arjen AAPINEN

Suomen Mielenterveysseura

Näistä saan elinvoimaa

- *Hyväksyn itseni*
- *Puhun*
- *Opin uutta*
- *Olen yhteydessä ystäviini*

- *Liikun*
- *Lepään, rentoudun*
- *Luon uutta*
- *Olen kiinnostunut ihmisistä ja asioista*
- *Pyydän tarvittaessa apua*

Suomen Mielenterveysseura

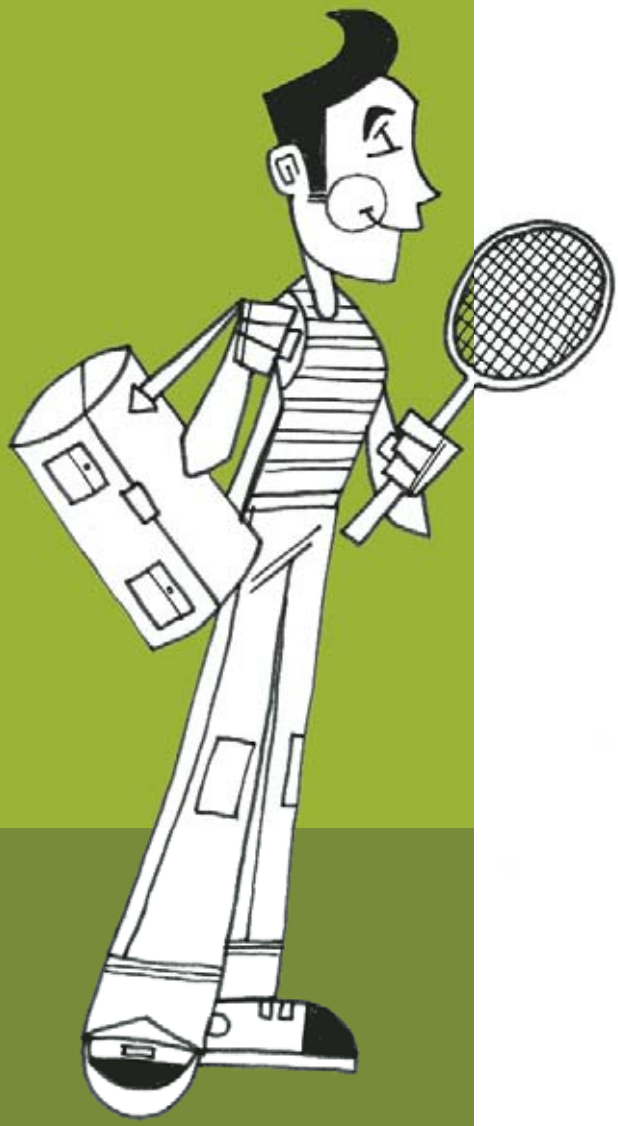
Maistraatinportti 4 A
00240 Helsinki
Puh. (09) 615 516
www.mielenterveysseura.fi

RAY:N TUELLA • MED RAY:S STÖD •

Teksti: Kristina Salonen
Suunnittelu: Kristina Salonen, Pirkko Lahti

Tätä opasta saa lainata lähteen mainiten.

ISBN: 952-5513-08-4
Graafinen suunnittelu: Visuviestintä Oy/Katja Konga
Kuvat: Visuviestintä Oy/Tuomas Gustafsson
Paino: Painoprisma Oy, Lieto



SISÄLLYS

Lukijalle 7

Elämä on ilon aihe 8

Arvosta itseäsi 10

Toinen ihminen on tuki 12

Lepää ja huolehdi unestasi 14

Työn rinnalle harrastuksia 16

Nauti ruuasta 18

Liiku terveyttä ja hyvää mieltä 20

Tehtävä 22

Hyvä olo ja mielekäs elämä koostuvat pienistä yksinkertaisista palasista.

Lukijalle

Vanha kansanviisaus kehottaa arvaamaan oman tilansa ja antamaan arvon muillekin. On tärkeää tuntea omat voimavaransa; itsensä vähättely ei ratkaise mitään. Tervettä on oppia sanomaan ei ja olemaan terveesti itsekäs. Epäonnisina päivinä on hyvä palautella mieliin, missä on hyvä ja onnistunut.

Itsekunnioitus syntyy ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Itsensä arvostamiseen kuuluvat niin fyysisestä kuin psyykkisestä kunnosta huolehtiminen.

Tarvitsemme sekä yksityisyyttä että yhdessäoloa toisten kanssa. Ihmissuhteet perustuvat vastavuoroisuudelle; olethan valmis kuulemaan myös ystävien huolia ja ilon aiheita.

Säännönmukaisuus on tärkeää hyvinvoinnille. Päivän rytmittäminen ja rutiinit lisäävät turvallisuuden tunnetta ja selviytymisen kykyä, eikä aikatauluista pidä tehdä liian tiukkoja. Hiljentyminen ja tauot kuuluvat kiireisiinkin päiviin.

Hyvä mielen ja ruumiin kunto tukevat toisiaan. Terveellinen ruoka, riittävä liikunta ja lepo tekevät hyvää keholle ja virkistävät mieltä.

Mielen hyvinvointi on jotain sellaista, jota jokainen toivoo itselleen, nimitimmepä sitä onnellisuudeksi, mielenrauhaksi, tyytyväisyydeksi, iloksi. Se liittyy olennaisesti jokaiseen päiväämme, ja olemme myös itse vastuussa sen ylläpidosta.

Hyvä olo ja mielekäs elämä koostuvat pienistä yksinkertaisista palasista. Niitä on kerätty Arjen Aapiseen matkaoppaaksi, ajatusten antajaksi.

Elämä on ilon aihe

Jokainen meistä toivoo itselleen ja läheisilleen hyvää ja mielekästä elämää.

Se koostuu itselle tärkeistä yksilöllisistä seikoista: mitä pidän tärkeänä, mihin uskon, mitä toivon, mitä tavoittelen. Useimmille hyvää arkea kuvaavat onnellisuus ja mielenrauha, tyytyväisyys ja ilo.

Tyytyväisyys rakentuu usein pienistä ja enimmäkseen hyvin arkisista perusasioista. Sen edellytykset ovat pitkälti meissä itsessämme, ainutkertaisuudessamme, ainutlaatuisuudessamme, mahdollisuuksissamme.

Ihmissuhteet ovat tärkeitä hyvän olon ylläpitäjiä ja tuki vaikeuksien tullen. Kokemus tarpeellisuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta omassa ympäristössä tukee mielen hyvinvointia. Jokaisella pitäisi olla halutessaan mahdollisuus kuulua johonkin, osallistua, olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, tulla kuulluksi ja vaikuttaa tärkeinä pitämiinsä asioihin.

Ulottuvillamme on aina monia hyvän mielen lähteitä. Nauru on ilmainen ilo; toivottavasti emme koskaan kadota kykyämme leikkiä, vapauttaa itsessämme asuva lapsi. Musiikki, taide, kirjallisuus antavat elämyksiä ja sisältöä elämään. Rakkaat muistot ovat suunnaton hyvän olon lähde.

Luonnolla on aina ollut merkittävä osa suomalaisten elämässä. Niin syksyn pimeys kuin kevään puhkeaminen voivat vuorotella voiman antajina. Myös tänä päivänä voisimme ottaa luonnosta mallia ja antaa itsemmekin levätä ja elpyä ja samalla hyväksyä myös se, ettei kukaan aina ole parhaassa terässä.

Jokainen tarvitsee myös unelmia ja toivoa. Toivo on luottamusta siihen, että elämä kantaa, vaikka olosuhteet ja ympäröivä todellisuus puhuisivat aivan muuta. Se auttaa meitä jaksamaan ja ottamaan vastaan elämän tuomat haasteet.

Aina emme voi kovin paljon 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 yrittänyt pitää huolta terveydestään, joutuu vaikeuksiin, vaikka on yrittänyt olla rehellinen ja kunnon kansalainen tai ei saa työtä, vaikka miten yrittäisi.

Terveys on hyvän elämän keskeisiä asioita. Mutta itsensä terveiksi tuntevilla voi olla erilaisia sairauksia, ja sairaallakin on aina myös terveyttä jäljellä. Myös vakavasti sairas voi elää hyvää elämää, tärkeintä on jäljellä oleva

Rakkaat muistot ovat suunnaton hyvän olon lähde.

toimintakyky, mahdollisuus toteuttaa itselle tärkeitä asioita, olla riittävän itsenäinen ja tulla mahdollisimman pitkälle toimeen omin neuvoin.

Monien muutosten maailmassa tunnemme joskus olevamme eksyksissä. Elämän ja maailmankatsomuksen pohjaksi tarjotaan monenlaista tietoa ja uskomusta. Elämälle antaa tarkoitusta, turvaa ja sisältöä se, että itse tietää, mitä arvostaa ja kunnioittaa ja minkälainen on oma asioiden tärkeysjärjestys. Se vaikuttaa myös elämän asenteeseen: miten suhtaudun elämään ja etenkin sen mukanaan tuomiin kolhuihin.

Moni meistä elää kuitenkin tulevan toivossa odottaen aina jotain parempaa ikään kuin lottovoittoa. Silloin nykyhetki jää ehkä elämättä, ja jätämme huomaamatta käyttämättä monet sen tarjoamat mahdollisuudet.

Nostamme usein myös onnellisuuden riman liian korkealle. Olisi parempi laskea se sellaiselle korkeudelle, että itse kykenee ylittämään sen. Elää omien mittojen mukaan tyytyväisenä eikä toisten mittojen mukaan tyytymättömänä.

Mielekkään elämän kannalta on tärkeää asettaa omat tavoitteensa ja pyrkiä saavuttamaan ne pienin askelin, vähän kerrallaan lähtökohtana itsensä arvostaminen.

Arvosta itseäsi

Jokainen meistä on ainutkertainen ja erilainen. Jokaisella on myös mahdollisuus kehittyä enemmän ihmiseksi, joksi voisi tulla. Tehtävä on mielenkiintoinen ja kestää koko elämän. Se edellyttää, että opettelee kuuntelemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan, sisimmästään nousevia viestejä.

