

Kirjoitus on julkaistu Pirkanmaan Muistiyhdistyksen jäsenlehdessä (Pirkanmaan Pääasiat 2/14, 8–12).

Suvi Fried, Ikäinstituutti

Mielen hyvinvointi on tahtoa, taitoja ja tunteita

Mielen hyvinvoinnista sen tukemisen mahdollisuuksista on viime vuosina kehittynyt rikas tutkimuksen ja kehittämistyön kokonaisuus. Sen sijaan, että tutkimuksissa tyydyttäisiin selvittämään sitä, millaiset tekijät tai olosuhteet ennustavat hyvää tai heikkoa mielen hyvinvointia, huomio on käännetty myös siihen, miten ihmiset voivat omalla toiminnallaan ja erilaisissa ryhmissä tukea ja edistää omaa mielen hyvinvointiaan.

Mielen hyvinvoinnissa on kyse paitsi hyvän olon ja onnellisuuden tunteesta, myös siitä, että päivittäisen elämän sisällön tuntevat merkityksellisiltä ja siitä, että elämässä on pieniä tai suuria suunnitelmia tulevaa ajatellen. Päivittäiseen elämään sisältyvät myönteiset kokemukset tukevat sellaisenaan myönteisten tunteiden vahvistumista. Arjen voimanlähteiden tunnistaminen, kiitollisuus elämästä vastoinkäymiseen sekä oman elämän ja menneisyyden tarkastelu oppimisen valossa ovat muita esimerkkejä hyvään elämään suuntautuneista valinnoista. Tutkimukset ovat osoittaneet myös sen, että kasvu ihmisenä jatkuu läpi elämän niin, että iän myötä on mahdollista löytää valoisampia ja laajempia näkökulmia omaan elämäänsä. Elämäkokemuksen kertyminen ja omiin selviytymisen taitoihin luottaminen ovat kaksi tärkeää ja keskeistä mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tekijää.

Ikäihmisten oma ymmärrys mielen hyvinvoinnista tallentuu haastattelutilanteissa

Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli (RAY 2011–2014) tutkimus- ja kehittämishankkeessa on tarkasteltu ikäihmisten mielen hyvinvoinnin kysymyksiä monella eri tapaa. Haastatteluissa ihmiset kertoivat omista mielen hyvinvoinnin kokemuksistaan liittyen läheisiin ihmissuhteisiin, rakkaisiin harrastuksiin tai luonnossa liikkumiseen. Mielen hyvinvointia vahvistavia luontokokemuksia voi löytyä kaukaiselta kesäpaikalta, lähimetsästä tai -puistosta tai peräti omista muistoista. Mielen hyvinvoinnin silta -keskusteluryhmän kehitystyö puolestaan tuotti tietoa tavoitteellisen ryhmätoiminnan mahdollisuuksista mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tukena.

Mielen hyvinvointi jäsentyy haastattelujen ja kirjallisuuden valossa uudella tapaa

Ikäihmisten haastatteluiden, keskustelutilaisuuksien ja kirjallisuuden valossa mielen hyvinvointi on jäsentynyt tahdon, taitojen ja tunteiden kokonaisuudeksi.

Tahto yhtenä mielen hyvinvoinnin tekijänä tarkoittaa erityisesti omien toiveiden toteuttamista ja omien pyrkimysten eteenpäin viemistä. Tavoitteiden saavuttamisen kannalta on huomattu, että on tärkeää asettaa yksi uusi tavoite kerrallaan ja luoda rutiineja, jotka johtavat kohti itselle asetettuja tavoitteita. Tavoitteet voivat olla vaatimattomiakin arkisia asioita, joihin kaipaa muutosta tai vaikkapa pienen matkan toteuttaminen. Vähäiseltäkin tuntuvat onnistumiset saattavat tuottaa iloa ja energiaa kohti seuraavien muiden pyrkimysten tavoitteluun.

Taidot mielen hyvinvoinnin tekijänä ovat niitä valmiuksia, joilla selviydymme erilaisista pienistä ja suurista mielen koettelemuksista kuten surusta, pettymyksistä tai vaikkapa arkisesta odottelusta terveystieteiden puheluajonossa. Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen ja kärsivällisyys ovatkin tärkeitä mielen taitoja. Huomion suuntaaminen ikävistä asioista myönteisempiin on sekin usein mahdollista. Taitoa on myös itsetuntemus, joka yleensä kehittyy iän myötä. Tieto omista suhtautumisen tavoista antaa yleensä luottamusta selviytymiseen ja ratkaisujen löytämiseen. Itsetuntemus voi tarkoittaa myös sitä, että tunnistaa ne tilanteet, jolloin tietää tarvitsemansa muiden apua ja osaa kertoa muille huolestaan.

