvostaminen. Lisäksi yksilöllinen itsenäisyys eli yksilön kyky ylläpitää omia kiinnostuksen kohteitaan, sosiaalista verkostoaan ja rutiinejaan on erottamaton osa terveitä ihmissuhteita.



2. Avoimen ja tehokkaan viestinnän taidot

Avoin, selkeä ja rakentava viestintä tukee ihmissuhteen vakautta vähentämällä epävarmuutta. Tämä prosessi toteutuu tarkkaavaisuuden ja keskittymisen avulla, jotka mahdollistavat henkisen ja fyysisen läsnäolon. Siihen tarvitaan myös selkeää ilmaisua ja tunnetietoisuutta, jonka avulla yksilö tunnistaa, miten hänen sisäinen tilansa heijastuu. Tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen kunnioittavasti minä-viestein on hyödyllinen tapa viestiä avoimesti ja tehokkaasti.

3. Ristiriitojen ratkaiseminen ja ihmissuhteen korjaamisen prosessi

Ristiriidat ovat ihmissuhteiden luonnollinen ja väistämätön ulottuvuus, joka syntyy erilaisten tarpeiden, viestinnän katkosten tai yksilöllisten stressitekijöiden vuorovaikutuksesta. Terveissä ihmissuhteissa ristiriitoja ei sivuuteta, vaan niitä käsitellään kunnioittavasti ja välittäen. Tässä prosessissa pidetään tauko (pysähtyminen) kasvavan jännitteen rauhoittamiseksi, ja syyttävien ilmausten sijaan käytetään minä-viestejä. Samalla kun harjoitetaan aktiivista kuuntelua, jonka tavoitteena on ymmärtää toista osapuolta puolustusasemiin asettumatta, tunnistetaan pinnallisten kiistojen taustalla olevat perimmäiset syyt. Ratkaisuprosessi rakennetaan yksipuolisten sanelujen sijaan rajoja kunnioittavan yhteistyön ja oikeudenmukaisten ratkaisujen varaan. Prosessi päättyy ihmissuhteen korjaamisen vaiheeseen, johon kuuluvat vastuun ottaminen ja anteeksipyytäminen, arvostuksen ilmaiseminen ja tunnesiteen uudelleen rakentaminen.

4. Ammatillisen psykologisen tuen hakeminen

Tilanteissa, joissa ihmissuhdeongelmat, viestinnän katkokset tai tunnekuormitus kuormittavat liikaa yksilön arjen toimintakykyä, yksilön omat ponnistelut eivät aina välttämättä riitä yksinään. Ammatillisen tuen hakeminen mielenterveyden ammattilaiselta on tärkeää.

5. Terveiden ihmissuhteiden rakentaminen

Terveiden ihmissuhteiden rakentamisen, avoimen viestinnän ja ristiriitojen rakentavan käsittelyn taidot tukevat suoraan yksilöiden psyykkistä hyvinvointia ja psyykkistä resilienssiä sekä edistävät pitkäaikaista tunne-elämän vakautta. Ihmissuhteet eivät ole muuttumattomia; yksilölliset tarpeet, tunteet ja elämäntilanteet voivat muuttua ajan myötä. Kärsivällisyyden, molemminpuolisen ponnistelun ja pienten, merkityksellisten askelten avulla vahvistuvat siteet ovat tärkeimpiä voimavaroja, jotka vahvistavat yksilön mielenterveyttä ja elämäntyytyväisyyttä.



Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mikä seuraavista on yksi terveen ihmissuhteen keskeisistä osatekijöistä?

a) Tunteiden sivuuttaminen

b) Toisen osapuolen kontrolloiminen

c) Luottamus

2. Milloin ammatillista psykologista tukea tulisi hakea?

a) Ihmissuhteissa jumiutuneiden tilanteiden käsittelemiseksi ja niissä eteenpäin pääsemiseksi

b) Ongelmien sivuuttamiseksi kokonaan

c) Viestinnän katkosten ylläpitämiseksi

3. Oikein vai väärin?

Rajat eivät ole tarpeellisia ihmissuhteissa:

a) Oikein

b) Väärin

4. Mikä seuraavista vahvistaa viestintää?

a) Toisen osapuolen keskeyttäminen

b) Jatkuva olettaminen

c) Selkeiden ja rauhallisten ilmausten käyttäminen

5. Mikä seuraavista on terve askel ristiriitojen ratkaisemisessa?

a) Tilanteesta poistuminen selittämättä

b) Toisen osapuolen kuunteleminen keskeyttämättä

c) Jatkuva syyttävän kielen käyttäminen

Vastausavain

Kysymys	Oikea vastaus
1.	C
2.	A
3.	B
4.	C
5.	B



OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB