

Hyvä Mieli

Pohdintoja mielen hyvinvointiin



mieli

Suomen Mielenterveys ry

Hyvä Mieli

Pohdintoja mielen hyvinvointiin

Hyvä Mieli -kirja on laadittu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n *Liikkuva mieli ikääntyessä* -hankkeessa, jota rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö vuosina 2019–2021. Hankkeen tavoitteena on edistää ikäihmisten mielen hyvinvointia ja tukea arkiliikuntaa ja liikkuvaa elämäntapaa. *Hyvä Mieli* -kirjan tarkoituksena on johdatella lukija pohtimaan oman mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Samalla myös vahvistaa tietoa mielenterveyden merkityksestä oman fyysisen toimintakyvyn tukijana ja ylläpitäjänä.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry, *Liikkuva mieli ikääntyessä* -hanke

Tämä on *Hyvä Mieli -pohdintoja mielen hyvinvointiin* 1. painos.

Kirja on koottu aiemmista julkaisuista:

Hyvän mielen treenivihko, Seniori Hyvinvointitreenit - opas ohjaajille,

Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa sekä

Mielenterveys elämäntaitona Mielenterveyden ensiapu 1-kirja.

Kirjoittaja: Mirja Erlund

Kuvitus: Tuomas Gustafsson

Taitto: Minna Mäkipää

Copyright©2020 MIELI Suomen Mielenterveys ry

Paino: Alocon-Yhtymä Oy

1. painos

ISBN: 978-952-7022-78-8

Sisällysluettelo

Lahja Sinulle.....	4
Runo	5
1. Mielenterveys on voimavara, jota kannattaa vahvistaa ja edistää	
1.1 Mistä hyvinvointimme koostuu	6
1.2 Löydä arvosi	7
1.3 Mielenterveys on voimavara, josta kannattaa pitää huolta kaiken ikää	8
1.4 Mielen voimavarat	9
1.5 Hyvän mielen taidot	10
1.6 Hyvän mielen taitoja voi opetella ja harjoitella	11
1.7 Selviytymistaidot	12
1.8 Minä selviän	14
Runo	15
1.9 Turvaa ja tukea	16
1.10 Apua ja tukea	17
2. Kuka minä olen?	18
2.1 Ajatuksia itsestäni	20
2.2 Minussa on hyvää	21
2.3 Myötätunto itseä kohtaan	22
2.4 Päivittäisiä tekoja myötätunnon vaalimiseksi	23
2.5 Tässä hetkessä elämisen taito	24
2.6 Myönteinen ja hyväksyvä asenne	26
2.7 Tunnetaidot	27
2.8 Tunteiden merkitys	28
2.9 Tunteet haltuun	29
2.10 Tunnemittarini	30
2.11 Kiitollisuuspäiväkirja	32
3. Yhdessäoloa, -eloa ja yhdessä tekemistä	34
3.1 Tule mukaan	35
3.2 Ystävyyden ympärillä	36
3.3 Ihmissuhdetaituri	37
3.4 Turvaverkkoni	38
Runo	39
4 Arjen valinnat ja teot	40
4.1 Ravintoa mielelle ja keholle	41
4.2 Liikuntaa ja liikkeelläoloa	42
4.3 Lepoa ja unta	43
4.4 Kulttuuria ja taidetta	44
4.5 Luonto hyvinvoinnin vaalijana	46
4.6 Huolehdi aivoterveystä	47
4.7 Pysähdy omaan mielipaikkaan	48
4.8 Päivittäin luottamusta elämään	50
Runo	51
Huoneentaulu mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta	52

Lahja Sinulle

Hyvä Mieli – pohdintoja mielen hyvinvointiin -kirjaan voit paneutua yksin, kaksin, läheisten tai ystävien kanssa, pienryhmissä ohjattuna tai toisten avustamana. Voit edetä haluamassasi järjestyksessä. Jos joku tehtävä tuntuu tarpeettomalta tai merkityksettömältä, voit hypätä sen yli ja halutessasi palata siihen myöhemmin tai jättää kokonaan pohtimatta. Tarkoitus ei ole, että luet kirjan yhdellä kertaa, vaan palanen, teema ja tehtävä kerrallaan. Näin säilytät yllä mielenkiintosi ja uteliaan mielen oman arvokkaan elämäsi tarkastelussa.

Kun tässä kirjassa puhutaan ikäihmisistä, emme tarkoita tietyn ikävuoden ylittäneitä tai tietyssä iässä olevia. Oma mieli on juuri niin vanha tai nuori kun sen itse tunnet ja miellät.

Toivomme ennakkoluulotonta ja kokeilevaa asennetta. Toivomme myös, että kirja antaa sinulle ideoita ja rohkeutta kokeilla erilaisia, uusiakin toteuttamistapoja oman mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Ikä ei ole rajoite eikä este omaksua uutta, vaan mahdollisuuksia ja vapauksia täynnä. **Olet oman elämäsi konkari.**





*Tahtoisin laulaa näin:
rakastan sinua, Elämä,
rakastan sinua silloin, kun annat,
kun ruhtinaslahjojesi runsaus
ryöppyyä ylitseni,
kun ilo, hellyys, ystävyys, ihmisen läheisyyden lämpö,
lankeavat osakseni,
ja sydämeni on kevyt ja onnellinen.*

*Mutta tahtoisin oppia rakastamaan sinua
silloinkin, kun sinä otat,
kun vaadit takaisin jonkun lahjoistasi,
kun kiellät jotain keskeistä,
jotain, jota ilman on autio elää,
tai pakotat minut hyväksymään
kipeää tekevien jäähyväisten välttämättömyyden.*

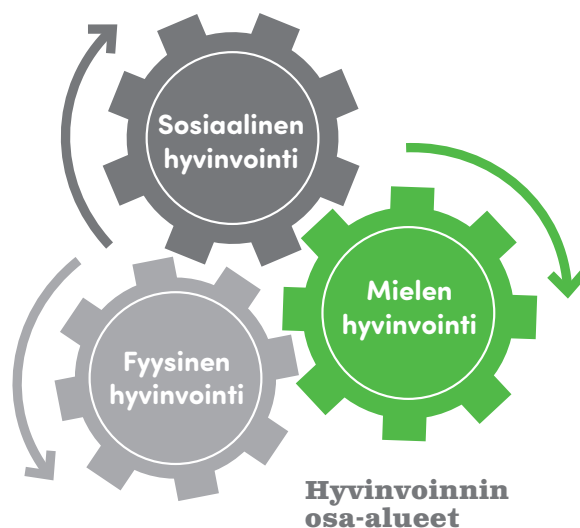
Raili Malmberg: Riekonmarjat, 1976

MIELI ry:n Mieli-Ikä –runopiirin runokokoelmasta
Kiitollisuus

Mistä hyvinvointimme koostuu?

Ihmisen hyvinvointi on kokonaisuus, joka rakentuu fyysisestä, sosiaalisesta ja mielen hyvinvoinnin alueista. Nämä eri osa-alueet ovat kiinteästi kytköksissä toisiinsa. Mielen hyvinvointi vaikuttaa oleellisesti ikäihmisen elämänlaatuun.

Hyvinvointi merkitsee ihmisille erilaisia asioita. Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät muuttuvat ja vaihtelevat elämäntilanteiden mukaan. Hyvinvointi on elämän mielekkyyden ylläpitämistä, jota jokainen voi ohjata omalla toiminnallaan. Niin Sinäkin.



Henkilökohtaisen hyvinvointisi rakennusaineet koostuvat itsellesi tärkeistä asioista. Oleellista on oma kokemuksesi elämänlaadusta.

Mitä sinulle tarkoittaa, että voit hyvin nyt oman ikäisenäsi?

Mitkä kolme asiaa ovat merkityksellisiä sinulle mielen hyvinvoinnin vaalimiseksi?

1.

2.

3.

Löydä arvosi

Arvot kertovat, mikä sinulle on tärkeää ja merkityksellistä. Omien arvojen pohtiminen auttaa perustelemaan omia ratkaisujamme. Yhdelle voi esimerkiksi olla tärkeää pitää huolta luonnosta keräämällä roskia, matkustaessa välttää lentämistä tai kierrättämällä vaatteita. Toinen taas kokee, että on tärkeää matkustella lisätäkseen ymmärrystään muista kulttuureista ja kartuttaa elämäkokemustaan.

Arvot vaikuttavat myös ihmissuhteisiimme ja päivittäisiin valintoihimme. Esimerkiksi käyttämmekö aikaa asioihin, jotka tuovat merkitystä elämään, ovat arvokasta, antavat voimaa ja luottamusta tulevaisuuteen?

Mikä sinulle on tärkeää juuri nyt?



Pysähdy pohtimaan

Mitkä ovat sinulle tärkeitä elämän arvoja?

Ovatko arvosi muuttuneet iän myötä?



Mielenterveys ei tarkoita sairauden puutetta, vaan mielen hyvää vointia, joustamista ja arjen selviytymiskykyä

Mielenterveys on voimavara, josta kannattaa pitää huolta kaiken ikää

Mielenterveydellä tarkoitetaan mielen voimavaroja. Mielenterveys on oleellinen osa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Se on arjen jaksamisen voimavara, joka tukee toimintakykyä ja elämässä pärjäämistä. Mielenterveys mahdollistaa monia asioita elämässä. Se tuo hyvää oloa ja tasapainoa, tasoittaa oloa elämän murheiden ja vastoinikäymisten keskellä. Mielenterveys muodostaa hyvinvoinnin ja elämälaadun perustan.

Mielenterveyteen vaikuttaa yksilön omien voimavarojen lisäksi moni muukin asia, kuten

- sosiaalinen vuorovaikutus, esimerkiksi perhesuhteet
- yleinen suhtautuminen mielenterveyteen ja vanhenemiseen
- yhteiskunnan tarjoamien palveluiden saatavuus ja riittävyys
- elin- ja asuinympäristö

Pysähdy pohtimaan ●●●

Mitä mielenterveys sinulle merkitsee?

Miten sinä voit vahvistaa ja ylläpitää hyvää mielenterveyttäsi?

Mielen voimavarat

Mielen hyvinvointi merkitsee voimavaroja, jotka tukevat arjessa pärjäämistä. Ikäihmisten mielen voimavarat syntyvät elämäkokemuksesta ja elämänviisaudesta. Elämäkokemuksen myötä rakentuneista mielen voimavaroista on hyvä olla tietoinen, koska ne auttavat menneisyyden ymmärtämisessä, hyväksymisessä ja arvostamisessa sekä elämään tietoisena tässä hetkessä.

Voimavaroja voidaan verrata luonnonvaroihin – ne kuluvat ja uusiutuvat. Käytämme voimavarojamme päivittäin, joten päivittäinen huolehtiminen niistä on myös tärkeää. Mielen voimavarat mahdollistavat parhaimmillaan oman näköisen elämän ja kannattelevat vaikeissa elämäntilanteissa.

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat sinulle puhtia arkeen. Ne rakentavat käsitystä itsestäsi ja omista elämäntaidoistasi. Takanasi on elämän pienempiä ja suurempia kriisejä ja vastoinkäymisiä, joista olet selvinnyt, joihin olet sopeutunut ja joista olet oppinut.

Mielen voimavaroihin luetaan muun muassa:

- myönteinen elämänasenne
- mielenterveystaidot, kuten toivo, luottamus, anteeksianto, kiitollisuus, empaattisuus, kiinnostus uusista asioista
- elämäkokemuksen tuoma kypsyyys suhtautumisessa itseen, toisiin ja maailmaan
- elämän tarkoituksellisuuden kokeminen ja merkityksellisten asioiden tunnistaminen
- tulevaisuuden toiveet, unelmat
- menneisyyden vahvistavat kokemukset
- ikääntymisen ymmärrys ja hyväksyminen
- hyvät, toimivat ihmissuhteet

? Mitä mielen voimavaroja tunnistat listalta itsellesi?

Hyvän mielen taidot

Huumori ja leikillisuus

Huumori ja nauru rentouttavat mieltä ja lihaksia, vähentävät stressiä, lisäävät luovaa ajattelua ja ongelmanratkaisua, helpottavat haastavia tunteita, tuovat mielelle kimmoisuutta ja joustoa, kytkevät ja vahvistavat ihmissuhteita ja auttavat sietämään pettymyksiä.

Armollisuus ja arvostus

Tilaa itsearvostukselle, myönteisille tunteille ja ajatuksille. Katkeruus erottaa toisista ihmisistä ja anteeksiantaminen liittää toisiin ihmisiin. Menneisyyttä voi arvostaa ja hyväksyä. Se on myös voimavarapankki.

Hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet

Aikaa ystäville ja läheisille. Sosiaalisissa suhteissa laatu ratkaisee – ei määrä.

Elämä tässä ja nyt

Elämä tapahtuu tässä ja nyt. Kiinnittämällä aktiivisesti huomiota omiin ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan lisää hyvinvointia ja jopa vahvistaa vastustuskykyä. Joustava ja lempeä suhtautuminen itseen keventää myös ahdistusta ja vihamielisyyttä sekä auttaa mielialojen muutoksissa.

Liikkeelle lähteminen ja liikkeellä pysyminen

Säännöllinen liikkuminen vahvistaa toimintakykyä, hyvää oloa, itsetuntoa ja vähentää ahdistusta ja stressiä. Se on osoittautunut myös vaikuttavimmaksi piristysruiskeeksi hyvinvoinnille.

Toivo ja uteliaisuus

Elämää voi tutkia ja ihmetellä. Uuttakin voi opetella. Tärkeää on viettää aikaa omannäköisten asioiden ja tekemisten parissa.

Ystävällisyyden harjoittaminen

Toisten auttaminen ja ystävällisyyden osoittaminen aktivoivat aivoissa mielihyvän ja palkitsevuuden tunteita. Vapaaehtoistoiminta ja naapuriapu ovat siis yksi keino vaalia hyvää mieltä.

On tärkeää myös olla oman itsensä ystävä ja hyvän mielen vaalija.

Hyvää mieltä tuovien asioiden huomaaminen

Tutkimukset ovat osoittaneet kiitollisuuden vahvistavan tyytyväisyyttä, terveyttä sekä luottamusta tulevaisuuteen.

Hyviä asioita tapahtuu kaiken aikaa.



Uteliaisuus ja uusien asioiden opettelu lisäävät hyvää oloa ja virkistävät mieltä

Hyvän mielen taitoja voi opetella ja harjoitella

Aivan kuten fyysistä kuntoa, myös mielen hyvinvointia voi vahvistaa treenaamalla mielen taitoja. Treenaaminen tarkoittaa, että harjoittelee ja tutkii jotakin sellaista, mitä ihan vielä ei täysin osaa, mutta joka kiinnostaa ja jota kohti haluaa suunnistaa. Tuttuakin asiaa voi treenata tutkimalla sitä uteliaana uudesta näkökulmasta. Asioita voi tehdä uudella tavalla, kokeilemalla ja opettelemalla.

Kuinka voit? Oman voinnin kysyminen on itsestä huolehtimista ja välittämistä. Oletko tottunut pohtimaan omaa vointiasi tai mielentilaasi? Joskus voi olla hyödyllistä pysähtyä miettimään, kuinka voisin suunnata kohti parempaa oloa. Omasta itsestään voi oppia koko elämän ajan aina uutta ja yllätyksellistä.

Voisitko tehdä toisin?

Erilaisen hyvinvointireitin suunnittelu ja toteutus

- Mikä olisi kaikkein kaunein reitti lähikauppaan? Saisiko matkalle mahtumaan kauniita maisemia ja mielenkiintoisia katselu- tai kuuntelukohteita?
- Miten olisi erilainen kävelyreitti omassa lähiympäristössä?
- Mistä löytyisi uusi paikka, jossa voisit juoda päiväkahvit tai jonne voisit tehdä eväsretken?

Selviytymistaidot

Ihmiset kohtaavat elämässään vastoinkäymisiä ja muutostilanteita. Resilienssi eli selviytymiskyvykyys on mielen voimavara, joka vaikuttaa siihen, miten pienistä ja suurista vastoinkäymistä selviää. Joustava suhtautuminen muutoksiin ja vastoinkäymisiin helpottaa niihin sopeutumista, hyväksymistä ja mukautumista.

Jokaisella on erilaisia, itselle sopiviksi havaittuja tapoja ja keinoja mennä muutoksissa eteenpäin. Kun yksi lähtee juoksu- tai kävelylenkille metsään, toista helpottaa puhuminen tai musiikin kuuntelu, kolmas etsii lohtua näkökulman vaihtamisesta, neljäs kirjoittaa päiväkirjaa.

Selviytymiskeinoja voi olla

- **Kehollisia:** Rentoutuminen, liikunta, uni ja lepo, ruoka, ylipäättään tekeminen
- **Henkisiä:** Turvan ja rauhan hakeminen, asennoituminen, mietiskely, hiljentyminen
- **Älyllisiä:** Tiedon hankinta, suunnitelmien ja listojen tekeminen, ongelmanratkaisu
- **Luovia:** Mielikuvitus ja luova ajattelu, kirjoittaminen, piirtäminen
- **Tunteellisia:** Tunteiden ilmaiseminen ja niistä puhuminen, itku, nauru
- **Sosiaalisia:** Läheisille puhuminen, toisten seuraan hakeutuminen, tuen vastaanottaminen, kokemusten jakaminen toisten kanssa

? Löysitkö yllä olevista itsellesi tuttuja selviytymiskeinoja?





Yksi selviytymiskeino, josta usein puhutaan, on sisu. Sisu vie eteenpäin ja antaa voimaa. Sopiva määrä sisua on voimavara, joka saa ihmisen ylittämään itsensä ja luo sinnikkyyttä.

? Muistele millaisia keinoja olet käyttänyt erilaisissa hankalissa ja toivottomalta tuntuissa tilanteissa elämäsi aikana?

? Tunnetko tarvetta opetella ja vahvistaa enemmän jotain taitoa? Esimerkiksi puhumista, tunteiden ilmaisemista, avun vastaanottamista.

Minä selviän

Olet selvinnyt ennenkin, koska olet nyt tässä. Sinusta on vaikka mihin!

Tämän harjoituksen myötä huomaat, että olet selvinnyt ennenkin, joten selviät tulevaisuudessakin. Muista, että aina on lupa pyytää apua muilta, jos tuntuu, että tilanteessa olet umpikujassa.



Pysähdy muistelemaan

Palauta mieleesi vaikea tai harmittava tilanne elämäsi varrelta. Se voi olla esimerkiksi epäsopu naapurin kanssa, läheisen menetys, yksinjäätminen, paikkakunnan muutos, työelämästä luopuminen tai töiden loppuminen.

Voit kirjoittaa itse, pyytää apua kirjoittamiseen tai äänittää oman selviytymistarinasi. Pohdi tapahtunutta mahdollisimman tarkasti; mitä teit, jotta pääsit eteenpäin, siihen liittyvät tunteet ja mitä opit.

Mitä tapahtui? Miltä se tuntui?

Esim. Menetin rakkaan läheiseni, jäin yksin.

Miten pääsin tilanteesta eteenpäin?

Esim. Menin sururyhmään, sain apua ja toivoa toisilta saman kokeneilta.

Miltä selviäminen tuntui? Mitä opin itsestäni?

Esim. Tuntui helpottavalta ja opin, että puhuminen auttaa.

*Elämä ottaa meitä kädestä
kun me otamme
elämää kädestä
Mitä lujemmin me otamme
sitä lujemmin se ottaa
Mitä kauemmas me kuljemme
sitä kauemmas se vie
ja pyytää meitä viemään
vielä kauemmas
Mitä lähemmäksi toisiamme kuljemme
sitä lujemmin pitelemme
elämää kädestä
Mitä kauemmaksi kuljemme
sitä lähemmäksi tulemme
elämää joka pitää meitä kädestä*

Tommy Tabermann

MIELI ry:n Mieli-Ikä –runopiirin runokokoelmasta
Toivon kantava voima



Turvaa ja tukea

Eteen voi tulla tilanteita, jolloin tarvitsee turvautua ulkopuolisten apuun. Näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi usean ystävän tai sukulaisen menettäminen lyhyellä aikavälillä, huoli toimeentulosta ja terveydestä, yksinäämisen pelko. Hyvinvointiin vaikuttaa myös tietoisuus tulevaisuudessa tapahtuvista muutoksista.

Aina ei kuitenkaan tiedä, kenen puoleen voisi huoliensa kanssa kääntyä, ja siksi näitä asioita on hyvä miettiä jo etukäteen. Yhteystietoja valtakunnallisista palveluista löytyy kirjan takakannesta.

? Tiedätkö sinä, keneen voit olla yhteydessä keventääksesi huolitaakkaasi?

Oletko tietoinen lähialueesi tarjoamista palveluista ja niistä ihmisistä, joiden puoleen voit kääntyä?

- Terveyskeskus
- Oma lääkäri
- Omahoitaja
- Vanhuspalvelut; kotipalvelu
- Sosiaalityöntekijä
- Paikallinen mielenterveysseura/kriisikeskus
- Seurakunta
- Mikä muu?

**Älä jää huoliesi kanssa yksin.
Mikään huoli ei ole liian pieni
jaettavaksi!**



Apua ja tukea

Kaikkea ei tarvitse pohtia yksin, vaan ympärilläsi on paljon ihmisiä myös kodin ulkopuolella. Ammattiapu on juuri sitä varten, että siellä toimivien ammatti-ihmisten puoleen voi kääntyä niin iloissa kuin murheissakin.

Tukea ja apua tarjotaan myös netissä ja puhelimessa

Valtakunnallinen kriisipuhelin (MIELI Suomen Mielenterveys ry)

Kriisipuhelin päivystää numerossa **09 2525 0111** suomen kielellä 24/7.

Ruotsin kielellä numerossa **09 2525 0112**

ma, ke klo 16.00–20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00–13.00

Kirkon keskusteluapua (Suomen ev.lut. kirkko)

☎ **0400 22 11 80**

Päivystys:

perjantai ja lauantai klo 18–03

sunnuntaista torstaihin klo 18–01

Eläkeliiiton juttuluuri -puhelinpalvelu

☎ **040 7257 111**

Auki arkisin klo 9–11.

Aamukorva (Helsinki Missio)

☎ **045 341 0504**

Päivystys:

maanantaista sunnuntaihin klo 5–8

MIELI ry:n Kriisikeskusverkosto (22 keskusta)

Kriisityöhön koulutetut ammattilaiset antavat maksutonta, matalan kynnyksen tukea ja apua. Asioida voi nimettömänä ilman lähetettä varaamalla ajan suoraan kriisikeskuksesta

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>

Tietoa ikäihmisten mielenterveyden edistämisestä
www.mieli.fi



Luonteeltani olen...



Minussa on erityistä...



Minulle on tärkeää...



Minua kiinnostaa...



Ajatuksia itsestäni

Itsetuntemus kulkee käsikkäin identiteetin kanssa. Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä itsestä. On helpompi arvostaa elämäänsä tässä hetkessä ja olla onnellinen, kun tietää, kuka on ja mitä tulevaisuudelta haluaa. Itsetuntemus lisää myös rohkeutta, tukee hyvää itsetuntoa ja vaikuttaa näin ollen paljon siihen, miten voimme.

Itsetuntemus tarkoittaa sitä, että olet sinut itsesi ja elämäsi kanssa. Elämäsi varrella on mahdollisesti aikoja tai tapahtumia, jolloin et ole ymmärtänyt omaa käytöstäsi, ajatteluasi tai tunteitasi.

Pysähdy pohtimaan

Kuinka monesta ajatuksesta tunnistat itsesi?

- ☐ Minulla on mittava elämäkokemus ja sen myötä rakentuneita elämäntaitoja
- ☐ Koen tarvetta tarkastella mennyttä elämääni ja ymmärtää itseäni sen kautta
- ☐ Minulla on taito korvata ja hyvittää menetykset, en jää niihin jumiin
- ☐ En vatvo asioita vaan pyrin ratkaisemaan eteen tulevat ongelmat viipymättä
- ☐ Siedän elämään kuuluvat ristiriidat, epävarmuuden sekä ajoittaisen epämukavuuden
- ☐ Minulla on kyky tyyntytellä ja rauhoitella itseäni vaikeissa tilanteissa
- ☐ Tarvitsen muita ihmisiä ja ymmärrän heidän merkityksen hyvinvointiini
- ☐ Osaan päästää irti vanhoista, jo kertaalleen käsitellyistä tunteista – en anna niiden vaikuttaa mielialaani

Itseni tuntien!



Myötätunto itseä kohtaan

Myötätunto itseä kohtaan tarkoittaa ystävällistä ja hyväksyvää suhtautumista itseensä. Se tukee elämänmuutoksissa ja vaikeissa tilanteissa. Itseen kohdistuva myötätunto on tutkitusti yhteydessä koettuun hyvinvointiin ikääntyessä. Myötätunto itseä kohtaan on armollisuutta. Itselleen voi sanoa kuten läheiselle: ei se mitään, ei se haittaa, tai pajata omaa olkapäätä lohdutukseksi.

Myötätuntoista ja ystävällistä suhtautumista itseä kohtaan voit harjoitella ja treenata joko yksin, kaksin tai ryhmässä esimerkiksi seuraavien esimerkkien kautta:

- Kohtele itseäsi hyvántahtoisesti ja ystävällisesti vastoinkäymisissä ja epäonnistumisissa. Voit jutella itsellesi rauhoittavasti ja kannustavasti itsesyytöksiensä sijaan.
- Hyväksy ja tunnista elämään väistämättä liittyvät epämukavat asiat, pettymykset ja ristiriidat.
- Kohtaa ja hyväksy omat kivuliaat tunteet ilman niiden välttelyä, sivuuttamista ja syyllisten etsimistä. Itseen kohdistuva myötätunto auttaa silloin tunnistamaan toisten ihmisten samankaltaisia kokemuksia. Se suhteuttaa ja normalisoi omaa kokemusta.



Soimaatko ja moitatko itseäsi herkästi? Mitä jos suhtautuisitkin itseesi lempeästi ja kannustaen?

Päivittäisiä tekoja myötätunnon vaalimiseksi

Voit harjoitella päivittäin seuraavia asioita:

- Annan itselleni luvan liikkua rauhassa ja kiirehtimättä.
- Annan itselleni luvan empiä ja olla epävarma.
- Annan itselleni luvan iloita ja tuntea ylpeyttä itsestäni.
- Annan itselleni luvan olla väärässä ja epäonnistua.
- Annan itselleni luvan nauttia tarpeeksi laadukasta ja maukasta ruokaa.
- Annan itselleni luvan ylläpitää hyviä ja myönteisiä ihmissuhteita ja ystäviä.
- Annan itselleni luvan nauttia virkistystä ja ihmetystä luonnon ja kulttuurin parissa.
- Annan itselleni luvan kohdella itseäni samalla arvolla ja lämmöllä kuin kohtelisin hyvää ystävääni.
- Annan itselleni luvan olla onnellinen ja tyytyväinen elämääni

(mukaillen Kristin Neff 2011 ja mindsolutions.fi)

? Mikä olisi sinun elämänohjeesi esimerkiksi nuoremmille sukupolville?

