



Seksuaalisuus ja mielenterveys

Seksuaalisuus on osa meidän kokonaisvaltaista hyvinvointia

Seksuaalisuus on oleellinen osa meidän terveyttä ja hyvinvointia

Mahdollisuus toteuttaa ja ilmaista omaa seksuaalisuutta vaikuttaa hyvinvointiin

Seksuaalisuuden ja mielenterveyden yhteyden ymmärtäminen on tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta

Mielenterveys ja seksuaalisuus ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa



- Mielenterveyden ja seksuaalisuuden vaikutus toisiinsa on moniulotteista
- On yksilöllistä, miten mielenterveyden haasteet mahdollisesti vaikuttavat omaan seksuaalisuuteen
- Joskus mielenterveyden haasteista ja seksuaalisuuden pulmista syntyy noidankehä, jossa toinen voi pahentaa toista

Seksuaalisuus ja mielenterveys



- Oman seksuaalisen suuntautumisen hyväksyminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin
- Mielenterveyden häiriöiden yhteydessä esiintyvät seksuaalisten toimintojen häiriöt ovat tavallisia.

Seksuaalisuus voimavarana mielen hyvinvoinnissa

- Seksuaalisuus voi toimia merkittävänä mielenterveyttä tukevana tekijänä
- Seksuaalinen nautinto voi rentouttaa ja purkaa stressiä
- Seksuaalisuus voi olla tapa ilmaista tai toteuttaa omaa luovuutta
- Terve seksuaalinen suhde voi tarjota emotionaalisen yhteyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta

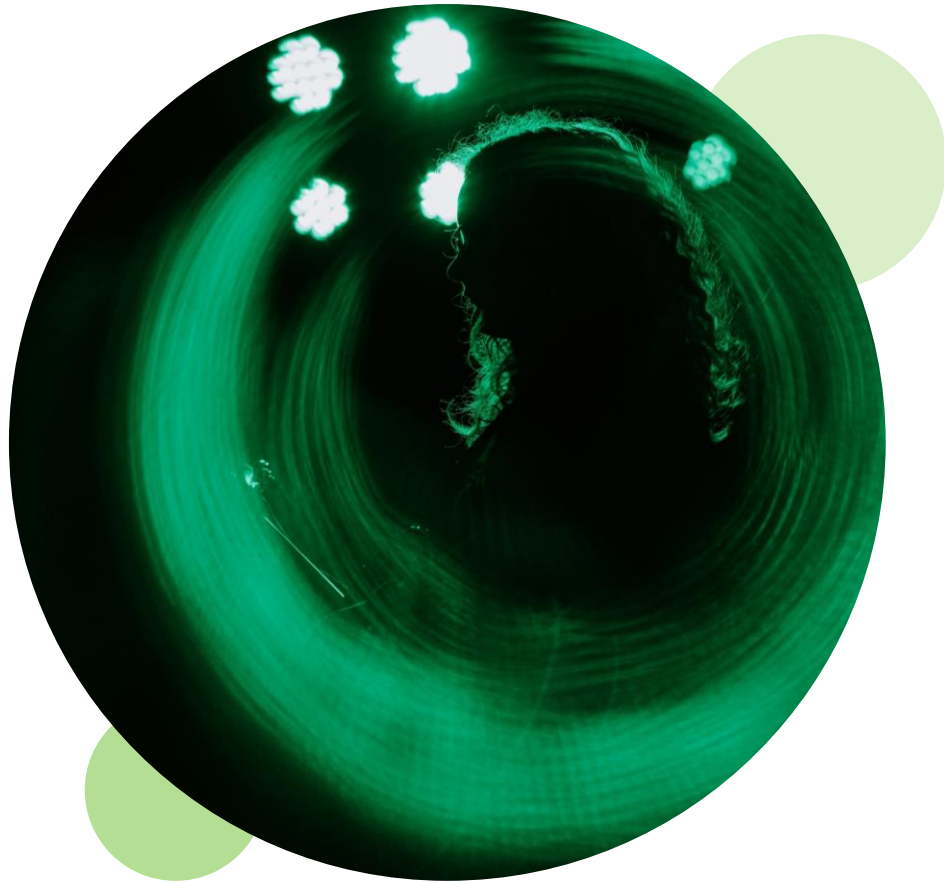


Masennus ja seksuaalisuus

- Tutkimukset viittaavat siihen, että kliinisestä masennuksesta kärsivillä on todennäköisesti matalampi seksihalu ja matalampi seksuaalinen toimintakyky
- Kriittisyys omaan kehoon tai omakuvaan saattaa lisääntyä
- Seksuaalinen riskikäyttäytyminen



Ahdistus ja seksuaalisuus



- Ahdistus voi johtaa seksuaalisten toimintojen häiriöön
- Ahdistus voi johtaa jatkuvaan stressitilaan
- Ahdistus voi johtaa seksuaalisten tilanteiden välttämiseen
- Ahdistus voi näyttäytyä fyysisinä oireina, jotka voivat johtaa esimerkiksi yhdyntäkipuun

Mielialalääkkeet ja seksuaalisuus

- **Mielenterveyden hoidossa käytössä olevat mahdolliset lääkkeet voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen eri tavoin**
- **Sivuvaikutukset liittyvät usein haluttomuuteen, orgasmivaikeuksiin, kiihottumiseen tai erektioon**
- **Ota rohkeasti puheeksi oman lääkärin kanssa, jos koet lääkkeiden vaikuttavan omaan seksuaalisuuteen**





DON'T PANIC

Mistä apua ja tukea?

- Apua ja tukea on saatavilla sekä mielenterveyden haasteisiin että seksuaalisuuden pulmiin
- Usein kuin yhtä ongelmaa lähdetään hoitamaan, myös toinen ongelma saattaa helpottua
- Oma mielenterveyden hoitokontakti
- Seksuaalineuvontachat
- Seksuaaliterapiaa



Kiitos!