

Voimavinkkejä mielen hyväksi

Mielen hyvinvointi on enemmän kuin onnellisuus, suuret elämykset tai arjen helppous. Hyvinvoiva mieli auttaa kohtaamaan erilaisia ja vaikeita tilanteita.

Usein ihmiset, jotka tuntevat elämänsä tarkoitukselliseksi, kokevat myös terveytensä ja toimintakykynsä hyväksi. Tarkoituksellisen kokemus ei kuitenkaan ole sidoksissa terveydentilaan, eikä heikentynyt terveys ole sille esteenä.

Jokainen voi hakea arjestaan pieniä asioita, jotka vahvistavat tarkoituksellisuuden tunnetta. Mitkä asiat, tapahtumat tai ihmiset ovat saaneet sinut tuntemaan, että elämässä on tarkoituksellisuutta? Mikä on aiheuttanut hyvää mieltä? Millä taidolla tai kyvylläsi olet voinut auttaa muita?

Jokainen hyvä, omaa mieltä kohentava hetki ansaitsee tulla huomatuksi. Niistä kannattaa kertoa myös muille. Näin opit hyvän näkemisen taitoa ja tuotat hyvinvointia myös ympärillesi.

Katso itseäsi ystävällisin silmin

Kanssaihmissä tukiessa löydämme usein helposti lohduttavia sanoja. Muista puhua myös itsellesi myötätuntoisesti, kuin hyvälle ystävälle. Itsemyötätunto auttaa kuulemaan omia ajatuksia ja tukee rakentavien valintojen tekemistä.

Itseä kohtaan olemme usein kriittisiä, kun taas itsemyötätunto sen vastakohtana auttaa kohtaamaan asiat ja tapahtumat selaisinaan. Itseään on hyvä katsella hyväksyen ja anteeksi antaen. Se ei ole itsekkyyttä.

Vaikeissa tilanteissa voi muistuttaa itseään siitä, että jokainen kohtaa välillä hankaluuksia, ja että ne menevät ohi.

Joustoja ja luovia ratkaisuja

Sairauden kanssa eläminen tuo usein mukanaan luovia ratkaisuja, joista voi olla elämässä laajemminkin hyötyä. Oletko tullut ajatelleeksi, millä joustoilla ja luovilla ratkaisuilla olet luovunut hankalissa tilanteissa?

Tiedon hankkiminen omasta sairaudesta ja sen hoidosta tuo arkeen hallintaa. Itseään on silti turha pienentää sairauden varjon alle. Sen sijaan kannattaa muistaa ne monet roolit, joita itsellä on: puoliso, työtoveri, harrastuskaveri, asiantuntija tai

vaikkapa mukava naapuri. Omaa sairautaan ei voi valita, mutta toimintakykynsä ja hyvinvointiinsa voi jokainen ainakin jossain määrin vaikuttaa.

Huomio siihen, mikä sujuu

Tärkeä voimantuoja on se, että huomaa ne ajat, jolloin asiat sujuvat. Voit kiinnittää erityistä huomiota kivuttomiin hetkiin ja siihen, mitä silloin oli mahdollista tehdä. Näitä voi vaikka listata kalenteriin ja jälkepäin tuumailla, miten nuo ajankohdat käytti.

Omien vahvuuksien tunnistaminen tekee hyvää. Mitkä ominaisuutesi ovat auttaneet vaikealla hetkellä? Voit vaikka kirjata tai pohtia jonkun kanssa asioita, joista olet saanut muilta hyvää palautetta.

Anna itsellesi lupa olla

Kun on kipuja, voit antaa itsellesi luvan vain olla. Aina ei tarvitse olla muiden käytettävissä. Rajojen asettaminen tuo voiman tunnetta, se on osa elämäntähtäystä. Itselleen

Jokainen omaa mieltä kohentava hetki ansaitsee tulla huomatuksi.

