

# Osavan Nuorten hyvinvointi -pisteen vastauksien koonti

Mitkä asiat edistävät mielenterveyttäsi?

Kaverit, perhe, läheiset

Uni

Musiikki

Ruoka

Liikunta/harrastukset

Vapaa-aika

Eläimet

*Osallisuusryhmä Osavan (Oulunsalon nuoret vaikuttajat) pisteellä  
nuoret saivat kertoa, mitkä asiat edistävät mielenterveyttä ja  
mitkä heikentävät sitä.*

# Osavan Nuorten hyvinvointi -pisteen vastauksien koonti

**Mitkä asiat heikentävät/kuormittavat  
mielenterveyttäsi?**

Koulussa tietyt oppiaineet tai  
kokeet

Kiusaaminen

Epämiellyttävät ja ilkeät ihmiset

Päihteet

Stressi

Kiire

Huonot yöunet

Huono ilmapiiri

Kapeakatseisuus

*Osallisuusryhmä Osavan (Oulunsalon nuoret vaikuttajat) pisteellä  
nuoret saivat kertoa, mitkä asiat edistävät mielenterveyttä ja  
mitkä heikentävät sitä.*