Itsensä arvostaminen ja hyvä itsetunto liittyvät siihen, millaisia ominaisuuksia ja kykyjä meillä omasta mielestämme on ja kuinka tärkeinä pidämme niitä. Vaatii uskallusta olla oma itsensä: ajatella, toimia, tuntea siten kuin tuntee oikeaksi, opetella hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, hyvine ja huonoine puolineen. Se ei kuitenkaan tarkoita, että voisi tilanteessa kuin tilanteessa vedota siihen, että on sellainen eikä voi itselleen mitään. Toisaalta on asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa. Siksi kannattaa panostaa niihin seikkoihin, joihin voi.

Hyvä itsetunto on uskallusta ottaa vastaan haasteita, asettaa päämääriä ja tavoitteita ja uskoa, että suoriutuu niistä ja kykenee viemään tehtävän loppuun.

Itseään arvostava ihminen kykenee arvostamaan myös muita, heidän ominaisuuksiaan, taitojaan ja mielipiteitään, vaikka ne eroaisivat omista. Itsensä arvostamiseen kuuluu myös se, ettei anna toisten loukata itseään.

Itsensä arvostaminen ei ole samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen, eikä se ole itsensä toteuttamista toisten kustannuksella. Myös ujolla ja syrjäänvetäytyvällä ihmisellä voi olla hyvä itsetunto, kun taas kaiken keskipiste ja näkyvä ihminen voi kärsiä huonostakin itsetunnosta.

Ulkoiset seikat vaikuttavat usein itsetuntoon. Useimmilla ihmisillä – myös muiden ihailemilla – on mielessä ihannekuva, jonka kaltainen haluaisi olla. Ihanteet ja tavoitteet ovat tärkeitä, mutta itseään kohtaan pitää olla kohtuullinen.

Itsensä arvostamiseen kuuluu huolenpito niin ruumiin kuin mielen kunnosta. Itsestään huolehtimista on yhtä hyvin fyysisen kunnon kohentaminen kuin kirjastossa käynti. Huolenpitoa on muistaa omat voimavaransa ja rajoituksensa. Hyväksyä sekin, että jokaisella on hyviä ja huonoja päivä, ja muistaa, että jokaisen elämään kuuluu epäonnistumisia.

Itsensä arvostaminen ja itsetunto muodostuvat hyvien ja huonojen kokemusten pohjalta ja kehittyvät läheisissä ihmissuhteissa. Erilaiset kolhut ja vastoinkäymiset koulivat meitä

lisää elämän varrella, toisia entistä vahvemmiksi, toiset jäävät helpommin hautomaan omia kokemuksiaan. Jos meitä rakastetaan, meistä huolehditaan ja meidät hyväksytään pienestä pitäen, itsetuntomme lisääntyy. Moite, arvostelu ja hyväksynnän puute puolestaan murtavat sitä.

Älä unohda olla itsekin hellä itseäsi kohtaan. Kiitä ja kannusta itseäsi, muista missä olet hyvä. Jos mieleen nousee usein epäonnistumisia, muistuta itseäsi myös siitä, missä kaikessa olet onnistunut ja ollut tyytyväinen saavutuksiisi.

Itsensä arvostamiseen kuuluu huolenpito niin ruumiin kuin mielen kunnosta.

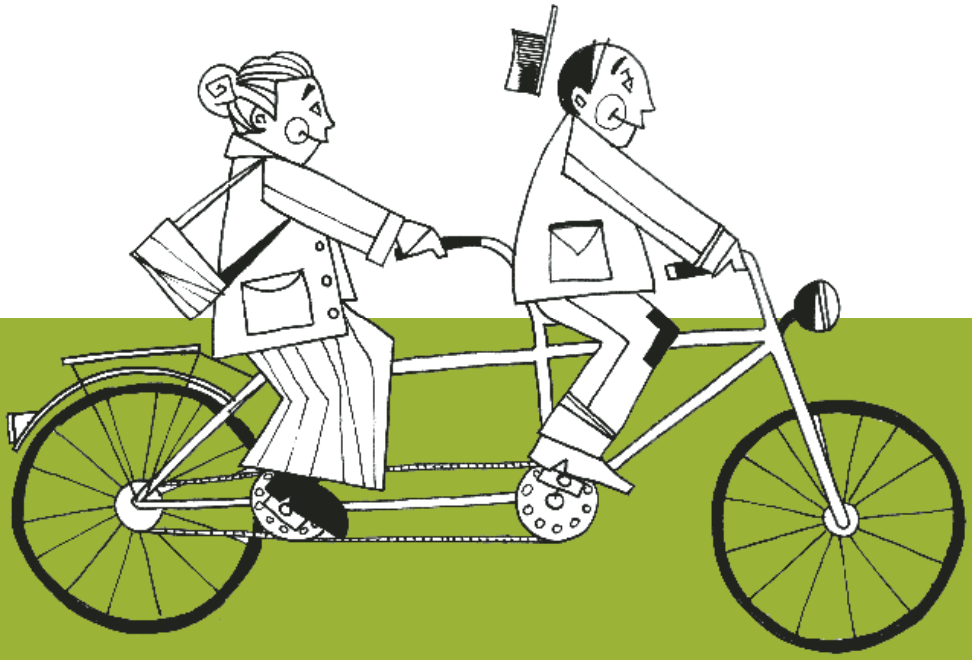
Toinen ihminen on tuki

Jokainen toivoo olevansa omassa yhteisössään hyväksytty ja kuuluvansa johonkin.

