



MELLO ry

Parempaa omannäköistä elämää.

TIETOPANKKI

WWW.MELLORY.FI



LIIKUNTA- JA RAVITSEMUS

RAVITSEMUS & MIELENTERVEYS

Vinkkejä mielenterveyttä tukevaan ravitsemukseen

LIIKUNTA & MIELENTERVEYS

Vinkkejä mielenterveyttä tukevan arkiliikunnan
lisäämiseen

MELLO ry

**Eeva Lätti,
Vastaava ohjaaja, Kulmis**

**Sosionomi (YAMK)
Hyvinvointivalmentaja + kuntosalivalmentaja
Personal trainer**

RAVITSEMUS JA MIELENTERVEYS

Mielen hyvinvointia tukeva syöminen perustuu laadukkaaseen, monipuoliseen, ravitsevaan ja maukkaaseen ruokaan. Sen lisäksi on tärkeää löytää itselle sopiva ruokailurytmi sekä tunnistaa ruokaan liittyviä tunteita ja merkityksiä.

Tutkimusten mukaan kasvikset vahvistavat mielen hyvinvointia kuitu-, vitamiini- ja kivennäisainepitoisuuksiensa avulla. Sen sijaan pitkälle prosessoidut ruoat, sokeripitoiset tuotteet sekä lihatuotteet heikentävät jaksamista.

Terveellisesti syömisen ei tarvitse olla vaikeaa!

Vinkkejä mielenterveyttä tukevaan ravitsemukseen

Syö säännöllisesti;
3-4 tunnin välein,
5-6 ateriaa päivässä

Noudata lautasmallia:
 $\frac{1}{4}$ hiilihydraatin lähdettä
 $\frac{1}{4}$ proteiinin lähdettä
 $\frac{1}{2}$ lautasellista tuoreita tai
lämpimiä kasviksia
ruokajuomaksi rasvaton
maito/vesi

Suosi mahdollisimman
vähän prosessoituja
ruoka-aineita

Syö paljon kasviksia ja
pari hedelmää
päivässä

Käytä
täysjyvätuotteita

Valitse terveellisiä
rasvoja: öljyt, pähkinät,
siemenet

Käytä ravintolisiä
harkiten; suurimman
osan tarvittavista
vitamiineista saat
ruoasta

Syö sopivasti
suhteessa omaan
energiankulutukseesi

Ruoka saa maistua
hyvältä; suolaa
kohtuudella mutta
mausteita saa
käyttää reilusti

LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS

Yksi liikunnan keskeisimmistä psyykkisistä vaikutuksista on liikunnan mielihyvää aikaansaava vaikutus. Useat liikkumisen vähyydestä johtuvat seuraukset, kuten sairaudet ja heikentynyt toimintakyky voivat heikentää mielenterveyttä.

Yksilöllinen vaihtelu liikunnan vaikutuksissa mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin on suurempaa kuin liikunnan fyysisissä vaikutuksissa. Säännöllinen liikunta myös parantaa oppimista ja muistia, unohtamatta liikunnan tuomaa sosiaalista hyvinvointia.

Arkiliikunnalla tarkoitetaan jokapäiväistä liikkumista, joka ei ole varsinaista liikunnan harrastamista.

Terveysliikuntasuosituksen mukainen liikkuminen vie viikkosi kokonaisajasta vain noin 1–2%.

Liiku paikasta toiseen
kävellen/pyöräillen

Käytä portaita hissien
sijaan

Siivoaminen

**Vinkkejä
mielenterveyttä
tukevan arkiliikunnan
lisäämiseen**

Nouse ylös aina
kun puhut
puhelimessa

Piha- ja
puutarhatyöt
Marjastus ja
sienestys

Jos liikut autolla, jätä auto
aina hieman kauemmaksi
parkkiin niin kävelyä tulee
enemmän

Tee kevyitä
venytyksiä
samalla kun
katsot
televisiota

RENTOUTUMISEN HYÖDYT JA VAIKUTUKSET MIELENTERVEYTEEN

RENTOUTUMINEN

Rentoutumisen hyödyt ja vaikutukset

Rentoutusmenetelmiä

MELLO ry

Piia Isosalo
Ohjaaja, Nuorten Kipinä

Lähihoitaja (mielenterveys-, päihde- ja kriisityön osaamisala)
Rentoutus- ja mentaalivalmentaja
NLP Practitioner

