

Lukijalle	3
Sisällys	6
Johdanto	8

I

Terveyden monet määrittäjät

1 Terveyteen vaikuttavia tekijöitä	14
Perimä luo pohjan terveydelle	15
Geeniperimän selvittäminen	16
Terveys muodostuu eri tekijöiden vuorovaikutuksessa	17
Sosiaalinen kestävä kehitys	18
Sosiaalisen kestävyuden haasteita	19
<i>Tehtävät</i>	20
2 Terveys ja elämäntilanne	21
Elämäntilanteen vaiheet vaikuttavat terveyteen	21
Lapsuus ja nuoruus	22
Aikuisuus ja vanhuus	23
Ratkaisevat siirtymävaiheet	24
Kuolema osana elämäntilannetta	25
Elämäntilanteen tunteminen vaikuttaa yhteiskunnallisiin päätöksiin	26
<i>Tehtävät</i>	27
3 Mediaympäristö ja terveysviestintä	28
Terveysviestintä	28
Uutisten terveystieto	30
Terveys osana viihdettä	31
Terveys mainonnassa	32
Terveys internetsivustoilla ja sosiaalisen median kanavissa	34
Terveysviestinnän luotettavuuden arviointi	35
Mediaympäristössä toimiminen vaatii kriittisyyttä	37
Median käyttäjän vapaus ja vastuu	38
<i>Tehtävät</i>	38
<i>Näkökulma: Energiajuomien mainonta</i>	39
Yhteenveto	40

Ympäristö terveyden tukena

4 Fyysisen ympäristön terveysvaikutukset	44
Suorat ja epäsuorat ympäristövaikutukset	45
Riskillä arvioidaan vaaraa	46
Hengitysilmä	46
Ravinto	48
Talousvesi	50
Arjen kemikaalit	51
Säteily	52
Melu	54
Ilmastonmuutos	56
Ympäristöriskien hallinta ja ehkäisy	57
Kestävän ja terveellisen tulevaisuuden turvaaminen	58
<i>Tehtävät</i>	59
5 Psykososiaalinen ja kulttuurinen ympäristö	60
Ihmissuhteista sosiaalista tukea	60
Sosiaalinen tuki vaikuttaa terveyteen	61
Sosiaalinen perintö	62
Kulttuuriympäristö	64
Taide tukee terveyttä	65
<i>Tehtävät</i>	66
<i>Näkökulma: Kaljakellunta</i>	67
6 Työympäristöstä työhyvinvointia	68
Työhyvinvointia rakentamassa	68
Työntekijän voimavarat	69
Työn vaatimukset	70
Terveellisen työympäristön turvaaminen	71
Työhön perehdyttäminen ja työnopastus	73
Työsuojelu	74
Työterveysshoolto	75
Työhyvinvointi suojaa työuupumukselta	76
<i>Tehtävät</i>	77
7 Turvallisuus ja väkivallan ehkäisy	78
Turvallisuuden tunne	78
Turvallisuuteen vaikuttaminen	79
Väkivalta murentaa turvallisuutta	81
Väkivalta lähipiirissä	82
Kunniaväkivalta	83
Kiusaaminen on yhteisöllistä väkivaltaa	84
Tapaturmat	86
Tapaturmien ehkäisy	87
<i>Tehtävät</i>	89
Yhteenveto	90

Seksuaalinen hyvinvointi 92

8 Seksuaalisuus voimavarana	94
Seksuaalisuuden ulottuvuudet	94
Seksuaalisuus on osa identiteettiä	96
Seksuaalisen suuntautumisen monet muodot	97
Sukupuolen moninaisuus	98
Yhteiskunnan heteronormatiivisuutta kritisoidaan	99
Suomalainen seksuaalikulttuuri	100
<i>Tehtävät</i>	101
9 Seksuaalioikeudet	102
Oikeus omaan seksuaalisuuteen ja sen toteuttamiseen	103
Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi	104
Seksuaaliterveyspalvelut kaikkien saataville	104
Tieto edistää terveyttä tukevia valintoja	106
Oikeus vaikuttaa ja osallistua	106
<i>Tehtävät</i>	107
10 Seksuaali- ja lisääntymisterveys	108
Seksuaaliterveyden tukeminen	108
Ehkäisy suojaa raskaudelta	109
Mekaaniset ehkäisymenetelmät	110
Hormonaalinen ehkäisy	111
Jälkiehkäisy auttaa tarvittaessa	112
Seksitaudit	113
Lisääntymisterveyden ongelmia	116
Abortti	118
<i>Tehtävät</i>	119
11 Seksuaalisen turvallisuuden uhkia	120
Seksuaalinen riskikäyttäytyminen	120
Seksuaalinen väkivalta	121
Kaupallinen seksi	122
Yhteiskunta seksuaaliterveyden tukena	123
<i>Tehtävät</i>	124
<i>Näkökulma: Lapsifanit ja seksiä käsittelevät pop-kappaleet</i>	125
Yhteenveto	126

Mielenterveyden ylläpitäminen 128

12 Mielenterveyttä suojaavat tekijät	130
Elintavoilla voi tukea mielenterveyttä	131
Päihteettömyys suojaa mielenterveyttä	132
Myös mieli kaipaa rentoutumista	133
Myönteinen asenne edistää mielenterveyttä	134
Tunteiden voima	134
Yhteisö tukee jäsentensä mielenterveyttä	135
Yhteiskunnalliset ratkaisut vaikuttavat mielenterveyteen	136
<i>Tehtävät</i>	137
13 Mielenterveyttä kuormittavat tekijät	138
Stressin syntyminen	139
Stressin seuraukset ja hallinta	141
Kriisien kohtaaminen	142
Kriisin vaiheet	143
Monenlaisia keinoja selviytyä	145
Surutyö	146
<i>Tehtävät</i>	147
14 Mielenterveyden ongelmat	148
Masennus on vakava kansantauti	150
Masennuksen tunnusmerkkejä	150
Masennuksen syyt ovat monitahoisia	151
Masennuksen hoitaminen	152
Masennus vaikuttaa yhteiskuntaan	153
Itsetuhoisuus	155
Kehonkuva voi vääristyä	156
Erilaisia syömishäiriöitä	158
Syömishäiriöiden ehkäisy ja hoito	159
<i>Tehtävät</i>	160
<i>Näkökulma: Fitnessurheilu</i>	161
Yhteenveto	162
Hakemisto	164