

Vinkkejä hyvän mielen ylläpitämiseen

Paha mieli? Toivottavasti ei enää kauan! Tässä muutama vinkki siihen, miten voit ylläpitää hyvää mieltä ja miten voit mahdollisesti saada hyvän mielen.

- Muista nukkua. Liian vähäinen unen määrä voi aiheuttaa kiukkuisuutta, mielialan laskua, vastustuskyvyn heikkenemistä sekä taipumusta epäterveelliseen ruokavalioon. Uni auttaa kehoa palautumaan, ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja muistia sekä auttaa käsittelemään tunteita.
- Syö kunnolla ja monipuolisesti. Oikeanlainen ravinto auttaa jaksamaan, lisää hyvinvointia ja pitää mielen kirkkaana. Syömällä oikein myös stressi pysyy loitolla.
- Tee jotakin, mistä nautit. Mukavien asioiden tekeminen rentouttaa. Esimerkiksi liikunta vähentää stressiä ja parantaa unen laatua. Musiikin kuunteleminen rentouttaa, parantaa unen laatua, tsemppaa liikkuesssa ja jopa vähentää kipuja.
- Puhu jollekin mieltäsi vaivaavista asioista. Puhuminen voi pudottaa taakan harteilta. Jos et halua puhua, voit kokeilla kirjoittaa mieltäsi vaivaavan asian paperille. Lopuksi revi tai ryttää paperi ja heitä roskeen.

- Ole sinulle tärkeiden ihmisten kanssa. Yhdessä kavereiden tai perheen kanssa voi tehdä vaikka hyvää ruokaa, katsoa leffaa tai pelata hauskaa lautapeliä.
- Ihan vain rentoudu. Rentoutuminen on tärkeää oman jaksamisen kannalta. Laita puhelin ja tietokone pois, lue kirjaa, kuuntele musiikkia tai ota päiväunet.

Lähteet:

<https://hurmalehti.fi/artikkelit/12-vinkkia-hyvaan-oloon>

<https://askelterveyteen.com/ruuan-vaikutus-mielialaan/>

<https://hidastaelamaa.fi/2014/08/musiikilla-yllattavia-terveysvaikutuksia-tassa-niista-14/>

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>