

# Mielen hyvinvoinnin lähteillä

Myönteiseen suuntaaminen ja myötätuntoinen suhtautuminen itseen luovat mielen hyvinvointia. Myönteinen näkökulma ei rajaa pois surua tai huolta.

TEKSTI: SIRKKALIISA HEIMONEN

**M**ielen hyvinvoinnin keskeinen viesti on, että sitä voi ja kannattaa vahvistaa. Avainasemassa ovat päivittäiset teot ja valinnat sekä asioihin suhtautumisen tavat. Myönteiseen suuntaaminen, vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen, myötätuntoinen suhtautuminen itseen ja toisiin sekä omien arvojen kirkastaminen vievät mielen hyvinvoinnin lähteille.

## Myönteiseen suuntaamisen merkitys

Huomaatko arjessa asiat, jotka antavat iloa ja voimaa? Mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa olennaista on taito huomata hyvää ja suunnata myönteiseen. Se kannattelee haastavienkin tilanteiden keskellä ja auttaa näkemään elämää koko laajuudessaan.

Kiitollisuus, tyytyväisyys, kiinnostus, optimismi, toiveikkuus, rakkaus tai haltioituminen kuuluvat myönteisten tunteiden karttaan. Myönteiset tunteet rakentavat ja vahvistavat ihmissuhteita, virittävät luovuutta, tukevat oppimista ja lievittävät stressiä.

Hyvää tekevien vaikutusten vuoksi myönteisiin tunteisiin kannattaa kiinnittää huomiota. Kun arki on haastavaa, voivat iloa ja voimaa antavat asiat jäädä varjoon ja myönteiseen suuntaa-

minen vaatii tietoista valintaa. Tällöin voi esimerkiksi pohtia, mikä juuri nyt toisi tyyneyttä tilanteeseen tai mikä on kaikesta huolimatta hyvin. Arjen pienten ilojen vaaliminen ja hyvin sujuneiden hetkien arvostaminen on merkityksellistä.

Myönteinen näkökulma ei suinkaan rajaa pois surua, pettymyksiä, epävarmuutta ja huolta, jotka ajoittain kuuluvat kaikkien elämään. Näille tunteille on tärkeä antaa tilaa ja suhtautua niihin hyväksyen ja vastustamatta.

**HYVÄKSYVÄ  
SUHTAUTUMINEN  
AUTTAA NÄKEMÄÄN  
TILANTEEN  
SELKEÄMMIN.**

Hyväksyvä suhtautuminen auttaa näkemään tilanteen selkeämmin ja rauhallisemmin sekä tunnistamaan mahdollisuuksia ja helpottavia näkökulmia.

## Vahvuuksien äärellä voimaantuen

Omien vahvuuksien tunnistaminen on merkittävä voimavara.

Vahvuuksissa on kyse ominaispiirteistämme. Oletko luova, sinnikäs, kärsivällinen, optimistinen, rohkea? Entä kuvaako rauhallisuus, käytännöllisyys tai tavoitteellisuus sinua? Miten nämä ominaisuudet voivat auttaa ja vahvistaa sinua?

Vahvuuksia kannattaa käyttää ja kehittää, sillä ne antavat energiaa ja vahvistavat hyvinvointia. Vahvuuksien tunnistamiseen on monta väylää. Voit tutustua vahvuuksiisi tunnistamalla asioita, joissa olet luonnostasi hyvä, jotka sujuvat hyvin tai joista innostut. Voit myös pyytää läheisiltäsi palautetta vahvuuksistasi ja nostaa itse esiin toisten vahvuuksia.

Elämänvalinnat, käännekohtat sekä vaikeuksissa selviytymisen keinot kertovat jotain vahvuuksistasi ja siitä, mikä on kannatellut eteenpäin haasteissa. Vahvuuksista puhuminen virittää myönteisiä tunteita, niiden tunnistaminen tukee pystyvyyden tunnetta ja auttaa selviytymään haasteissa.

## Myötätuntoa itselle

Silloin kun auttaa ja tukee läheistään, ovat itsensä arvostaminen, omista voimavaroista huolen pitäminen ja omien



Psykologi Sirkkaliisa Heimonen kirjoittaa, että hetkeen pysähtyminen on tärkeää, sillä valinnat ovat helpompia rauhallisessa mielentilassa. Heimonen työskentelee Ikäinstituutin toimialapäällikkönä

tarpeiden tunnistaminen mielen hyvinvoinnin valintoja.

On hyvä kysyä itseltään, mistä oma hyvinvointini rakentuu? Mitä tarvitsen? Miten suuntaan huolenpitoa itselleni? Itsemyötätunnon merkitys on suuri. Oma sisäinen puhe saattaa varsinkin kuormittavissa tilanteissa olla vaativaa ja voimme sivuuttaa omat tarpeemme.

