

MIELIALAPÄIVÄKIRJA

TYYTYVÄISYYS

LUOTTAMUS

KAIPAUS

PIRTEYS

TOIVO

EPÄTOIVO

AHDISTUS

VÄSYMYS

EPÄLUULO

PETTYMYS

SURU

VIHA

TUSKA

INHO

ILO

JÄNNITYS

IHASTUS

YLPEYS

PELKO

HAIKEUS

RAUHALLISUUS

ROHKEUS

VÄLINPITÄMÄTTÖ-
MYYSS

ONNI

RIEMU

RAKKAUS

AJATUKSET, TUNTEET JA MIELIALAT

Ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunteet mielialoihin. Mielialoihin on mahdollista vaikuttaa kun tiedostaa ajatusten voiman. On tärkeää opetella huomaamaan omat ajatukset ja niiden vaikutus omaan olotilaan.

Ajatukset voivat nostaa tai laskea mielialaa. Kielteiset ajatukset ylläpitävät alakuloista oloa. Siksi pientenkin myönteisten asioiden huomioiminen on hyödyllistä oman mielen hyvinvoinnin kannalta.

Omien ajatusten muuttamista voi oppia. Ajattelun taitoa voi kehittää opettelemalla tavoittamaan mielen tunkeutuvia automaattisia ajatuksia ja pyrkimällä olemaan joka päivä edes hetken läsnä juuri siinä mitä on tekemässä, kiirehtimättä ajatuksissaan jo seuraavaan asiaan. Onnistuessaan hetkessä läsnä oleminen katkaisee kielteisten ajatusten kehän.

Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä ja tärkeitä. Vaikeatkin tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat elämään. On tärkeää muistaa, että omia tunteita ei tarvitse pelätä, ja että suuretkin tunteet menevät ajallaan ohi. Voimakkaita tunteita, kuten vihaa ja surua, on hyvä purkaa, jotta ne eivät jää kytemään sisälle ja pitkittämään alakuloista mielialaa. Jos tuskainen ja elämänhaluun kielteisesti vaikuttava olotila jatkuu pitkään, on syytä hakea apua. Apua voi hakea esimerkiksi tämän päiväkirjan lopussa nimeiltä tahoilta.

Elämä ilman päämäärää on kuin laiva ilman peräsintä.



*Kukaan ei ole hyödytön.
Aina voi olla ainakin huonona esimerkkinä.*

Tunne on melko lyhytaikainen tuntemus. Mieliala, kuten ärtyneisyys tai iloisuus, kestää usein pitempään.

MIELTÄ PÄIVÄÄN MIELIALAPÄIVÄKIRJALLA



*Tekonsa voi
harkita, sanansa
voi valita, tunteet
kulkevat omia
teitään.*

-Sylvi Kekkonen-

Mielialapäiväkirjan tarkoitus on auttaa sinua kehittämään tunteitaitojasi. Sen avulla opettelet tunnistamaan omia tunteitasi ja ymmärtämään paremmin tunteitasi, mielialan ja tapahtumien välistä yhteyttä. Tunteita kannattaa kuunnella joka päivä, jotta voit oppia tunnistamaan niiden vaikutukset mielialaasi ja toimintakykyysi.

Mielialapäiväkirja on tarkoitettu mielialan päivittäiseen seurantaan. Tunnistamalla mielialan itselle ominaista vaihtelua, lisää itse-tuntemustasi. Hyvä itsetuntemus on tärkeä voimavara arjessa ja ihmissuhteissa.

Merkitse päiväkirjaan ensimmäisen päivän kohdalle päivämäärä, jolloin aloitit kirjaamisen. Kirjaa mielialasi päivittäin aamulla ja illalla käyttäen seuraavia kuvioita:

○ =aamu △ =ilta

Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja seitsemän parasta mahdollista, minkä voit kuvitella itsellesi. Neljä tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa.

Jokaisen päivän alimpaan laatikkoon kirjataan tai piirretään yksi tunne, joka jäi päällimmäisenä mieleen päivästä. Voit käyttää apuna kannen tunnepilviä.

Jos kaipaat eilistä, kaipaat huomenna myös tätä päivää.



Mielialani	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paras mahdollinen	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5
Riittävän hyvä	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Huonoin mahdollinen	1	1	1	1	1	1	1
Päivän tunne							

○ =aamu
△ =ilta

Ihmiselle on samantekevää, onko tulevaisuus ennalta määrätty vai ei, sillä molemmissa tapauksissa se näyttäytyy hänelle samanlaisena nykyhetkenä.



*Ihminen ei ole koskaan niin
onnellinen tai onneton kuin hän itse luulee.
-Francoise de La Rochefoucauld*

Mielialani	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paras mahdollinen	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5
Riittävän hyvä	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Huonoin mahdollinen	1	1	1	1	1	1	1
Päivän tunne							

○ =aamu
△ =ilta

*Hymy, jonka annat,
palaa aina luoksesi.*



Aiemman kokemuksen tulisi olla majakka, joka näyttää meille tietä, eikä laituri, johon kiinnitämme aluksemme.

Mielialani	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paras mahdollinen	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5
Riittävän hyvä	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Huonoin mahdollinen	1	1	1	1	1	1	1
Päivän tunne							



○ =aamu
△ =ilta

Älä koskaan luovu siitä, että kohdattuasi sinut ihminen on onnellisempi kuin ennen sitä.

-Äiti Teresa-



Elä tätä päivää, uneksi huomisesta, opi ilisistä.

Tänään on loppuelämäsi ensimmäinen päivä - nauti siitä.



Keneltä voit kysyä tukea ja apua?

- Vanhemmat, huoltaja
- Opettajat, ohjaajat
- Terveystenhoitaja, kuraattori
- Psykologi
- Terveystakeskus, perheneuvola
- Oman kunnan mielenterveyspalvelut
- Nuorisopsykiatrisen poliklinikka
- Oman alueen kriisikeskus
- Kunnan nuorisotyöntekijä
- Seurakunnan nuorisotyöntekijä tai pappi
- Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus: valtakunnallinen kriisipuhelin: 01019 5202
- mielenterveysseura.fi
- tukinet.net
- e-mielenterveys.fi
- vahvistamo.fi
- MLL – lasten ja nuorten puhelin mll.fi
- nuortenkriisipiste.com
- nyyti.fi
- vaestoliitto.fi/nuoret
- poikienpuhelin.fi
- apua.info
- nuoret.mielenterveystalo.fi/nuoriso
- Varusmiespuhelin: 0800-180362

Mielen hyvinvointi levittämishanke 2012-2013

Anne Hakanen
Elina Korhonen
Ulla Ruuskanen



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA



Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013