? Mitä oivalluksia sinulle on kertynyt, mitä et vielä nuorena tiennyt?

A large white rectangular area with horizontal green lines for writing, pinned to the background with two green pushpins at the top corners. A green arrow points to the bottom right corner of the area.

Tässä hetkessä elämisen taito

Mielen taitoihin liittyy läsnäolon ja tässä hetkessä elämisen taito. Ihmisillä on taipumus murehtia menneitä ja olla huolissaan tulevasta sen sijaan, että keskittyisi elämään tätä hetkeä. Nämä kuluttavat mielen voimavaroja ja voivat estää huomaamasta hyviä, tähän hetkeen liittyviä asioita.

Tietoisuus- ja läsnäolotaitoja on tutkittu eri-ikäisten ihmisten keskuudessa. Tietoisuustaitojen harjoituksesta voi olla apua stressin ja ahdistuksen hallintaan, parempaan unen laatuun, kivun sietämiselle sekä yksinäisyyden tuntemuksille.

Tietoisuustaitojen harjoittelu lisää tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunnetta omaan elämään.

? Miten vastaat seuraaviin läsnäoloa kuvaaviin kysymyksiin?

- Mietitkö jatkuvasti menneitä ja tulevia vai oletko läsnä nykyhetkessä?

- Pidätkö ajatuksiasi tosina ja oikeina vai tiedostatko, että ne ovat vain ajatuksia, joita tulee ja menee kuin kesällä poutapilviä?

- Haluatko muuttaa asioita mieleiseksesi vai annatko niiden olla sellaisia kuin ovat?

- Toimitko automaattisesti vanhojen opittujen tottumusten mukaisesti vai valitsetko tietoisesti mitä teen seuraavaksi?

- Koetko tarvetta vältellä, paeta tai päästä eroon epämiellyttävistä kokemuksista vai suhtaudutko niihin ymmärtäväisesti?

Rentoutusharjoitus ulkona

Tee näin:

Valitse sellainen paikka puistossa, metsässä, terassilla, kotisi takapihalla jossa voit olla mahdollisimman rauhassa.

Keskity ensin tarkkailemaan esimerkiksi erilaisia ääniä, joita ympäriltäsi kuuluu. Sitten voit keskittyä tarkastelemaan yhtä asiaa lähemmin, esimerkiksi kiven pintaa, puun kuorta, pensasta tms. Katso värejä ja muotoja sekä sitä, miltä se näyttää.

Voit myös vaihtoehtoisesti tarkastella miltä auringon valo tai tuuli tuntuu kehossasi, kasvoillasi. Voit myös keskittyä maisemaan ja huomata sieltä erilaisia asioita.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Jos huomaat ajatustesi vaeltavan, ohjaa ne lempeästi takaisin siihen asiaan, jota olit juuri tekemässä. Ajatusten vaeltaminen on luonnollista.

Tietoinen ruuan nauttiminen

Tietoista läsnäoloa voidaan harjoitella myös arjen keskellä. Tietoisessa ruokailuhetkessä keskitytään syömiseen ja syömistilanteeseen. Tarkoitus on havainnoida, miltä syömisestä tuntuu ja mitä tunteita syöminen herättää ilman kiirettä tai ruuan arvostelua.



Tee näin:

- Rauhoitu ruokailuhetkeen ilman häiriötekijöitä, kuten televisiota, kirjaa tai sanomalehtiä. Kata ruoka pöytään tai täytä lautanen haluamallasi tavoin. Istuudu rauhassa pöydän ääreen ilman muita velvoitteita. Tutustu ruokaan ja ruokailuhetkeesi kaikkiin aistein.
- Miltä ruoka-annos näyttää? Kauniilta, tavalliselta, joskus ikävältäkin?
- Huomaa ruoan tuoksut ja pohdi, mitä ajatuksia tuoksut tuovat mieleesi.
- Miltä ruoka maistuu ja miltä eri ruokalajit tuntuvat suussasi. Makustele, mitä makuja ruoan seasta erotat.
- Pureskele ruokaa kunnolla ja anna sen levitä suussa joka puolelle, kunnes makuja ei enää erota.
- Tunnista kylläisyys ja missä se tuntuu? Jos ajatus lähtee harhailemaan, palauta se takaisin syömisestä tunnisteluun.

Myönteinen ja hyväksyvä asenne

Elämänasenteella on merkitystä mielen hyvinvoinnille, ja se on mielen voimavara. Myönteinen ja hyväksyvä asenne ei tarkoita vaivoihin ja muutoksiin alistumista, ongelmien vähättelyä tai yltiöpositiivista ajattelua. Joustava myönteinen elämänasenne näkyy suhtautumisessa itseän, elämään ja muihin ihmisiin. Jotkut tutkimukset viittaavat siihen, että myönteisellä elämänasenteella näyttää olevan vaikutusta vastustuskykyyn sekä sairastavuuteen.

Voit harjoitella ajatusten ja tunteiden muuttamista myönteisemmiksi. Esimerkiksi jos olo on tukala ja mieli kiukkuinen, myönteisten tunteiden treenaaminen on silloin itsensä lohduttamista ja kiukun tunteen sallimista.

Ruksaa listalta asioita, jotka tunnistat omaksesi

- ☐ Olen kiitollinen päivittäin
- ☐ Uskon ja luotan tulevaisuuteen – ”elämä kantaa”
- ☐ Osaan pyytää ja antaa anteeksi
- ☐ En kannan kaunaa enkä katkeruutta
- ☐ En soimaa itseäni enkä syyllisty helposti
- ☐ Vaikeissa tilanteissa tarkastelen asioita eri näkökulmista
- ☐ Hassuttelen ja osaan nauraa itselleni
- ☐ Suhtaudun yleensä asioihin valoisasti, joskus myös huumorilla
- ☐ Seuraan aikaani ja haluan pysyä elämänsyryssä mukana
- ☐ En piilottele enkä panttaa ilon ja onnen hetkiäni

Ei ole yhdentekevää,
millaisella mielellä olemme ja
miten se vaikuttaa oman itsen
lisäksi myös muihin ihmisiin.



Tunnetaidot

Tunteiden käsittelyn taidot kehittyvät iän myötä. Vaikka kaikista tunteista ei pitäisikään, niiden kanssa voi oppia tulemaan paremmin toimeen. Tutkimusten mukaan tunteisiin suhtautumisen taito kasvaa iän myötä. Samoin myönteisten tunteiden vaaliminen vahvistaa tutkitusti terveyttä. Myönteisiä tunteita ovat esimerkiksi toiveikkuus, kiitollisuus, huumori, ilo ja myötätunto itseä kohtaan.

Erilaiset tunteet kuitenkin kuuluvat elämään – joskus naurattaa ja joskus olo on kurja. Tunnetta voi oppia sietämään, eikä ikävällekkään tunteelle tarvitse heti tehdä jotain. Tunteiden kokeminen on silti yksilöllistä. Joku kokee itsensä tunneherkäksi ja toinen rauhalliseksi. Yksi reagoi vain vähän ja toinen voimakkaasti.

Tunnetaitoja voi vahvistaa koko elämän ajan.



Kirjoita viivoille, mitä tunteita olet tuntenut ja tunnistanut lukiessasi tätä kirjaa ja pohtiessasi kysymyksiä?

Myönteisiä tunteita?

Vaikeiksi kokemiani (epämiellyttäviä) tunteita?

Tunteiden merkitys

Tunteet antavat sinulle tietoa siitä, mikä on innostavaa, rauhoittavaa ja tarkoituksellista, vastenmielistä, surullista ja lannistavaa. Tärkeää tai vähemmän merkityksellistä. Tunteesi ovat läsnä kaiken aikaa ja vaikuttavat näin myös ajatteluun, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja toimintaan.

Voit vastata kysymyksiin itseksesi, vaihtoehtoisesti toisen kanssa tai keskustellen yleisesti isommassa ryhmässä:

Oletko koskaan
ajatellut, että
tunteilla voisi olla
sinulle jokin viesti tai
erityinen tehtävä?

Pysähdy pohtimaan

Mikä merkitys seuraavilla tunteilla on sinulle tässä hetkessä?

Mitä tunne yrittää sinulle kertoa?

Onko tunne muuttunut iän ja kokemusten myötä?



viha

innostus

suru

pelko

ahdistus

ilo

Pohdittuasi voit kääntää sivun ylösalaisin. **Löysitkö samoja merkityksiä?**

Viha = joku tai jokin asia on mennyt vastoin toiveitani
Innostus = kertoo, mikä minulle on mieluista tai tärkeää ja mistä saan voimaa.
Suru = auttaa käsittelemään menetyksiä ja ikäviä tilanteita. Annan surun tulla, jotta pääsen eteenpäin.
Pelko = muistuttaa minua vaarasta tai uhkaavasta tilanteesta
Ahdistus = jossain on ristiriita, joka minun on tiedostettava, ja siihen on löydetävä ratkaisu päästäkseni eteenpäin.
Ilo = kertoo siitä, mistä pidän, ja se antaa voimaa.

