

An abstract painting with a textured surface. The top half features warm, earthy tones like ochre, yellow, and brown. The bottom half is dominated by cooler colors, including deep blues, purples, and magentas, with some splatters and brushstrokes. The overall composition is layered and expressive.

# Taide ja kulttuuri mielen hyvinvoinnin edistäjinä

---

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumi 27.11.2024 Eveliina Lafghani



# Johdanto

---

Taiteen ja kulttuurin rooli ihmiskunnan historiassa ja arjessa.  
Miten ne vaikuttavat henkiseen terveyteen ja elämänlaatuun.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumi 27.11.2024 Eveliina Laifhani



# TAITEEN JA KULTTUURIN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE

---

Taide ja kulttuuri ovat merkittäviä hyvinvoinnin lähteitä, sillä ne edistävät henkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ne tarjoavat keinoja itseilmaisuuksiin, tunteiden käsittelyyn ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Taide voi lievittää stressiä, lisätä elämän merkityksellisyyden tunnetta ja tukea mielenterveyttä. Kulttuuritapahtumat ja luovat prosessit vahvistavat osallisuutta ja voivat edistää yhteiskunnallista yhteenkuuluvuutta.



# TAITEEN JA KULTTUURIN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE

---

- Taide aktivoi aivojen mielihyvää tuottavia alueita.
- Mahdollisuus käsitellä tunteita syvällisesti, stressistä irrottautuminen
- Ilmaisun väline yksilölle ja yhteisöille.
- Kauneuden ja estetiikan kokoemus



# TAITEEN JA KULTTUURIN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE

---

- Taideharrastukset osana mielenhyvinvointia
- Taideharrastukset tukevat mielen hyvinvointia tarjoamalla keinoja itsensä ilmaisemiseen, rentoutumiseen ja stressin hallintaan. Ne auttavat keskittymään nykyhetkeen ja vahvistavat luovuuden sekä onnistumisen kokemuksia. Yhteisölliset taidetoiminnot luovat sosiaalisia kontakteja ja vähentävät yksinäisyyttä, mikä edistää kokonaisvaltaista mielenterveyttä.



# TAITEEN JA KULTTUURIN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE

---

## Yhteenveto

- Taide ja kulttuuri ovat merkittävä voimavara mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ne tarjoavat meille tilaisuuden kokea, ilmaista ja käsitellä tunteita tavoilla, joita perinteiset keinot eivät aina mahdollista. Kun annamme taiteelle ja kulttuurille tilaa elämässämme, luomme samalla tilan itsellemme kasvaa ja kehittää omaa mielen tasapainoamme.



# TAITEEN JA KULTTUURIN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE

---

- Tutkimustietoa kulttuurihyvinvoinnista
- Linkkejä:
- Mielenterveys ja mielen hyvinvointi
- <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/tutkimus-2/mielenterveys-ja-mielen-hyvinvointi/>
- WHO:n raportti: Taide voi tarjota innovatiivisia ratkaisuja monimutkaisiin terveyshaasteisiin
- <https://unric.org/fi/whon-raportti-taide-voi-tarjota-innovatiivisia-ratkaisuja-monimutkaisiin-terveyshaasteisiin/>