

Suunnista voimavarojesi lähteille



Suomen Mielenterveysseura



K K I



Tervetuloa suunnistamaan *Sinun*

Ihmisen elämä on kokonaisvaltaista. Monet arkeen kuuluvat elementit joko vahvistavat tai heikentävät ihmisen selviytymistä ja jaksamista. Osa asioista on oman vaikuttamiskyvyn ulkopuolella. Osaan juuri sinä voit vaikuttaa.

Asioiden oivaltamiseksi on kuitenkin tehtävä perusinventaarion. On katsottava peiliin ja löydettävä itse kohtia, joihin tarttua ja joilla korjata oman elämän elettävyyttä ja omaa oloaan. Usein ihmiset itse huomaavat tarttua asioihin ajoissa. Silloin tällöin lääkäri puhuttelee ja suosittaa elämään muutoksia. Puhuttelun voi tehdä myös sinulle tärkeä ihminen, jonka mielipiteitä arvostat. Esimerkiksi liikkumaan sinut voi saada naapuri, joka houkuttelee lenkille luontoon.

Seuraavilla sivuilla on malli, jota askeltamalla voit aloittaa. Sinun ei ole pakko edetä tämän lehdykän esittämässä järjestyksessä, vaan voit aloittaa kohdasta, joka sytyttää eniten. Välttämättä kaikki kohdat eivät edes ole yhtä ajankohtaisia elämässäsi.

Löydä omat voimavarasi – siis vahvuutesi. Tunnista myös korjattavia kohtia. Ymmärrä itseäsi ja ole itsellesi armollinen, mutta tee joissakin asioissa ryhtiliike.

Pelkkä tieto ei muuta asioita. Tarvitaan päätöksiä ja tekoja.

Mistä mielen hyvinvointi koostuu?

Perintötekijät ja sattuma

Kodissa opituilla asenteilla ja arvoilla sekä varhaislapsuudessa omaksutuilla elintavoilla ja käyttäytymismalleilla on suurempi merkitys hyvinvointiin kuin perimällä.

Sattumallakin voi olla merkitystä. Sairauksien tai terveyden periytymistä ei voi varmasti tietää. Jotkut sairastuvat, vaikka eläisivät terveellisesti. On myös niitä, joiden elintavat kaikkien oppien mukaan ovat riskitekijöitä moneen sairauteen – ja kuitenkin henkilö ei sairastu. Syitä sairastumiseen ei aina saada selville.

Aina emme voi paljoakaan vaikuttaa elämäämme, saati hallita sitä kokonaan. Elämään kuuluvat myös surut ja pettymykset. Arkea voi horjuttaa yllättävä käänne tai vakava vastoinkäyminen. Joskus vain sairastuu, vaikka on pitänyt huolta terveydestään.

Koti ja ympäristö

Koti on ihmiselle tärkein elämän ympäristö. Ihminen tarvitsee oman paikan ja mahdollisuuden luoda siitä oman näköisen.

Elinympäristöllä on tärkeä merkitys mielen hyvinvoinnille. Hyvä ja turvallinen ympäristö tukee ihmisen toimintakykyä. Se tarjoaa vaihtoehtoisia käyttötapoja, mutta ottaa myös huomioon ihmisten erilaiset tarpeet ja toimintakyvyn.

Ihmiset nauttivat ympäristöstä kukin omalla tavallaan – toiset meren rannalla, toiset keskellä kaupunkia, toiset omalla pihalla. Tärkeintä on, että jokaisella olisi mahdollisuus löytää oma mieluisa paikkansa, jossa voi nauttia ympäristöstä ja myös purkaa siellä pahaa oloaan:





Ihmissuhteet

Ihminen tarvitsee yksityisyyttä ja yhdessä-oloa toisten kanssa. Tarvitsemme hiljaisuutta, mietiskelyä ja latautumista. Vapaaehtoinen

yksinäisyys silloin tällöin on jopa edellytys henkiselle hyvinvoinnille.

Yksinäisyys voi myös olla pelottavaa, kun se ei ole vapaaehtoista. Nykyään kuulutaan usein johonkin ryhmään, mutta syvälliset suhteet puuttuvat. Yksinäisyyden karkottaminen on usein myös itsestä kiinni. On rohjettava lähteä muiden pariin.