Jokainen myös tarvitsee toista ihmistä, läheisyyttä ja hyväksyntää voidakseen säilyttää tasapainonsa. Myös minuus ja käsitys itsestä syntyvät vuorovaikutuksessa. Toisen ihmisen avulla me näemme itsemme ikään kuin peilistä. Toinen on tuki ja auttaja. Ystävän kanssa ilo kaksinkertaistuu ja suru puolittuu.

Vaikka olemme ainutlaatuisia, synnymme jäseniksi erilaisten ihmisten muodostamaan yhteisöön. Kehitykseemme ja käyttäytymiseemme vaikuttaa vuorovaikutuksemme muiden kanssa. Tutkimusten mukaan johonkin yhteisöön, vaikkapa harrastusryhmään, kuuluminen vähentää stressiä ja lisää terveyttä, jopa elinikää. Myös vaikeassa elämäntilanteessa tarvitsemme ympärillemme tuttuja ihmisiä.

Jokainen ihminen kaipaa turvallisuutta. Toisella se on hänessä itsessään, ja hän saattaa viihtyä sekä yksin että muiden kanssa. Toisella turvallisuuden tunne rakentuu enemmän



itsen ulkopuolelle ja hän kokee olonsa turvalliseksi enimmäkseen vain silloin, kun asiat ovat omassa hallinnassa.

Ystävien ja sosiaalisen kanssakäymisen ohella tarvitsemme tilaa myös itselle ja ajatuksille. Tarvitsemme hiljaisuutta, mietiskelyä, latautumista ja muista vetäytymistä. Vapaaehtoinen yksinäisyys on jopa edellytys sille, että voimme hyvin henkisesti.

Mutta yksinäisyys voi olla myös pelottavaa. Silloin se on hyvin todellista: läheisiä ihmisiä ei ole ja tuntuu kuin joutuisi elämään muiden ulkopuolella. Me myös kestämme yksinäisyyttä eri tavoin. Taakka yksinäisyys on yleensä silloin, kun olemme siihen pakotettuja.

Usein yksinäisyyttä kuvataan erheellisesti ystävien määrällä eli mitataan määrällistä yksinäisyyttä. Sen sijaan laadullinen yksinäisyys on nykyisin yleistä: kuulutaan vain heikosti johonkin ryhmään ja syvälliset suhteet puuttuvat.

Ihmissuhteet eivät ole itsestäänselvyyksiä, vaan vaativat hoitoa ja huolenpitoa. Hyvään ihmissuhteeseen kuuluu keskinäinen kunnioitus, toisen mielipiteiden arvostus ja kuunteleminen. Kuuntelemisessa olennaista on kyky olla läsnä ja asettua toisen asemaan.

Se ei aina ole helppoa, mutta ei sitä ole aina puhuminenkaan. Opettele keskustelemaan sinua kiinnostavista asioista. Mieti, mitä haluaisit kertoa lapsuudestasi, tästä päivästä, toiveistasi.

Yksinäisyyden karkottaminen on monesti itsestä kiinni. On rohjettava lähteä muiden pariin, vaikka ei aina haluaisikaan.

Aina ei ole helppoa lähteä kotoa tai liittyä muiden seuraan. Moni pelkää tilanteita, joissa tutustuisi uusiin ihmisiin. On helpompi jäädä taka-alalle kuin joutua huomion kohteeksi. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa voi kuitenkin vähentää ja itsetuntoa vahvistaa – samoin valmistautua etukäteen kiperiltä tuntuviin tilanteisiin. Kannattaa myös muistaa, että monet muut ovat yhtä epävarmoja ja ujoja tutustumaan toisiin. Kun on saanut astuttua ensimmäisen askeleen, seuraavat ovat jo helpompia.

Ystävän kanssa ilo kaksinkertaistuu ja suru puolittuu.

Lepää ja huolehdi unestasi

Hyvinvoinnillamme on useita ulottuvuuksia. Jotta säilyisimme terveinä ja toimintakykyisinä, tarvitsemme kohtuullisesti aikaa niille kaikille. Mitään niistä ei voi laiminlyödä kauan elämän laadun laskematta.

Jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen tapansa rytmittää elämäänsä. Päivämme tarvitsee selvää rytmiä, sillä säännönmukaisuus on tärkeää hyvinvoinnille. Säännölliset tavat tukevat jaksamista arjen pyörityksessä, työssä ja harrastuksissa. Päivittäiset rutiinitkin voivat lisätä turvallisuuden tunnetta ja selviytymisen kykyä.