Tunteet haltuun

Kun tiedostamme tunteemme, voimme ottaa järjen avuksi. Tunteita ei voi täydellisesti hallita. Myönteisiä tunteita ja tekoja voi lisätä tietoisesti. Jokaisen, pienenkin onnistumisen voi panna merkille, taputella omia olkapäitä ja antaa kiitosta itselle. Kielteisiä ajatusmalleja ja epämukavia tunteita on myös mahdollista opetella korvaamaan myönteisillä vaihtoehdoilla. Kun huomaamme olevamme kärtyyisiä, voimme etsiä siihen syytä, yrittää poistaa kärtyisyyden aiheuttaja tai hakea vaihtoehtoja kärtyisän mielentilan lieventämiseen.

Harjoituksia ikävien tunteiden haltuun ottoon

- **Keskittyminen hengitykseen:**

Hengitä sisään ja ulos. Aseta kätesi vatsan päälle, jotta tunnet hengityksen liikkeen vielä paremmin.

- **Ajatusten rauhoittaminen:**

”Minulla ei ole mitään hätää, asia selviää kyllä”, ”Selviän varmasti, riittää että teen parhaani”, ”Nukun yön yli ja rauhoitun”, ”Luotan, että elämä kantaa”.

- **Myönteisiin asioihin keskittyminen:**

Muistele paikkaa tai hetkeä, jossa sinun on ollut hyvä olla. Hyvien asioiden muisteleminen kääntää ajatukset myönteisemmiksi ja lisää toiveikkuutta.

- **Kymmeneen laskeminen:**

Laskeminen rauhoittaa hengitystä ja hermostoa ja rauhoittaa näin koko kehoa. Ikävän tunteen mukanaan tuomat jännitykset laukeavat helpommin.

- **Kehon ravistelu:**

Ravista tunne pois kehosta. Ravistelu rentouttaa koko kehon ja fyysinen liike auttaa tunteesta irti päästämisessä.

- **Yön yli nukkuminen:**

Moni asia näyttäytyy erilaiselta levänneenä ja virkeänä. Aika antaa etäisyyttä ja uutta näkökulmaa, jolloin tapahtuneeseen voidaan reagoida rauhallisin mielin.

? Mitkä ovat itsellesi luontevimmat tavat käsitellä tunteitasi?

? Voisitko kokeilla jotain yllä olevista keinoista?

Tunnemittarini

Ihminen ajattelee päivittäin tuhansia asioita ja tuntee lukuisia tunteita. Ne voivat mennä päällekkäin toistensa kanssa, mennä nopeasti ohitse tai viipyä kauemmin. Ajatukset tai tunteet saattavat kiertää kehää tai jumittua johonkin ikävään tapah-tumaan, mistä voi syntyä murehtimista tai vatvomista. Mieli ei silloin välttämättä voi hyvin.

Omien tunteiden tarkastelu on tärkeää, koska tunteesi kertovat siitä, miten voit. Aina ei tarvitse olla iloinen, mutta pitkään jatkunut apeus tai huono mieli ovat asioita, joiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin eikä jumiin.

Kirjoita viikon ajan päivän aikana kokemasi tunteet mahdollisimman tarkkaan ylös tai ympyröi niitä värilaatikoihin.

- Tarkastele muistiinpanojasi viikon lopulla. Miltä sinusta on tällä viikolla tuntunut? Nouseeko joku tunne esiin useasti?
- Jos olo on ollut usein apea, surullinen miten voisit kohentaa mielialaasi?
- Jos viikkosi on ollut ilon ja onnen täyttämä, kenelle kertoisit viikostasi?

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

Iloinen	Luottavainen	Levollinen	Rauhallinen
Tasainen	Tyytyväinen	Innostunut	Hyväksytty
Rakastettu	Arvostettu	Positiivinen	Levännyt
Toiveikas	Rentoutunut	Itsevarma	

Hermostunut	Ärsyyntynyt	Väsynyt	Nolostunut
Hämmmentynyt	Itkuinen	Vetäytynyt	Surullinen
Huolestunut	Tavallista hiljaisempi	Kyllästynyt	Kiukkuinen
Stressaantunut		Pelokas	

Turhautunut	Syylinen	Masentunut	Merkityksetön
Vihainen	Toivoton	Uupunut	Iloton
Voimaton	Ahdistunut	Hyljätty	Onneton
Yksinäinen	Näkymätön	Arvoton	Tarpeeton



Mikäli huomaat kokevasi usein tunteita keltaiselta tai punaiselta alueelta, on asiasta hyvä jutella läheisten tai ulkopuolisen auttajan kanssa.

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuus on myönteinen tunnetila. Tutkimusten mukaan se on vastalääke vaikeille tunteille. Kiitollisuuden tunne merkitsee, että emme ota asioita itsestään selvinä ja annettuina, vaan osaamme arvostaa sitä, mitä meillä jo on. Kyky tuntea kiitollisuutta vahvistaa sosiaalisia siteitä ja parantaa ihmissuhteita. Kiitollisuus vähentää sellaisia tunteita kuten vihaa, katkeruutta ja ahneutta. Kiitollisuus siis lisää hyvää mieltä ja voimme tavallaan valita kiitollisuuden suhtautumistavaksemme maailmaan.

Kiitollisuuden tunteiden esiintymistä voit lisätä esimerkiksi pitämällä kiitollisuuspäiväkirjaa. Kiitollinen voi olla pienistä tai suurista asioista joka päivä: aurinkoinen päivä, kaunis puutarha, hyvä ystävä, ystävällinen kohtaaminen, saatu tai annettu lahja.

Kiitollisuuspäiväkirja

Pidä viikon ajan kiitollisuuspäiväkirjaa vaihtoehtoisesti joko

- kirjoittamalla joka päivä yksi tai useampi asia, josta olet kiitollinen
- juttelemalla läheisen kanssa mistä tänään olen kiitollinen
- kuvaamalla kännykällä kiitollisuutta tuottavia asioita.



Kiitollisuutta
voi tuntea sekä
itseään että toisia
ihmisiä kohtaan.



Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	





Yhdessäoloa, -eloa ja yhdessä tekemistä

Muiden kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen on tutkitusti vaikuttava mielen hyvinvoinnin ylläpitäjä ja edistäjä. Myös antamisen on todettu vahvistavan hyvää mieltä ja tuovan iloa. Osallistuminen erilaiseen suku-, naapurusto-, ystäväin- sekä harrastus-, yhdistys- tai vapaaehtoistoimintaan tarjoaa monipuolisen hyvinvoinnin lähteen. Toiminnassa yhdistyvät sosiaalisuus, innostus ja virkistys.

Osallistuminen yhteiseen toimintaan, muiden auttaminen ja yhdessä tekeminen tuovat iloa ja merkityksellisyyttä elämään. Myös arki rytmittyy ja jäsentyy aika-tilauiksi ja sisällöiksi, mikä tuo hyödyllisyyden ja tyydytyksen kokemuksia. Osallisuus tarjoaa lisäksi mahdollisuuden opetella ja opiskella uusia asioita sekä kokea yhteenkuuluvuutta. Kaikki eivät kuitenkaan kaipaa jatkuvaa sosiaalista elämää ympärilleen. Olennaista on, että kokee saavansa riittävästi vastavuoroisuutta sillä tavalla kuin se omaan elämään sopii.

Ikääntymiseen liittyy tarve jakaa ja antaa, ei pelkästään saada.

TULE MUKAAN

MIELI Suomen mielenterveys ry edistää ikäihmisten mielen hyvinvointia kehittämällä menetelmiä, materiaalia ja koulutusta. Ikäihmisten kuunteleminen, arvostus ja osallistumismahdollisuuksien parantaminen ovat siis mielenterveyden edistämistä parhaimmillaan. Näistä syistä MIELI ry ottaa ikääntyneiden omat mielenterveysnäkökulmat huomioon kehittämis- ja vaikuttamistoiminnassaan.

