



MATEAS

Maahanmuuttajat terveystalveluiden asiakkaina



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

TEEMA: Suomalainen terveystalveluiden

Moduuli: Mielenterveys 2/3

Näytä Perusterveydenhuolto-video (<https://projects.tuni.fi/mateas/>). Videot ovat saatavilla selkosuomen, englannin, arabian, darin, persian ja somalin kielellä.

DIA 3: Haasteellisia elämäntilanteita

- Vaikeat kokemukset kuten sairastuminen tai läheisen kuolema
- Vaikea elämäntilanne kuten ero tai työttömyys
- Oleskeluluvan odottaminen
- Perheen yhdistämisen vaikeus
- Koti-ikävä

DIA 4: Mielenterveyteen liittyviä oireita

- Kivut ja sairaudet
- Väsymys
- Univaikeudet, painajaiset
- Keskittymisongelmat
- Muistiongelmät
- Ärtisyys
- Eristäytyminen
- Päihteiden käyttö
- Aloitekyvyttömyys

Vaikeat kokemukset elämässä jättävät mielen ja kehon hälytystilaan. Jos esimerkiksi stressi jatkuu pitkään tai on liian voimakasta, siitä tulee ongelmallista ja se alkaa vaikuttaa meihin huonoilla tavoilla.

DIA 5: Monet mielenterveyden oireet ovat ohimeneviä

Monet mielenterveyden oireet ovat ohimeneviä. Lyhytaikainen psyykinen pahoinvointi on normaalia vaikeassa elämäntilanteessa. Ihminen ei ole hullu tai outo tai erilainen, vaan reagointi kyseisessä tilanteessa voi olla normaalia.

DIA 6: Miten mielenterveyttä voi tukea?

- terveellinen ruoka
- liikunta
- riittävä uni
- harrastukset
- mukava tekeminen, esimerkiksi käsityöt
- uskonto
- työnteko
- perhe ja ystävät
- opiskelu
- luonto
- muiden auttaminen

DIA 7: Miten hakea apua?

Jos mielenterveyden oireet jatkuvat pitkään tai vaikeuttavat elämää, on tärkeää tunnistaa tilanne ja hakea sopivaa hoitoa.

Lisää tietoa mielenterveydestä löytyy mielenterveystalo-sivuilta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/>

Täältä löytyy erikielistä tietoa mielenterveyteen liittyen:

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/default.aspx>