Työn ja toiminnan vastapainona tarvitsemme lepoa. Huolehdi siitä, että päivärytmissäsi on riittävästi lepotaukoja. Löhöily silloin tällöin tekee hyvää myös mielelle, joten laiskottele hyvällä omallatunnolla jaksaaksesi taas olla aktiivinen toisena hetkenä.

Uni on yhtä olennainen osa elämäämme kuin syöminen, juominen tai hengittäminen. Uni ei ole pelkkää lepoa, sillä sen aikana aivot käsittelevät aktiivisesti päivän tapahtumia ja uutta tietoa. Uni on oppimisen ja muistamisen edellytys ja välttämätön luovuuden ja innovatiivisuuden kannalta. Unella on tavattoman paljon vaikutuksia niin erilaisiin elimistön säätelyjärjestelmiin ja hormonaaliseen toimintaan kuin kykyymme sopeutua muuttuviin tilanteisiin.

Muu keho tulisi toimeen ilman untakin, mutta aivot tarvitsevat välttämättä aikaa ja lepoa pystyäkseen tehokkaaseen toimintaan, kuten muuttaakseen kaikkialta tulvivan informaation mielekkääksi tiedoksi. Ne myös suojautuvat parhaan kykynsä mukaan nukkumattomuuden haittavaikutuksia vastaan.

Tajuntamme tila vaihtelee vireästä valvetilasta syvään uneen, ja yönunemme koostuu keskimäärin seitsemän ja puolen tunnin unesta, jossa on neljä tai viisi unennäkemisvaihetta. Univaiheessa olemme herkempiä ulkomaailman ärsykkeille.

Aikuinen tarvitsee yhtäjaksoista unta kuudesta kahdeksaan tuntia vuorokaudessa, vaikka vaihtelut ovat yksilöllisiä ja jotkut selviävät kolmenkin tunnin yönunen varassa. Olennaista on, että herätessä pitäisi olla levännyt ja virkeä olo. Unen pituus vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten mieli ehtii tasapainottua päivän puuhien jälkeen. On hyvä muistaa, että ruumis toipuu nopeammin kuin mieli.

Ihmiset itse ilmoittavat univajeen aiheuttajaksi useimmiten työstressin. Yleisimmät unihäiriöihin liittyvät oireet ovat väsymys ja

koettu elämänlaadun lasku. Muita oireita ovat vaikeus nukahtaa, vaikeus ylläpitää unta ja vaikeus saada aamuyöllä unta. Päivällä oirehtiminen näkyy ärtyisyytenä, väsymyksenä ja keskittymisvaikeuksina.

Työstressi heijastuu uneen muun stressin tavoin. Tyypillisiä oireita ovat nukahtamisvaikeudet, unen katkonaisuus sekä aamuyöllä herääminen ja vaikeus nukahtaa uudelleen. Lisäksi työstressissä usein pyörittää joko nukkumaan mennessään tai yöllä herätessään mielessään työasioita.

Jos nukkumaanmeno tuntuu vaikealta, kokeile löytyisikö apua seuraavista yksinkertaisista neuvoista:

- Mene nukkumaan ja herää säännöllisesti samaan aikaan.
- Tee pieni kävelylenkki muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Kokeile rentoutumista.
- Ellet saa unta, älä jää vuoteeseen vaan tee jotain mieltäsi rentouttavaa: lue, katsele televisiota tai kuuntele rauhallista musiikkia. Palaa vuoteeseen, kun olet tarpeeksi väsynyt nukahtaaksesi.
- Jos yö oli vaikea, vastusta kiusausta nukkua päivällä, nukahtaminen on illalla vain entistä vaikeampaa.

Työn rinnalle harrastuksia

Oikein mitoitettuna työ edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointiamme. Sen avulla voi huolehtia fysiologisista perustarpeista, liittyä osaksi työyhteisöä, saada hyväksyntää ja arvostusta ja parhaimmillaan toteuttaa itseään.

Mutta vaikka työ olisi kuinka kiinnostavaa ja motivoivaa, on hyvä myös osata irrottautua siitä sekä fyysisesti että henkisesti. Oman hyvinvoinnin ja luovuuden kannalta pitäisi harrastaa jotain työstä poikkeavaa. Vielä parempi, jos harrastus vastaa sellaisiin tarpeisiin, joihin työ ei vastaa. Myös työttömänä tai eläkkeellä oleville harrastukset ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin ja aktiivisuuden ylläpitäjiä.

Joutilaisuudesta on tullut työttömyyden myötä yhteiskunnallinen ongelma. Mutta niin ajatteleminen kuin kaikki luova toiminta vaatii vapaata, joutilasta aikaa, ja sitä meillä on entistä vähemmän.

Myös pelkällä oleilulla on sijansa. Sen avulla voimme saada etäisyyttä asioihin, minkä jälkeen näemme ne aiempaa kirkkaammin ja voimme oivaltaa jotain. Hedelmällisintä joutilaisuus on unen ja valveen rajalla, jolloin asiat tulevat pakottomasti mieleen.

