



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

TERVEYSPALVELUT SUOMESSA

Mielenterveys

MATEAS

**Maahanmuuttajat
terveyspalveluiden asiakkaina**



Mielenterveys

Haasteellisia elämäntilanteita

Vaikeat kokemukset

- sairastuminen
- läheisen kuolema

Vaikea elämäntilanne

- ero
- työttömyys

Oleskeluluvan odottaminen

Perheen yhdistämisen vaikeus

Jatkuva huoli läheisistä

Koti-ikävä

Vaikeat kokemukset jättävät mielen ja kehon hälytystilaan.



Mielenterveyteen liittyviä oireita

- Kivut ja sairaudet
- Väsymys
- Univaikeudet, painajaiset
- Keskittymisongelmat
- Muistiongelmat
- Ärtyisyys
- Eristäytyminen
- Päihteet
- Aloitekyvyttömyys





**MONET MIELENTERVEYDEN OIREET OVAT
OHIMENEVIÄ**

**LYHYTAIKAINEN PSYYKKINEN PAHOINVOINTI ON
NORMAALIA VAIKEASSA ELÄMÄNTILANTEESSA**

Miten mielenterveyttä voi tukea?

- Terveellinen ruoka
- Riittävä uni
- Mukava tekeminen
- Liikunta
- Perhe
- Ystävät
- Luonto
- Uskonto
- Opiskelu ja työ
- Muiden auttaminen



Miten hakea apua?

- Jos mielenterveyden oireet jatkuvat pitkään tai vaikeuttavat elämää



tärkeää tunnistaa tilanne



saada oikeaa hoitoa

- Oireisiin voi hakea apua terveysasemalta sairaanhoitajalta tai lääkäriltä.