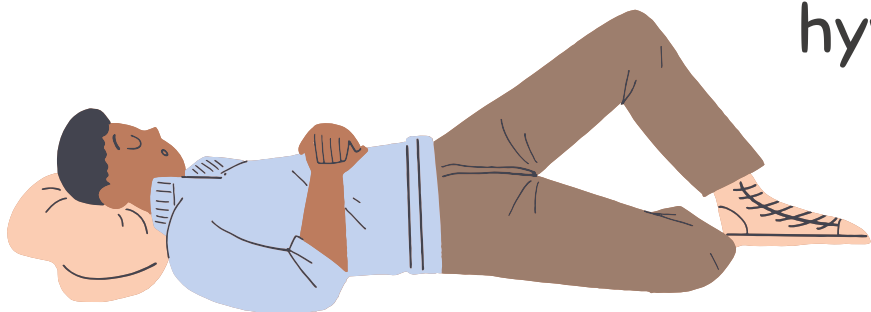


RENTOUTUMINEN

Kaikilla meistä on taito rentoutua, joskus elämän kiireessä se saattaa unohtua. Rentoutumisen voi onneksi oppia vielä uudelleen harjoittelun avulla.

Rentoutumisessa on kyse tajunnan tilojen vaihtelusta. Tajunnantiloja ovat esimerkiksi valvetila, rentoutuminen ja uni.

Rentoutuessa kehoon erittyy endorfiinia. Se on kehon oma mielihyvähormoni, joka lievittää kipua ja tuo hyvää oloa.



Rentoutumisen hyödyt ja vaikutukset

- Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat
- Lihasjännitys vähenee

- Mielihyvähormonien kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityis lisääntyy lieventäen esim. kipua, pelkoa ja ahdistusta

- Ahdistustilat helpottavat tai poistuvat
- Verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat
- Stressihormonien kuten kortisolin erityis vähenee

- Immuunisuojan toiminta vahvistuu -> vastustuskyky paranee
- Keskittymiskyky ja muisti paranee, kun kortisolin määrä (stressihormoni) laskee
- Nukahtaminen ja unenlaatu paranee

RENTOUTUMINEN

Rentoutumista tuo jossain määrin kaikki se minkä koemme miellyttäväksi, kuten ihmissuhteet, harrastukset, luonto, sauna, tanssi jne. Jotta meidän autonomisen hermoston toiminta tasapainottuu, tarvitaan siihen kuitenkin erityisiä rentoutusmenetelmiä.



Rentoutusmenetelmiä

- Passiivinen progressiivinen rentoutus (ajattelemalla tiettyjä kehonosia saamme ne rentoutumaan) – esim. urheilijoille
- Autogeeninen rentoutus (toistetaan itselle ”vasen käteni on painava..” jne.)
 - keskittymisvaikeuksiin
- Aktiivinen progressiivinen rentoutus (”jännitä-laukaise”- rentoutus)
 - jännittyneille, ahdistuneille

- Mielikuvarentoutus (mielikuvamatkat, mielikuvien ohjaaminen tai mallin näkeminen) – esim. lapsille
- Musiikkirentoutus – ei yleensä sovi muusikoille, koska helposti analysoivat musiikin rakennetta
- Hengitysrentoutus (rentouttavia hengitysharjoituksia) – jännittyneet, ahdistuneet henkilöt

- Metaforarentoutus (vertauskuvia, kertomuksia tai symbolisia satuja, ”story telling”) – ongelmanratkaisukeinoihin
- Mindfulness (läsnäolon ja tietoisuuden kehittäminen) – vaatii keskittymistä ja sopii hyvin hiljentymiseen

- Fiksaatiorentoutus (huomio kiinnitetään johonkin tiettyyn kohtaan niin, että se vähitellen kapenee ja syvärentoutus syntyy) – nopea tapa ja voi käyttää, kun haluaa päästä suoraan johonkin työskentelyyn (työtavan muuttaminen)