Jatkuvalle kiireelle ja stressille on tyypillistä ajatusten urautuminen ja ratkaisuvaihtoehtojen kaventuminen. Joutenolon avulla voi kokea hallitsevansa ajankäyttöään. Kiirettäkin kestää paremmin, kun tietää, että voi halutessaan katkaista sen.

Joutenololla on merkitystä myös tunnetasapainon saavuttamisessa. Useimmilla ihmisillä omien tunteiden kohtaaminen ja työstäminen onnistuu paremmin, jos joskus voi olla tekemättä mitään erityistä.

Myös lapset kaipaavat kiireettömyyttä, aikaa yhdessäoloon suorittamisen sijaan. Nykyisin korostetaan, että lapsen ei aina tarvitse tehdä jotain vaan myös pelkkä joutenolo ja perheen arkielämään osallistuminen on tärkeää lapsen hyvinvoinnille.

On myös hyvä opetella rentoutumaan. Säännöllinen päivittäinen 15 minuutin rentoutuminen kohentaa kuntoa. Myös huumori on hyvänolon lähde. Kun naurat sydämesi pohjasta, vapautat aivoissasi olevia hyvänolon aineita. Parin minuutin nauru vastaa 45 minuutin rentoutumista. Ongelmamme eivät ratkea nauramalla, mutta huumori vapauttaa pahan olon kahleista ja antaa voimia.

Mielen kuntoa voit vaalia monin tavoin:

- Anna vapaahetki mielellesi kävelemällä, unelmoimalla, rentoutumalla.
- Ilahduta ystävää tai tuntematonta kanssaihmistä.
- Nuku riittävästi.
- Nauti hetki hiljaisuudesta.
- Naura tai itke sydämesi pohjasta.
- Innostu uudesta asiasta.
- Laiskottele hyvällä omallatunnolla.
- Koe mielihyvää asiasta jonka sait tehdyksi.
- Lue kirja tai nauti musiikista.

Nauti ruuasta

Hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvät myös terveellinen ja monipuolinen ravinto, riittävä liikunta ja lepo. Ne tekevät hyvää keholle mutta virkistävät myös mieltä.

Ruoka on ihmiselle enemmän kuin pelkkää ravintoa, se on myös nautinto ja elämänhalun symboli. Hyvä ruoka antaa myös hyvän mielen.

Ruuan merkityksestä terveydelle on saatavilla paljon tietoa. Myös ravintoaineiden merkitystä mielen hyvinvoinnille on alettu tutkia enemmän.

Ruokailun liittäminen osaksi päivärytmiä on tärkeää. Kiireettömästi nautittu ruoka mukavassa seurassa on arkipäivän ylellisyyttä, joka helposti jää kiireen alle. Esimerkiksi lounastauko työpäivässä rytmittää työtä sen lisäksi, että elimistö saa polttoainetta. Samalla tulee vaihdetuksi kuulumisia työkavereiden kanssa. Ruuan valmistamiseen osallistuminen ja yhteiset ateriat perheessä ovat tärkeitä niin yhdessäolon kuin lasten kehittymisen ja viihtymisen kannalta.

Ruokailutilanteeseen ei tule aina kiinnittäneeksi erityistä huomiota, etenkään yksin asuessa. Sillä on kuitenkin suuri merkitys sille, että syömisestä tulee nautinto eikä vain ohimenevä tankkaushetki. Kannattaa kattaa itselleenkin pöydän ääreen ja miettiä myös ruuan ulkonäköä.

Yksinsyöminen ei aina ole ilo, eikä itselleen tule aina valmistaneeksi monipuolista ateriaa. Jos mahdollista, kutsu ruokavieras silloin tällöin. Ystävän kanssa syödessä ei ole tärkeintä se, kuinka hienosti ruoka on onnistunut vaan aterian jakaminen.

Kiireettömästi nautittu ruoka mukavassa seurassa on arkipäivän ylellisyyttä

Liiku terveyttä ja hyvää mieltä

Säännöllisesti liikkumalla voi parantaa ja ylläpitää fyysistä kuntoa. Mutta omista mieltymyksistä ja tarpeista lähtevällä, haastavalla ja sopivasti kuormittavalla liikunnalla on myös mielen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

Liikunta on myös tapa saada vaihtelua, virkistystä, jännitystä, iloa ja mielekästä tekemistä elämään. Liikunnan yhdistäminen vaikkapa musiikkiin tuo mukaan esteettisen kokemuksen.

Kävelemällä säännöllisesti vähintään tunnin kolmesti viikossa voi jopa lievittää masennusta. Kävelemien aktivoi aistit ja aivot pumppaamalla verta ja sen mukana happea. Luonnossa on helpompi ajatella myös omaa elämäänsä ja vaikeatkin asiat tuntuvat asettuvan kohdalleen.