Esimerkkejä ryhmätoiminnoistamme:

- **Mieli-Ikä –runopiirit:** MIELI-ikä –runopiireistä saa hyvää mieltä arkeen kirjallisuudesta ja yhdessä olost. Runouden kautta jaetaan kokemuksia esimerkiksi Kiitollisuudesta, Kun yhtäkkiä kaikki on toisin, Miten surun kanssa eletään? Tämän kun olisin tiennyt silloin, Vanhenemisen iloista.
- **Liikkuva mieli ikääntyessä –hanke (OKM 2019–2021).** Hanke kannustaa ja tukee ikääntyneiden arkiliikuntaa ja liikkeelle lähtemistä. Hanke auttaa mielekkään arjen ja osallisuuden rakentumisessa.
- **Mielenterveyden ensiapu® –koulutukset (MTEA):** Mielenterveyttä voi edistää ja tukea läpi elämän. Mielenterveystaitoja ja -tietoja opiskellaan Mielenterveyden ensiapu –koulutuksissa.
- **Mielellään-verkosto:** Mielellään-verkosto kuuntelee ikääntyneiden ihmisten omia kokemuksia esimerkiksi Erätauko-menetelmän avulla. www.eratauko.fi Mielellään-yhteistyöverkoston muodostavat valtakunnalliset järjestöt; Mieli Suomen Mielenterveys ry, Eläkeliitto ry, Eläkkeensaajien Keskusliitto ry, Ikäinstituutti, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry, Vanhustyön Keskusliitto.
- **Seniori Hyvinvointitreenit:** Hyvinvointitreenien tehtävänä on tuoda elämäniloa, innostaa ja luoda mielen hyvinvointia. Tarkoituksena on motivoida ikäihmisiä etsimään harrastuksia oman mukavuusalueen ulkopuolelta. Treenien antia ovat uudet ystävyysuhteet, ilon jakaminen ja uuden näkökulman tuottaminen.

Lisätietoja:

Mieli Suomen Mielenterveys ry
www.mieli.fi



Ystävyyden ympärillä

Hyvät, toimivat ihmissuhteet kannattelevat iästä riippumatta. Jokainen ihminen kaipaa nähdyksi ja kuulluksi tulemistä. Muiden ihmisten seura ja ajatusten sekä kokemusten jakaminen ovat tärkeitä perustarpeita kaikille. Mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeää on voida itse valita ystäväpiirinsä ja seuransa.

**Läheiset
ystävyyssuhteet
tuovat elämään
turvallisuutta.**

Ystävyys muodostuu monista asioista.

? Mitkä asiat ystävyys- ja ihmissuhteissa ovat sinulle tärkeitä?

? Mitä ajattelet seuraavista kysymyksistä?

- Onko ihmisten välisiä riitoja, erimielisyyksiä helppo sopia?
- Pitääkö ystävälle kertoa kaikki omat asiat?
- Tarvitseeko ystävän kanssa pitää samoista asioista ja olla aina samaa mieltä?
- Ystäviä ei tarvitse olla monta, yksikin hyvä ystävä riittää

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green lines, resembling notebook paper. The paper has two binder holes punched at the top corners. It is set against a light gray background.

Ihmissuhdetaituri

Hyvää mieltä ja iloa tuovia ihmissuhteita kannattaa vaalia kaiken ikää. Jokainen ihmissuhde on erilainen, mutta usein arvostamme meille tärkeissä ihmisissä tiettyjä piirteitä.

Pysähdy pohtimaan



Minkälaisen ihmisten parissa sinun on hyvä olla?

Mitä piirteitä löydät niistä ihmisistä, joiden seurassa et viihdy?

Pohdi hyvän ystävän ominaisuuksia. Voit kirjoittaa ne tyhjille viivoille tai keskustella ystävien kanssa.

Löydätkö itsestäsi näitä hyvän ystävän piirteitä?

**Ystävien seurassa
voi olla oma itsensä
ja tulla hyväksytyksi
sellaisena kuin on.**



Turvaverkkoni

Itsensä hyväksyminen apua tarvitsevana voi olla kova paikka. Samoin elämän rajallisuuden kohtaaminen. Tietoisuus siitä, että voi puhua jollekin huolista ja tulla kuulluksi, merkitsee paljon. Usein jo pelkkä toisen läsnäolokin helpottaa ja lohduttaa.

Tulevaisuuteen liittyy luonnollisesti huolta: miten jaksan ja pärjään, kuka minua auttaa tai hoitaa? Kaikesta ei tarvitse aina selvitä yksin, vaan jokainen tarvitsee ympärilleen turvallisia ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa sekä iloja että suruja. Heistä muodostuu turvaverkkosi.

Pysähdy pohtimaan

Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä?

Ketkä ihmiset kuuluvat sinun turvaverkkoosi?

Apuna voit käyttää esimerkkilistaa ja seuraavia apukysymyksiä: Kenelle voin kertoa kuulumisia-ni? Kuka on minulle tärkeä ihminen? Kenen kanssa koen oloni turvalliseksi? Keneltä pyydän nykyisin apua? Kuka kyselee minulta "miten voit?".

Turvaverkossasi voi olla esimerkiksi

- puoliso
- lapset
- lastenlapset
- sisarukset
- naapurit
- vapaaehtoiset avustajat
- ystävät
- harrastuskaverit
- hoitohenkilöstö
- puhelinpalvelut, netti, chatti
- kuka muu? _____

**Yksin asuvalle
puhelinpalvelu voi olla
tärkeä kuunteleva korva.**



Muista, että turvaverkkosi ihmiset ja heidän merkitys elämässäsi voivat vaihdella päivästä ja mielialasta riippuen, ja se on ihan ok!



Kuka on sinun ystäväsi?

- Hänkö, joka asuu kaukana, mutta on silti niin lähellä sinua*
 - Hänkö, jota et ole tavannut pitkään aikaan,
mutta joka kulkee ajatuksissasi mukana jossain mielen pohjalla*
 - Hänkö, joka saa tuntemaan olosi mukavan kotoiseksi pelkällä
läsnäolollaan*
 - Hänkö, jonka vuosien takaa tavattuasi saa menneet vuodet
unohtumaan*
 - Hänkö, jonka sanojen ja tunteen ilmaisun aitoudesta voit olla
täysin vakuuttunut*
 - Hänkö, jolle uskallat vuodattaa sydämesi syvimmit salaisuudet
pelkäämättä,
että sinua niillä joskus satutetaan*
- Kun minulla on yksikin tällainen ystävä, niin minulla on maailmassa
kaikki!*

Birgit Ahokas

MIELI ry:n Mieli-Ikä –runopiirin runokokoelmasta Ystävyys

Arjen valinnat ja teot

Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on tavallisia asioita, arkisia tekoja ja valintoja. Useimmat pitävät kiinni arki-rutiineista, koska ne tuovat helpotusta ja turvaa arkeen. Keholle ja mielelle tekee hyvää tehdä asioita joskus eri tavalla. Opetella uusia asioita tai ottaa uudelleen käyttöön unohtuneita hyviä toimintatapoja. Vaihtelua arkeen voi saada esimerkiksi ottamalla liikuntaan ja ravintoon uuden virkistävän näkökulman.

Arjen säilyttäminen aktiivisena ja liikunnallisena on erinomainen keino ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

**Oppimista
tapahtuu koko
elämän ajan.**



- ? Millaiset asiat arjessa tuovat virtaa elämäsi ja lataavat niin mieltäsi kuin kehoasi?**
- ? Millaiset elintavat pitävät elämäsi raiteillaan silloinkin, kun tapahtuu yllättäviä, odottamattomia käänteitä?**
- ? Mistä päivittäisistä rutiineistasi et mistään hinnasta luopuisi?**
- ? Kaipaатko päiviisi virikkeitä? Jos kaipaат niin mitä ne voisivat olla?**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ravintoa mielelle ja keholle

Oikeanlainen ja tasarytminen ravinto auttaa jaksamaan. Ravinto antaa mielihyvää, herättämällä muistoja, antamalla energiaa ja pitämällä ihmisen fyysisesti kunnossa.

Ravitsemus vaikuttaa myös muistiin ja muuhun aivoterveeseen. Hyvä ravitsemustila ennaltaehkäisee sairauksia, nopeuttaa niistä toipumista sekä parantaa vireyttä ja elämänlaatua.

Ruoka on monen aistin kokemus: se näkyy, tuoksuu, maistuu ja tuntuu. Siitä saa usein myös monia keskusteluja käyntiin. Seurassa syöminen vahvistaakin sosiaalista hyvinvointia ja vaikuttaa näin myös mielen hyvinvointiin.

Päivän kohokohta voi olla ruokahetki, kahvihetki ja siihen liittyvä herkkuhetki!

- ? Miten syöt silloin kun syöt hyvin?**
- ? Mitä ruoka sinulle merkitsee? Oletko kulinaristi, nautiskelija?**
- ? Tykkäätkö laittaa ruokaa?**
- ? Kokeiletko uusia reseptejä, uusia makuja?**

Millainen on
sinun herkku-
hetkesi?



Liikuntaa ja liikkeelläoloa

Kehosta huolehtiminen edistää mielen hyvinvointia. Liikkeellä oleminen, aktiivisuuden säilyttäminen ja sopiva fyysinen rasittuminen edistävät terveyttä ja ovat tärkeitä hyvinvoinnin perusasioita. Liikunta on parasta lääkettä mielelle, kun se on mielekästä ja mieli on kehon kanssa mukana. Jos keho ei voi hyvin, se vaikuttaa myös mielialaan. Kivut ja säryt valtaavat arjen. Väsymys alkaa kasautua, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että suhtautuminen itseän ja tulevaan muuttuu eli toiveikkuuden tunteet alkavat hiipua.

Pysähdy pohtimaan

Minkälaisia hyviä syitä sinulla on liikkua ja ylläpitää liikunnallista elämäntapaa?