Tunteiden merkitys mielen hyvinvoinnille on myös keskeinen. Myönteisten tunteiden voima ymmärretään nykyisin uudella tavalla. Psykologian tutkimuksessa keskityttiin viime vuosisadan puolella pitkään nimenomaan negatiivisten tunteiden ja mielen hyvinvoinnin häiriöiden selvittelyyn. Tuoreemman tutkimuksen myötä on ymmärretty miten tärkeää on paitsi kokea myönteisiä tunteita, myös tunnistaa niitä ja omalla toiminnallaan jopa pyrkiä etsimään mahdollisuuksia kokea päivittäin myönteisiä kokemuksia. Myönteisten tunteiden on havaittu olevan tärkeitä oman yksilöllisen hyvinvoinnin ja ihmissuhteiden vaalimisen kannalta. Amerikkalaisen tutkijan Barbara Fredricksonin mukaan myönteiset tunteet merkityksellistyvät kahteen sanaan ”broaden and build” eli ”laajentamiseen ja rakentamiseen”, joilla hän tarkoittaa sitä, että myönteiset tunteet avaavat mieleemme luovuudelle ja uusille ideoille sekä tekevät toimivien yhteisöjen rakentamisen mahdolliseksi. Fredrickson kannustaa myönteisten tunteiden etsimiseen, mutta ei unohda kielteisiääkään. Mielen hyvinvoinnin näkökulmastakin koko tunteiden kirjo sopivassa tasapainossa kuuluu hyvään elämään.

Mielen hyvinvoinnin osaaminen vahvistuu iän myötä

Monet mielen hyvinvoinnin taidot vahvistuvat iän myötä. Tunne-elämän osalta on havaittu, että iän myötä tunteiden hallinta usein paranee ja negatiivisten tunteiden kokeminen vähenee. Samanaikainen sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden kokeminen vaikuttaisi puolestaan lisääntyvän. Tämä tarkoittaa sitä, että iän myötä monien kyky esimerkiksi nähdä myönteisiä puolia myös negatiivisessa tapahtumassa saattaa vahvistua. Tunteet ja taidot limittyvät toisiinsa kun näkökulman vaihtamisen taidon avulla löydämme myönteistä pettymyksen keskellä tai osaamme eläytyä lähimmäisen vaikeuksiin.

Mielen hyvinvoinnin kolmijaon myötä mielen hyvinvoinnin mahdollisuudetkin avautuvat kolmea eri reittiä. Taito-osaaminen, tahto-osaaminen ja tunne-osaaminen yhtäältä limittyvät toisiinsa, mutta toisaalta ne ovat myös hyvin erilaisia ja ihmisten välillä on suuria eroja, mikä näistä on luontevin tapa vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Myös elämäntilanteet vaikuttavat siihen, mikä on mahdollista. Kun taitoihin tukeutuminen ei ole mahdollista, voi etsiä myönteisiä tunnekokemuksia. Vastaavasti joskus on tarpeen tehdä huolellinen tilannearvio ja miettiä mitä taitoja tarvitaan selviytymisen tueksi. Tahdonvoima on tärkeää, kun vaikkapa päätämme olla ottamatta kolmatta kakkupalaa kesäjuhliilla ja monessa muussa paljon vakavammassa tilanteessa.

Liikkeelle – ihmisten ilmoille, kulttuurin pariin ja luontoon

Läheiset ihmiset, erilaiset harrastukset ja luonto ovat ilmeisvähitellen yleisimmät mielen hyvinvoinnin lähteet. On tärkeää löytää omat tavat olla tekemisessä muiden ihmisten kanssa, löytää merkityksellistä ja mielekästä toimintaa arjen välttämättömyyksiensä lomaan ja viettää aikaa luonnon äärellä. Metsäkävelylle lähteminen ei

ole kaikkien ulottuvissa, mutta pieniä viheralueita löytyy yleensä läheltäkin kotia ja nykytekniikan tuella luonnon äärelle voi päästä television tai internetin välityksellä. Kesän tullen luonnon havainnointi ja kasvun seuraaminen on monille vuosittainen tärkeä ilon lähde.

Kodista liikkeelle lähtemiseen tiivistyy moni mielen hyvinvointiin liittyvä asia. Hankkeessa haastatelluista useimmat olivat itse niin sanottuja aktiivisia eläkeikäisiä, jotka yhtäältä osallistuivat monenlaisiin tapahtumiin ja tapaamisiin ja toisaalta kannustivat muita ikätovereitaan lähtemään kävelylle, mukaan ryhmiin tai vaikkapa taidenäyttelyyn. Vertaistuki koettiin mielen hyvinvoinnin kysymyksissä aivan oleelliseksi ja se on merkityksellistä antajalle ja saajalle. Osa meistä kaipaa rohkaisua ja houkutteluakin, jotta tulee lähdettyä liikkeelle. Yhteisessä tekemisessä pätee vahvasti se ikivanha sääntö, että kun antaa, saa itse. Osallistuminen ei kuitenkaan saa tuntua pakolta. Ihmisillä on hyvin erilaiset mieltymyksen sen suhteen, millaisista tilanteista jää mukavat muistot ja kuinka usein haluaa osallistua. Oma rauha ja vapaaehtoiset yksinäiset hetket ovat monille tärkeitä palautumisen hetkiä ja voiman lähteitä.

Lisätietoja: Suvi Fried (sh, TtM, HM) Vanhuuden Mieli -projekti, etunimi.sukunimi (at) ikainstituutti.fi, p. 0400 871268, www.ikainstituutti.fi