

Mielen hyvinvointi on arjen asia

Mielen hyvinvointi on hyvän arjen ja elämän perusta. Mielen hyvinvoinnissa on kysymys siitä, että elämä tuntuu arvokkaalta ja merkitykselliseltä, siinä on itselle mielekästä sisältöä ja siihen voi olla tyytyväinen. Mielen hyvinvointi on muuttuva ja vahvistettavissa oleva voimavara.

Usein ajatellaan, että mielen hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota vasta sitten, kun tulee ongelmia. Kyse ei ole kuitenkaan tästä, vaan hyvinvoinnin ylläpitäminen on olennaista koko elämän ajan. Mielen hyvinvointiin kannattaakin suhtautua kuten fyysiseen kuntoon. Sille kannattaa antaa huomiota ja aikaa päivittäin.

Myönteiseen suuntaamisen merkitys

Myönteiseen suuntaaminen on tärkeä mielen voimavara. Se tarkoittaa, että itsestä, elämästä ja ympäristöstä huomataan asiat, jotka ovat hyvin tai sujuvat hyvin ja joihin voi olla tyytyväinen. Myönteiseen suuntaaminen on esimerkiksi omien taitojen ja vahvuuksien tunnistamista, pienten arkisten onnistumisten arvostusta tai kiitollisuuden aiheiden huomaamista.

Erityisesti haastavissa elämäntilanteissa hyvin olevat asiat jäävät helposti huoma-



Olennaista on oivaltaa, että kaikissa tilanteissa on nähtävissä myös jotakin hyvää ja sellaista, josta voi iloita.

Tamara Björkqvist, Ikäinstituutti.

matta. Silloin arkikin voi näyttäytyä varsin raskaalta ja huolten väriltä. Myönteiseen suuntaamisessa ei ole tarkoitus sulkea silmiä ikäviltä asioista. Olennaista on oivaltaa, että kaikissa tilanteissa on nähtävissä myös jotakin hyvää ja sellaista, josta voi iloita. Tämä tasapainottaa kuvaa todellisuuden tunnetta.

Hyvin olevien asioiden huomaaminen herättelee myönteisiä tunteita, joita ovat esimerkiksi kiitollisuus, ilo, tyyneys tai innostus. Myönteisillä tunteilla on tutkitusti monia hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia. Ne avaavat uusia näkökulmia, lisäävät kiinnostusta uusiin asioihin ja ihmisiin sekä vahvistavat optimismia ja

luovuutta. Lisäksi myönteiset tunteet tekevät hyvää myös keholle esimerkiksi alentamalla verenpainetta ja stressiä sekä lisäämällä vastustuskykyä.

Valoa ja voimaa vahvuuksista

Yksi myönteiseen suuntaamisen keino on tunnistaa vahvuuksia itsestä ja toisista. Vahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, kiitollisuus, sinnikkyys ja huumorintaju. Vahvuuksien tunnistamisella ja käyttämisellä on monia myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Ne antavat voimaa, tuottavat iloa ja tyytyväisyyttä, rakentavat itseluottamusta ja luovat toiveikkuutta.

Arjessa käytämme vahvuuksia luontevasti eri tilan-

teissa. Ystävällisyys voi näkyä esimerkiksi muiden auttamisena, lämpimänä kohtaamisena ja toisten huomioimisena. Oppimisen ilo voi houkuttaa tutustumaan uusiin asioihin tai etsimään lisää tietoa.

Vahvuuksia voi löytää tästä hetkestä tai menneestä. Voit esimerkiksi pohtia millaisista asioista yleensä innostut, mihin uppoudut mielelläsi tai millaisista asioista olet ollut kiinnostunut jo lapsena tai nuorena. Mieti myös millaiset asiat sinulta sujuvat helposti ja mistä olet saanut hyvää palautetta. Vahvuuksien etsiminen toisista ihmisistä on myös paljolti kokeilemista. Kokeile etsiä vahvuuksia ystävästasi tai läheisestääsi ja kerro hänelle mitä näet ja arvostat.