- Arkeni sujuu paremmin
- Mielialani kohenee
- Rentoudun ja virkistyn
- Saan raitista ilmaa
- Voin nauttia luonnosta
- Voin olla mukavassa seurassa
- Hoidan terveyttäni esimerkiksi verenpainettani
- Ylläpidän itselleni sopivaa painoa
- Unen saantini helpottuu ja sen laatu paranee
- Näytän terveemmältä ja tunnen oloni virkeämmäksi



Toiset ihmiset liikkuvat mielellään luonnossa ja yksin, kun taas toiset mieluummin sisällä ja seurassa. Liikku-
mista on siis monenlaista. Pääasia on liikkeellelähtö,
sen tuoman mielihyvän ja hyvänolon tunteen huo-
maaminen ja vaaliminen.

**Tutkimusten mukaan
lihaskuntaa voidaan
vahvistaa vielä yli
90-vuotiaana.**

Miten liikut mieluiten?

- yksin, ystävän kanssa, liikuntaryhmissä
- sisällä, ulkona, molemmissa säästä ja vuodenaikasta riippuen
- aamulla, päivällä, illalla
- kävellen, hölkäten, juosten
- kuntosalilla, kotona omatoimisesti
- ohjatusti ryhmäliikunnassa, jooga, pilates
- uin, hiihdän, patikoin, retkeilen
- liikun virtuaalisesti liikunta-, luonto-, retkeilyvideoiden mukana
- mikä muu sinua liikuttaa?



Lepoa ja unta

Kun ihminen on nukkunut yönsä hyvin, hän on virkeä, aikaansaava ja tarkkaavainen päivän tomissaan. Lepo on hyvinvoinnin perusta ja tärkeimpiä tarpeitamme. Se ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä.

Toisin kuin usein luullaan, nukkuminen ja unen tarve eivät vähene iän myötä. Unen rakenne kuitenkin muuttuu. Keveän unen määrä lisääntyy ja syvän unen määrä vähenee. Uni voi muuttua kevyemmäksi, jos liikunta tai muu fyysinen rasitus vähenee. Moni vaiva tai sairaus voi myös aiheuttaa heräilyä tai unettomuutta, samoin huolet ja murehtiminen. Lyhentynyttä yöunta voi korvata päivälevon avulla, mutta kohtuudella, jotta unta riittää yöksikin.

Miten rauhoitut nukkumaan?

Onko sinulla tiettyjä jokailtaisia rutiineita ennen nukkumaan menoa?





Kulttuuria ja taidetta

Kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää onnellisuuden kokemuksia ja elämän mielekkyyttä sekä lisää hyvinvointia ja lievittää yksinäisyyttä.

Minkälaisesta taiteesta ja kulttuurista pidät?

- ☐ Teatteri
- ☐ Elokuvat
- ☐ Taidenäyttelyt
- ☐ Museot
- ☐ Luku- ja/tai runopiirit
- ☐ Kirjastot
- ☐ Konsertit
- ☐ Kulttuurimatkat ja -retket

Mistä muusta?



Pysähdy pohtimaan

Mitä kulttuuri ja taide sinulle merkitsee?

- ☐ Löydän uusia merkityksiä elämälleni
- ☐ Vaihtelua ja uusia virkistäviä kokemuksia
- ☐ Elämyksiä, iloa ja nautintoja
- ☐ Vähentää stressin ja harmin tunnetta
- ☐ Taiteen kautta tarkastelen ihmisenä olemistani
- ☐ Taiteen avulla ilmaisen itseäni
- ☐ Taiteen kautta saan yhteyden tunteisiini
- ☐ Hyviä keskusteluja ystävien kanssa
- ☐ Jotain muuta



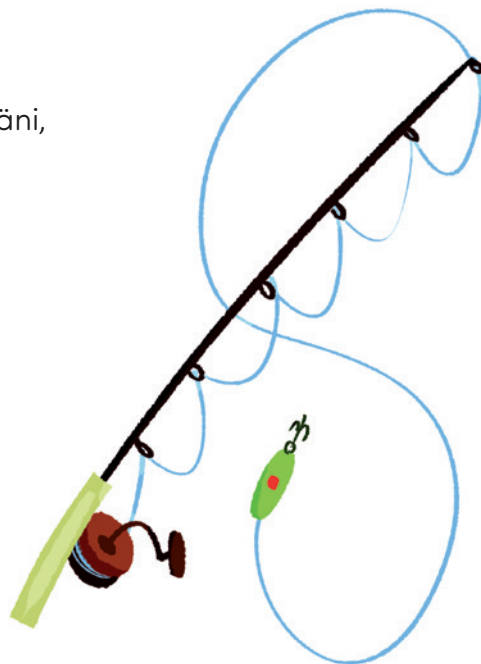
Kirjoita tai pyydä toista ihmistä kirjoittamaan tai kerro koskettavin runo, lempilaulusi sanat, kertosäe tai oma runo, laulu.

Luonto hyvinvoinnin vaalijana

Luonto elvyttää kaikkia aisteja. Luonnossa oleminen ja liikkuminen ovat myös hyvää aivojumppaa. On huomattu, että luonto rauhoittaa mieltä, vähentää stressiä, auttaa alakuloisuuteen, parantaa muistia, tarjoaa erilaisia aistikokemuksia sekä vahvistaa kehon vastustuskykyä.

Miten sinä nautit luonnosta?

- ☐ istuskelen pihalla/terassilla ja katselen pihapiiriäni, seuraan vuodenajan muutoksia
- ☐ tarkkailen lintuja eri vuodenaikoina
- ☐ sienestän ja marjastan, kerään villiyrtejä
- ☐ kävelen ja retkeilen metsässä
- ☐ metsästän, olen metsästysseuran jäsen
- ☐ patikoin ja osallistun patikkaretkille
- ☐ kalastan, käyn ongella, pilkillä
- ☐ veneilen, melon, soutelen järvellä/merellä
- ☐ hoidan puutarhaa; kukkia, kasvimaata
- ☐ teen metsätöitä



Luontoelämyksiä voi tuoda myös sisätiloihin. Luontoaiheiset taulut ja kortit, luonnosta poimitut kasvit, kivet ja muut materiaalit tuottavat tutkimuksissa samanlaisia terveysvaikutuksia kuin jos oleskeli luonnossa. Myös internet tarjoaa mahdollisuuden luontokokemuksiin.

- Hyvän mielen metsäkävely-videot neljästä vuodenajasta. (YouTube ja mielenterveysseura.fi)
- Netissä on mahdollisuus seurata esimerkiksi lintujen pesintää nettikameran kautta. Laita hakukoneeseen hakusanaksi esimerkiksi pönttökamera.



Aivot haluavat
uusia haasteita
pysyäksään
kunnossa.

Huolehdi aivoterveystä

Muisti on ihmisen henkinen työkaluvarasto, jonne tallennetaan elämänkulun aikana syntyvä tieto ja kokemus. Aivoja kannattaa käyttää ja rasittaa erilaisilla aivopäähkinöillä, ristisanatehtävillä ja sudokuilla. Ihminen oppii koko elämänsä ajan ja jokaisella on oma tapansa oppia.

Aivojen terveyteen voit vaikuttaa samalla tavalla kuin fyysiseen kuntoon: syömällä terveellisesti, olemalla sopivasti aktiivinen, lepäämällä, olemalla toisten ihmisten kanssa, olemalla utelias ja opettelemalla uusia asioita. Uskallus mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle, uusien asioiden opettelu ja tekeminen eri tavoin kuin ennen aktivoivat aivojasi. Aivoterveyttä edistää myös myönteinen asennoituminen itseensä ja ympäristöön sekä myönteisen mielialan vahvistaminen.



Pysähdy omaan mielipaikkaan

Muistelu ei ole höperöitymisen merkki. Se hoivaa mieltä, aktivoi ja yhdistää menneen tähän päivään. Hyviin muistoihin palaaminen nostaa mielialaa, ja etenkin hankalissa tilanteissa hyvien muistojen ja turvallisten tilojen ajattelu voi helpottaa oloa.

Omaan mielipaikkaasi tai muistoosi voit matkustaa koska vain sulkemalla silmät ja antamalla mielikuvituksen lentää. Omasta mielipaikasta voi ottaa myös kuvan puhelimeen myöhempää muistelua varten.

Pysähdy muistelemaan

Muistatko jonkun tilanteen, jossa sinun on ollut erityisen hyvä olla?

Mikä on sellainen paikka, jossa tunnet olosi turvalliseksi ja hyväksi?

Paikka voi olla tuttu tai kuviteltu, menneisyydessä, tässä hetkessä tai tulevaisuudessa.

- Mitä näet ja kuulet edelleenkin tuosta paikasta?
- Miltä paikassa tuoksuu?
- Mikä paikassa luo hyvän olon?
- Voiko tunteen saavuttaa muualla?

Tämän kodin muistan

Oikein muistaminen ei ole tärkeää.