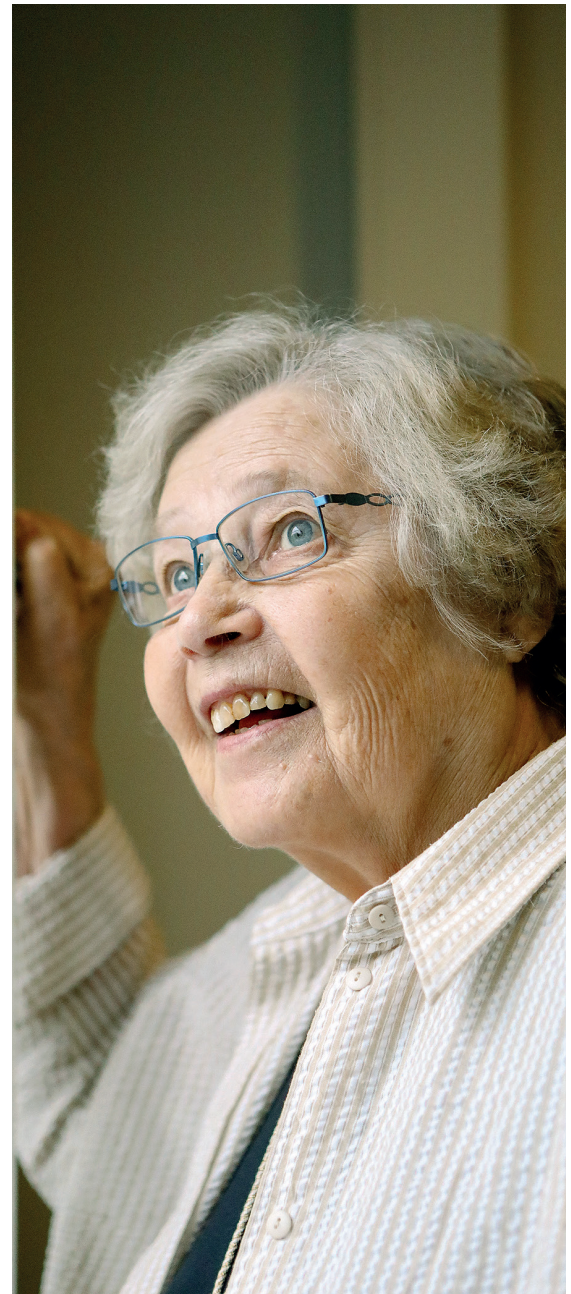
on hyvä antaa välillä lupa olla ja rentoutua.

Miten olet käyttänyt mielenvoimaasi silloin, kun on kivun tai mielihapan tunteita? Mikä on ollut pienin askel, jolla olet voinut vahvistaa hyvää oloa? Kuka tai ketkä ovat niitä, joiden puoleen kääntynyt, kun tarvitset kuuntelijaa. Keihin luotat?

Teksti: Stina Fägel KM, suunnittelija, Sirkkaliisa Heimonen PsT, toimialapäällikkö, Ikäinstituutti

Lähteet:

Fägel, S. ja Heimonen, S. 2017. Myötämieltä! Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille. Ikäinstituutti. Helsinki.
Laine, M. 2013. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti. Helsinki.
Lipponen, K., Litovaara, A. ja Katajainen, A. 2016. Voimaa. Hyvän elämän polku. Duodecim. Tallinna.



Ossi Gustafsson, Ikäinstituutti

Voimaksi haasteisiin

Reumaliitto on Ikäinstituutin kumppanijärjestönä yhdessä Suomen Sydänliiton, Epilepsialiiton sekä Hengitysliiton kanssa hankkeessa Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten elämäntahtäisiin (2017–18, STM/THL). Hankkeessa koulutetaan kumppanijärjestöihin ohjaajia Ikäinstituutin Mielipakkivälineistön käyttöön. Järjestöihin leviää ja juurtuu samalla ikäihmisten mielen hyvinvointia vahvistavaa osaamista ja toimintaa. Hankkeessa ilmestynyt Myötämieltä! Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille sisältää tietoa ja kysymyksiä, joiden avulla voi muokata itselleen mielen valmennusohjelman. Se löytyy osoitteesta www.ikainstituutti.fi.