Kokemus kannattelee

Elämäkokemus tuo mukanaan monenlaista osaamista, myös mielen taitoa. Iän myötä itselle tärkeät asiat usein kirkastuvat. Omat vahvuudet sekä suhtautumisen ja toimimisen tavat tulevat tutuiksi. Elettyä elämää voi tarkastella pohdimalla mitä se on minulle opettanut itsestäni, vahvuksistani tai kyvystäni ratkaista ongelmia ja mennä eteenpäin.

Elämän varrella tulee väistämättä eteen myös vastoinkäymisiä ja vaikeita tilanteita. Näitä tilanteita emme voi itse valita, mutta asennoitumisen

tavan voimme. Usko selviytymiseen, toiveikkuus sekä asioiden tarkastelu eri näkökulmista vievät eteenpäin myös haasteiden keskellä. On hyvä myös huomata, että aina ei tarvitse pärjätä yksin, apua kannattaa hakea ja pyytää.

Pienillä valinnoilla on merkitystä

Pienet arkiset teot ja valinnat ovat mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa avainasemassa. Mielen hyvinvoinnin rakentaminen lähtee siitä, että pysähtyy miettimään mitä minulle oikeasti kuuluu, juuri nyt, tässä hetkessä. Itseensä tutustuminen ja itselle tärkeiden asioiden huomaaminen ja arvostaminen ovat keskeisiä mielen hyvinvointia vahvistavia taitoja.

Toiset ihmiset ovat mielen hyvinvoinnin lähde. Itselle tärkeiden ihmisten kanssa on mukavaa viettää aikaa, jakaa kuulumisia ja tehdä yhteisiä, kiinnostavia asioita. Omien taitojen käyttäminen toisten iloksi ja hyödyksi on merkityksellistä, avun ja tuen saaminen toisilta arvokasta. Pienetkin hetket tarjoavat mahdollisuuksia luoda yhteys toiseen ihmiseen. Ystävällinen katse, käden heilautus tai kohteliaisuus ohikulkijalle voi olla tärkeä hetki – molemmille.

Tamara Björkqvist, koordinaattori Ikäinstituutti

IKÄOPISTO.fi

Mielen hyvinvoinnin taitopankki

Ikäopisto.fi on maksuton ja kaikille avoin verkkosivusto

- Tutustu tehtäviin
- Lue Ajantaika-palstaa
- Jaa mielen hyvinvoinnin vinkkisi

Viisi vinkkiä

mielen hyvinvoinnin lähteille

1. **Näe hyvää ympärilläsi.** Huomaa asiat, joista iloitset ja joihin olet tyytyväinen.
2. **Tee jotakin, josta innostut.** Nauti tekemisen tunteesta ja ehkä myös uuden oppimisesta.
3. **Iloitse vahvuksistasi.** Huomaa missä olet hyvä ja ole siitä ylpeä.
4. **Panosta itsellesi tärkeisiin asioihin.** Anna aikaa asioille, jotka ovat sinulle aidosti merkityksellisiä.
5. **Hymyile vastaantulijalle, katso lämpimästi, avaa ovi.** Pienessäkin hetkessä voi rakentaa yhteyttä toiseen ihmiseen.

Mielen hyvinvoinnin harjoituksiin voi tutustua esimerkiksi Ikäopistossa, joka on ikäihmisille suunnattu maksuton verkkosivusto. Sivulla on tietoa mielen hyvinvoinnista, harjoituksia ja materiaaleja sekä ikäihmisten vinkkejä ja kirjoituksia. Ikäopiston sisältöihin voi tutustua itsekseen. Monet harjoitukset sopivat hyvin myös keskusteltaviksi erilaisissa ryhmissä. Ikäopistosta löytyy myös uusi verkkokoulutus *Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen*.