Hyvä ihmissuhde rakentuu

- toisen kunnioittamisesta
- kuuntelemisen ja puhumisen taidoista
- tunteiden tiedostamisesta ja osoittamisesta
- luottamuksesta
- myötäelämisen taidosta
- tilan antamisesta toisen tunteille ja erilaisuudelle

Jokainen toivoo olevansa omassa yhteisössään hyväksytty ja kuuluvansa johonkin. Jokainen tarvitsee myös toista ihmistä, läheisyyttä ja hyväksyntää voidakseen säilyttää tasapainonsa. Jokainen ihminen kaipaa myös turvallisuutta.

Oma tapa liikkua – yksin tai yhdessä

Omista mieltymyksistä ja tarpeista lähtevällä, sopivasti haastavalla liikunnalla on mielen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

Liikunta on myös hyvä tapa saada vaihtelua, virkistystä, iloa ja mielekästä tekemistä elämään. Liikunnan yhdistäminen musiikkiin tuo mukaan esteettisen kokemuksen. Toisille sopii yksin liikkuminen, toiset kaipaavat seuraa liikkeessaan.

Liikuntaa tarvitsevat kaikenikäiset. Liikunnan aloittaminen pitkän tauon jälkeen on tehtävä pienin askelin. Säännöllisen liikunnan avulla työteho, mieliala ja terveys paranevat. Terveyttä ja mielen hyvinvointia edistävissä liikunnassa avainasioita ovat säännöllisyys ja arjen aktiivisuus.

Liikunta voi auttaa myös vaikeissa elämäntilanteissa. Liikunta vähentää ahdistusta, jännitystiloja ja unettomuutta. Se lisää itseluottamusta ja suoriutumiskykyä, parantaa aloitteellisuutta ja ajattelukykyä. Myös aivot tarvitsevat liikuntaa toimiakseen. Itselle sopivaa ja säännöllistä liikuntarytmiä on helpompi pitää yllä myös vaikeina aikoina.





Aloita voimavarasuunnistus miettimällä...

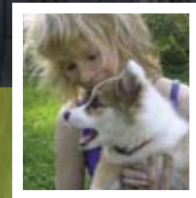
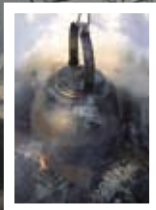
...mistä voimavarasi tulevat, mitkä asiat elämässäsi ovat kohdallaan

...mitä asioita haluaisit muuttaa elämässäsi ja miten

...perustele itsellesi, mitä hyötyä muutoksesta olisi

...mitkä asiat muutosta estävät, mitkä sen mahdollistavat

...mietä, tarvitsetko apua tai tukea, jotta muutoksesi onnistuisi



Työ ja toiminnallisuus

Mieluisa työ edistää hyvinvointia. Hyvässä työpaikassa saa hyväksyntää, arvostusta ja parhaimmillaan antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään.

Hyvän työ- tai toimintaympäristön tunnistaa siitä, että se

- on oikeudenmukainen ja kohtelee kaikkia tasapuolisesti
- sovittaa yhteen yksilön kyvyt ja tehtävän vaatimukset
- iloitsee onnistumisissa ja tukee vaikeuksissa
- kunnioittaa erilaista osaamista
- antaa rehellistä, tosiasioihin pohjautuvaa palautetta
- antaa mahdollisuuden tehdä tehtävänsä niin hyvin kuin osaa ja kehittyä siinä
- pystyy käsittelemään ristiriitoja
- antaa tilaa yhdessäoloon ja asioiden jakamiseen
- tunnustaa ja hyväksyy ihmisen inhimilliset rajat
- on turvallinen

Harrastukset

Oman hyvinvoinnin kannalta pitäisi harrastaa jotain työstä poikkeavaa. Myös eläkkeellä tai työttömänä oleville harrastukset ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin ja aktiivisuuden ylläpitäjiä. Harrastaa voi yhdessä tai yksin. On hyvä pitää harrastuksia itselleen mielekkäinä, eikä ottaa niistä ylimääräisiä stressitekijöitä.

