

Miten tukea mielen hyvinvointia kilpirauhassairauden kanssa -artikkelin lähteet

Kilpirauhasliitto. 2022. Kilpirauhanen vaikuttaa mielen hyvinvointiin.

<https://kilpirauhasliitto.fi/materiaalit/esitteet/>

Duodecim. 2024. Tunteet ja tunteiden säätely. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398>

Duodecim. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>

Mielenterveystalo.fi. 2025. Millaista on tyytyväinen elämä? [Millaista on tyytyväinen elämä?](#) |

[Mielenterveystalo.fi](#) 14.6.2025

Mieli ry. 2024. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/> Viitattu 11.6.2025

Mieli ry. 2024. 5 tapaa vahvistaa mielenterveyttä. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/5-tapaa-vahvistaa-mielenterveytta/>

Mieli ry. Tunteet ja tunnetaidot. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>

Mielenterveystalo.fi. Arvot tunnesäätelyn tukena.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/epavakauden-omahoito-ohjelma/7-arvot-tunnesaatelyn-tukena> Viitattu 15.6.2025

Mielenterveystalo.fi. Tunteiden tunnistaminen.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma/8-tunteiden-tunnistaminen> Viitattu 15.6.2025

Mielenterveystalo.fi. 2024. Itsemyötätunto.

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/itsemyotatunto>

Nyyti.fi. 2025. Vahvista itsemyötätuntoa. <https://www.nyyti.fi/vahvista-itsemyotatuntoa/> Viitattu 15.9.2025

Satu Lähteenkorva. 2025. Voimavaralähtöinen elintapaohjaus. Verkkoluento. UKK-instituutin Varmuutta elintapaohjauksen asiakaskohtaamisiin -verkkokoulutuksen materiaaleja.

UKK-instituutti. 2025. Liikunta ja mielen hyvinvointi. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>