Tilanteeseen voi kietoutua riittämättömyyden kokemuksesta sekä monenlaisia odotuksia ja vaateita sekä itseltä että ulkopuolelta. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä ja huolenpitoa itseään kohtaan sekä itsensä kohtaamista kannustaen, hyväksyen ja ymmärtävästi. Se tuo näköpiiriin sen, mikä on riittävän hyvää, kohtuullista ja mahdollista. Se auttaa tunnistamaan oman haavoittuvuuden ja kohtaamaan epäonnistumiset.

Itsemyötätunto ei tee hyvää vain itselle, vaan heijastuu myös muille hyväntahtoisuutena ja välittämisenä.

Myötätuntoinen asennoituminen itsen ja toisiin tuo tasapainoa ja tyyneyttä, antaa vaikeuksien kohtaamiseen tasapainoa ja auttaa riittämättömyyden tunteita koettaessa.

Hetkeen pysähtyminen tuottaa hyvinvointia, sillä rauhallisessa mielentilassa voi nähdä selkeästi ja tehdä valintoja. Kun tunnista sen, mihin asioihin voi itse vaikuttaa, pystyy myös hyväksymään ne asiat, joita ei voi muuttaa tai mihin tarvitsee apua. Tämän myötä tulee toimintaan mukaan harkintaa ja viisautta.

### Haasteiden kohtaaminen ja mielen kimmoisuus

Haastavissa tilanteissa tarvitaan moninaisia mielen taitoja ja selviytymisen kykyä.

Olennaista on, miten kohtaamme vaikeuksia, elämme niiden kanssa ja selviydymme niistä. Tässä prosessissa tarvitsemme stressin sietokykyä, taitoa ratkaista ongelmia sekä kykyä hakea ja vastaanottaa apua. Kaikesta ei tarvitse selviytyä yksin.

Omalla suhtautumisella on mer-

## MYÖTÄTUNTOINEN ASENNOITUMINEN ITSEEN JA TOISIIN TUO TASAPAINOA JA TYYNEYTTÄ.

kitystä, toiveikkuus ja myönteiseen suuntaaminen kannattelevat haasteissa. Myös taito katsoa asioita eri näkökulmista, joustavuus ja kyky sopeutua muutoksiin ovat tärkeitä voimavaroja. Omien arvojen ja elämän merkityksellisuuden pohdinta auttaa laittamaan asioita perspektiiviin.

Mielen kimmoisuutta voi vahvistaa luomalla yhteyksiä muihin. Uusia näkökulmia voi saada myös jakamalla kokemuksia toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Vertaistuellalla ja kuulluksi tulemisen kokemuksella on suuri voima.

Haastava tilanne voi olla osana omaa tarinaa käänteentekevä, ja saada myöhemmin myönteisen merkityksen. Lopulta se voi auttaa kirkastamaan arvoja ja nostamaan esiin elämän merkityksellisyyteen liittyviä asioita. Se saattaa opettaa paljon omista voimavaroista, selviytymisen taidoista ja vahvuuksista tai lujittaa yhteenkuuluvuutta. Tilanteen myötä voi oppia luopumista ja irti päästämistä, joka voi tuoda mukanaan tilaa uudelle.


### Elämäkokemus kantaa

Elämäkokemus on merkittävä mielen hyvinvoinnin voimavara. Eletyn elämän myötä syntyy elämäntaitoja, jotka auttavat teenpäin.

Haavoittuvuuden ja voimavarojen vuoropuhelussa syntyy parhaimmillaan kokemus omasta vahvuudesta sekä luottamus omiin kykyihin selviytyä. Näin myös haastavat tilanteet ja niille annetut merkitykset punoutuvat omaan tarinaan ja paikantuvat osaksi elämäkokonaisuutta. ■

## Ikäopistos mielen hyvinvoinnin taitopankki

Ikäopisto.fi tarjoaa konkreettisia keinoja mielen taitojen vahvistamiseksi.

Ikäinstituutti on rakentanut taitopankin asiantuntijoiden ja ikäihmisten kanssa. Taitopankki tarjoaa tietoa, kuunneltavaa  kokeiltavaa.

Ikäopistossa voit tehdä tehtäviä ja harjoituksia itse pohdiskellen tai toisen kanssa keskustellen.

Ikäopistossa on viisi teemaa: mielen hyvinvoinnin lähteitä, tunne vahvuutesi, elämänhaasteissa eteenpäin, myötätunnosta mielenrauhaa ja elämänmittainen matka.