Liikunta on tarpeen kaiken ikäisille. Säännöllisen liikunnan avulla työteho, mieliala ja terveys paranevat. Liikunnalla on merkitystä myös iäkkäille toimintakyvyn säilymisessä ja ennenaikaisen vanhenemisen ehkäisemisessä. Fyysinen aktiivisuus pidentää elinikää ja antaa suojaa useita yleisiä pitkäaikaissairauksia vastaan. On jopa sanottu, että tunti liikuntaa lisää tunnilla elinikää.

Terveyttä edistävään liikuntaan ei aina vaadita merkittäviä muutoksia ajankäytössä. Avainsanoja ovat säännönmukaisuus ja arkiset tavat. Yhteensä puoli tuntia jonkinlaista liikuntaa joka päivä on hyvä nyrkkisääntö. Fyysisen kunnon kohottamiseen tarvitaan lisäksi puoli tuntia hikiliikuntaa kolmesti viikossa.

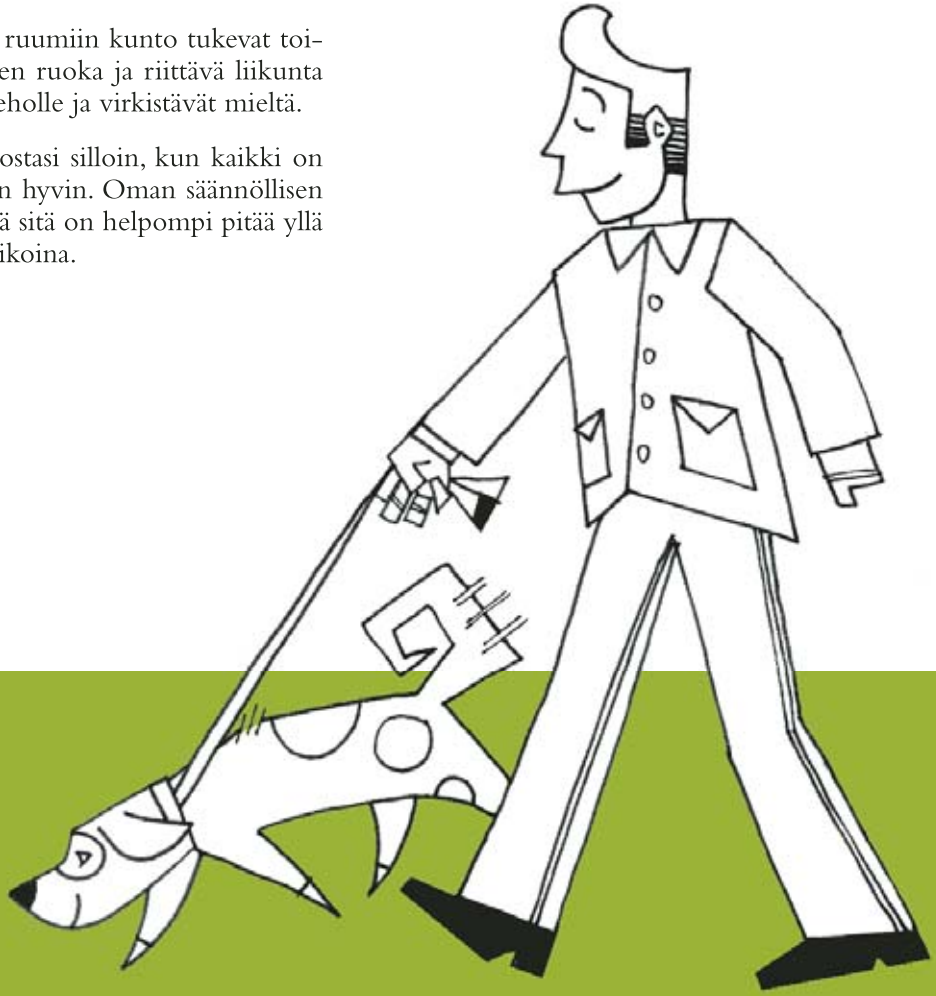
Liikunta auttaa ja tukee myös vaikeuksissa. Se vähentää ahdistusta ja jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriöitä. Se lisää itseluottamusta ja suoriutumiskykyä, parantaa aloitteellisuutta ja ajattelukykyä.

Myös aivot tarvitsevat liikuntaa toimiakseen keskittyneesti. Esimerkiksi käveleminen aktivoi aistit ja aivot pumppaamalla verta ja sen mukana happea. Samalle se on hyvä keino saada etäisyyttä mieltä askarruttaviin asioihin; liikkuessa aivot voivat hengähtää ja ajatukset selkiytyvät fyysisen rasituksen myötä.

Terveys ja sairaus ovat henkilökohtaisia kokemuksia. Terveyttä tavoitellaan siksi, että sen avulla on mahdollista saavuttaa jotain. Mutta vaikka ihminen on sairas, hän voi tuntea muilta osin itsensä terveeksi ja edistää omaa terveyttään.

Hyvä mielen ja ruumiin kunto tukevat toisiaan. Terveellinen ruoka ja riittävä liikunta tekevät hyvää keholle ja virkistävät mieltä.

Huolehdi kunnostasi silloin, kun kaikki on vielä suhteellisen hyvin. Oman säännöllisen rytmin löydyttyä sitä on helpompi pitää yllä myös vaikeina aikoina.