Etsi valokuva esimerkiksi lapsuudenkodistasi tai jostain myöhemmästä kodistasi. Muistele kotia sisä- ja ulkopuolelta, sen pihapiiriä. Kuka kävi kylässä, millaisia tavaroita kotona oli, mikä oli lempihuoneesi, mitä muuta muistuu mieleesi?

Nämä ihmiset muistan

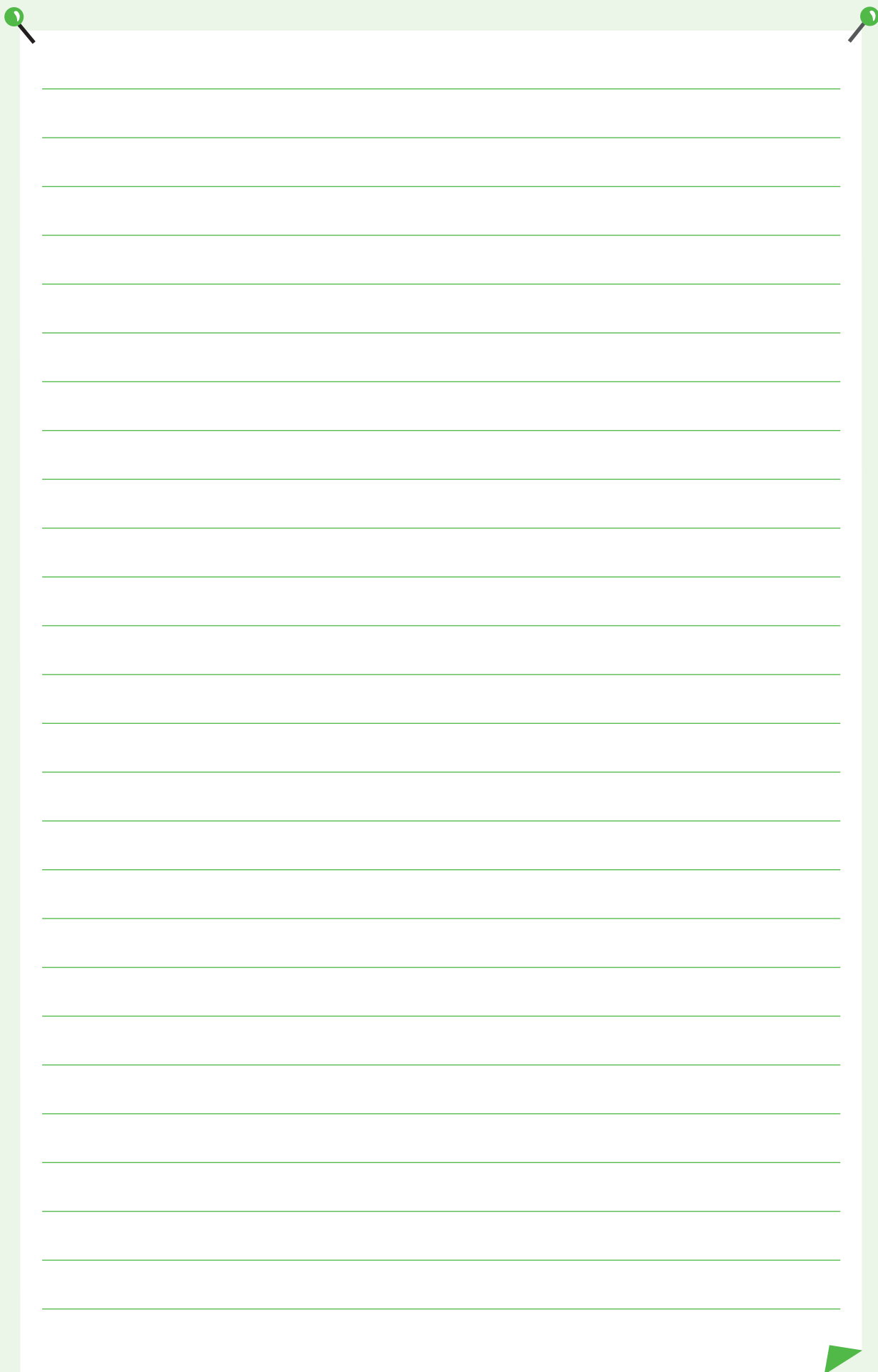
Valokuvien avulla voit muistella koulu- ja työkavereitasi, mieleenpainuvia matkojasi, suku- ja perhejuhlia, syntymäpäiviä.

Myönteisen muistelun kortit

Hyvä apuväline muistelussa on **Myönteisen muistelun kortit**. Ne sopivat sekä itsenäiseen, kahdenkeskiseen että ryhmämuotoiseen muisteluun. Kortit voi tulostaa <https://mieli.fi/fi/kehittämistoiminta/ikäihmiset>.

**Päätä muistelut
aina myönteisiin
tunnelmiin.**





Päivittäin luottamusta elämään

Tulevaisuuden pohtiminen ja haaveilu ovat hyviä tapoja asettaa itselleen tavoitteita. Tavoitteiden asettaminen muistuttaa siitä, mikä sinulle on elämässä tärkeää. Kaikkien tavoitteiden ei tarvitse aina toteutua, jo niiden pohtiminen suuntaa katsetta eteenpäin. Omasta tulevaisuudesta ja niihin liittyvistä suunnitelmista on hyvä jutella myös muiden kanssa ja kuulla, mistä muut haaveilevat.

Unelmointi on hyvä keino paeta hetkeksi arkea ja keskittyä omaan itseen. Kyky unelmoida osoittaa sitä, että sinulla on luottamusta elämään ja tulevaisuuteen. Se, mistä haaveilemme milloinkin, voi muuttua päivästä ja mielialasta riippuen. Haaveilla voi myös hassuista asioista, eikä kaiken tarvitse olla toteuttamiskelpoista.

Pysähdy unelmoimaan

Unelmoida voit milloin vaan ja missä vaan – siihen et tarvitse lupaa.

Unelmahetki päivässä pitää mielen virkeänä.

Voit unelmoida esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Minkä unelman toteutuminen olisi sinulle tärkeää?
- Mitä haluat vielä oppia?
- Mitä haluat vielä kokea, toteuttaa?
- Missä haluat vielä asua?
- Minne haluat vielä matkustaa?
- Mitä tahdot vielä harrastaa?
- Mistä vielä kokea onnea?
- Keitä haluat vielä tavata tai olla yhteydessä?



Elämäsi on ainutkertainen – kiitos, kun huolehdit itsestäsi!



*Elämättömyys pimensi
sen nuoruuden metsän
jonka eletty lapsuus oli kasvattanut.
Minun mieleni täytti
usein jokin väri,
kuin tumma sininen,
väri jota kuvittelin rakastavani,
ja sen värinässä
kasvoi katkeruus, koston suloinen laulu
kaikkea vastaan.
Nyt palaa pöydälläni öljylamppu,
savuttaa hiukan, ja taloa kiertää
aallokon ääni.
Me istumme pitkään, ja aamua kohti
näen kuinka kostoni haihtuu,
lasten silmiin, sinisen
valoisiin vivahteisiin.
Minä saan valita
toisen itseni, sovinnon.
Sielussa yhä käpälänaskel,
murahtus, karhean
kielen lipaisu.*

Pentti Saaritsa teoksessa *Parantava runo*, Tammi (1985)

MIELI ry:n Hyvä-Ikä –runopiirin runokokoelmasta
Anteeksianto

Huoneentaulu mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta

- Aivoja kannattaa käyttää, haastaa ja venyttää. Aivot tarvitsevat sopivissa määrin sekä virikkeitä että lepoa.
- Keskustelu ja ajatusten vaihto toisten kanssa lisäävät hermosolujen välistä viestintää tehokkaasti.
- Älylliset haasteet ja uteliaisuus uudelle ovat hyväksi muistille.
- Toiminnalliset keinot: tanssi, pelit, kädentyöt, internet, luonnossa liikkuminen, marjastus, sienestys.
- Harrasta jonkinlaista liikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä.
- Muisti kaipaa elämyksiä musiikista, luonnosta, taiteesta, kirjoista, televisiosta ja ystävien tapaamisesta.
- Syö monipuolisesti ja helli makuaistia.
- Huolehdi riittävästä levosta ja unesta, hae apua toistuviin unihäiriöihin.
- Suojaa aivojasi niiden terveyttä uhkaavilta tekijöiltä. Hermosolujen uusiutuminen on vähäistä ja aivojen vaurio usein pysyvä. Käytä alkoholia kohtuudella.
- Opettele sisäisiä keinoja uuden oppimiselle ja mieleen painamiselle. Etsi yksilöllisiä muistisääntöjä ja -vinkkejä ja yhdistä uutta tietoa aiemmin oppimaasi. Kertaa ja käytä ulkoisia muistin apuvälineitä: muistilaput, kalenteri, päiväkirja. Muistin apuvälineiden käyttö ei heikennä muistia!
- Säättele stressiä ja etsi keinoja liialliselle murehtimiselle!
- Vahvista myönteistä elämänasennetta!
- Ota huumori ja leikillisuus osaksi arkipäivää.

(Mukaillen lähteistä: Muistiliitto ja Kardiologia ry)