Lepo ja rentoutuminen

Työn ja toiminnan vastapainona ihminen tarvitsee lepoa ja vapaata oleskelua ilman huonoa omaatuntoa. Aivot tarvitsevat myös lepoa. Unen pituus vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten mieli ehtii tasapainottua päivän puuhien jälkeen. Keho toipuu nopeammin päivän rasituksista kuin mieli.

Jokaisella ihmisellä on oma tapansa rytmittää elämää. Säännöllinen päivärytmi on tärkeää hyvinvoinnille. Päivittäiset rutiinit voivat lisätä turvallisuuden tunnetta ja selviytymisen kykyä. On tärkeää, että päivärytmissä on riittävästi lepotaukoja.

Vapaa-aikaa ei pitäisi täyttää velvollisuuksilla. Lomaa ei ole hyvä ohjelmoida kokonaan, vaan pitäisi jättää aikaa myös

levolle. Myös lapset kaipaavat kiireettömyyttä, aikaa yhdessäoloon suorittamisen sijaan. Pelkkä joutenolo ja perheen arkielämään osallistuminen on tärkeää lapsenkin hyvinvoinnille.



Jatkuvalle kiireelle ja stressille on tyypillistä ajatusten urautuminen ja ratkaisuvaihtoehtojen kaventuminen. Joutenolon avulla voi kokea hallitsevansa ajankäyttöään. Ajoittaista kiirettä kestää paremmin, kun tietää, että voi välillä pitää vapaata. Olisi hyvä opetella rentoutumaan päivittäin. Myös huumori on hyvänolon lähde. Nauru rentouttaa. Ongelmat eivät ratkea nauramalla, mutta huumori voi vapauttaa pahan olon kahleista ja antaa voimaa.

Ruoasta nauttiminen

Ruoka on ihmiselle paitsi ravintoa myös nautintoa. Hyvä ruoka antaa myös hyvän mielen. Ruokailun liittäminen osaksi päivärytmiä on tärkeää. Kiireettömästi nautittu ruoka mukavassa seurassa on arkipäivän ylellisyyttä. Ruoan valmistamiseen osallistuminen ja yhteiset ateriat perheessä ovat tärkeitä niin yhdessäolon kuin lasten kehittymisen ja viihtymisen kannalta. Ruokavieraan kutsuminen silloin tällöin voisi piristää yksin syömistä.

Maailmankatsomus ja kulttuuri

Ihminen tarvitsee unelmia ja toivoa. Toivo auttaa sinua jaksamaan ja ottamaan vastaan elämän tuomat haasteet. Henkilökohtainen usko korkeimpiin voimiin, kohtaloon tai maailmankaikkeuden luonnolliseen järjestykseen voi auttaa elämäntarkoituksen ja toivon löytymisessä, rohkaisee ja luo arvopohjaa.

Ihminen toimii elämässään arvojensa mukaan. Arvot muokautuvat elämäkokemusten myötä ja ne ohjaavat toimintaamme. Ihminen tekee valintansa arvomaailmansa perusteella – ihmissuhteissa, elämäkatsomuksen löytämisessä ja kulttuurivalinnoissa.



Mielen kuntoa voi vaalia monin tavoin

Tee ainakin nämä:

- arvosta itseäsi ja muita
- pyydä ja anna anteeksi
- osoita rakkauttasi läheisillesi sanoin ja teoin
- ilahduta ystävääsi tai tuntematonta kanssaihmistä
- naura tai itke sydämesi pohjasta
- löydä itsellesi uusia innostuksen aiheita, nauti uuden oppimisesta
- sopeudu, mutta älä liikaa – salli itsellesi myös terve itsekkyyys
- ota vastaan myönteistä palautetta
- koe mielihyvää jostakin, mitä sait tehtyä – kehu itseäsi
- nauti hetki hiljaisuudesta
- huolehdi itsestäsi, tiedosta omat voimavarasi ja hae itsellesi ajoissa apua
- lähde liikkeelle – pieni pyrähdys päivässä, joka päivä hieman enemmän
- etsi tietä tavoitteeseen, yksi askel kerrallaan – pienetkin muutokset ovat tärkeitä

Suomen Mielenterveysseura
www.mielenterveysseura.fi

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma
www.kki.likes.fi