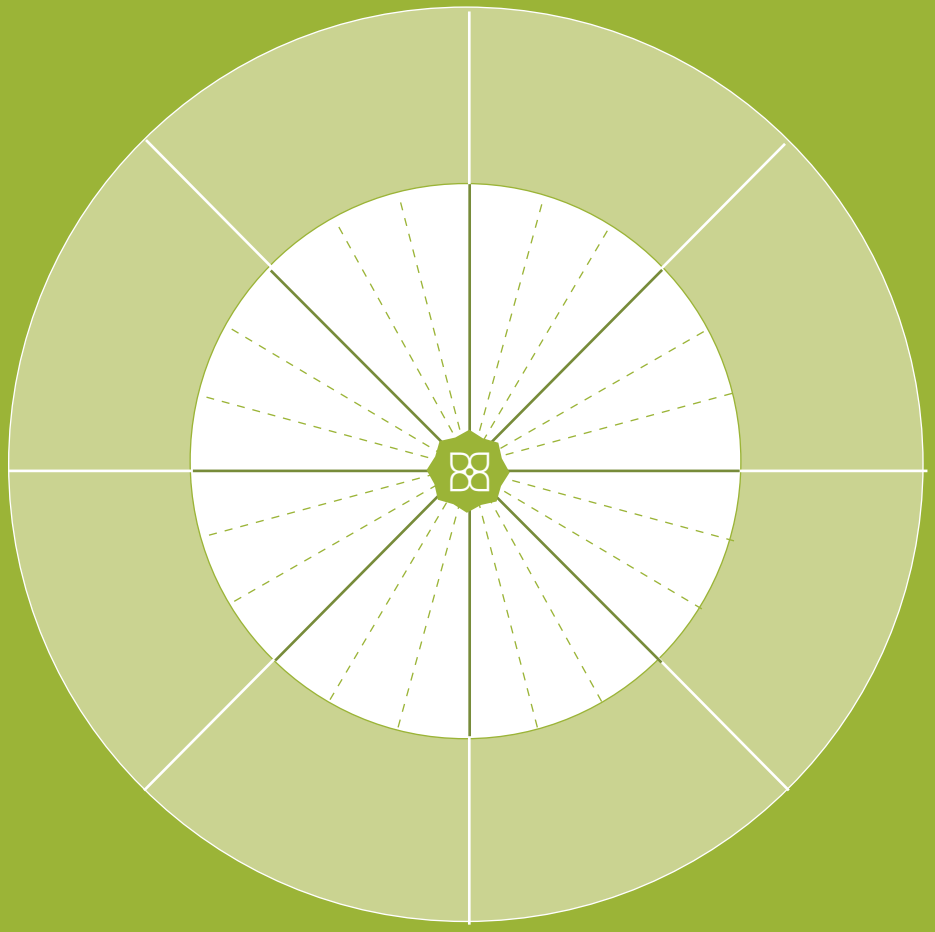


Tehtävä

Henkinen ravintoympyräni

Kokeile:

- Pohdi ensin, mitkä ovat tärkeimmät ravinnon lähteesi. Henkinen on tässä ymmärretty laajasti.
- Viereisellä sivulla on ympyrä sektoreineen. Kirjoita sektoreille otsikot, jotka kuvaavat ravinnonlähteitäsi, henkisiä vitamiineja.
- Erittele kunkin sektorin sisällä, mistä tekijöistä ravinto muodostuu.
- Ympyrääsi voi jäädä tyhjiä sektoreita, jotka kuvaavat sitä, että kaipaat jotakin lisää.
- Pohdi, mitä se jokin on, ja mistä ja miten voisit saada kyseistä ravintoa.
- Jotkut ympyräsi sektorit voivat puolestaan olla liian täynnä ”tavaraa”, tyhjiä kaloreita
- Pohdi, mistä voisit luopua.
- Pidä henkinen ravintoympyräsi hyvässä tallessa, sillä matka omaan henkisyyteen on elämän pituinen projekti.



Lähde:
Miten hoidan mielenterveyttäni
T. Heiskanen & K. Salonen
SMS-Tuotanto Oy, 1997

arjen AAPINEN

Kristina Salonen
Pirkko Lahti

Itsensä arvostamiseen kuuluu huolenpito niin ruumiin kuin mielen kunnosta.

Jokainen toivoo itselleen mielen hyvinvointia nimitimmepä sitä onnellisuudeksi, mielenrauhaksi, tyytyväisyydeksi, iloksi.
Se liittyy olennaisesti jokaiseen päiväämme, ja olemme myös itse vastuussa sen löytymisestä.

Hyvä olo ja mielekäs elämä koostuvat pienistä ja enimmäkseen arkisista asioista kuten itsensä arvostamisesta, toimivista ihmissuhteista, tutusta säännönmukaisuudesta ja päivärytmistä, mielen ja ruumiin kunnosta.

Näitä palasia on kerätty Arjen Aapiseen matkaoppaaksi ja ajatusten antajiksi.