HYVINVOINNIN LÄHTEILLÄ

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299

mieli
Suomen Mielenterveysseura

KKI

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299
ISBN 978-951-790-378-3
ISSN 0357-2498

Julkaisuvuosi:	2015
Ulkoasu:	Kotisaari Graphic Management Oy
Kuvat:	Ayakovlevcom, Warren Goldswain, Petteri Kivimäki, Kirill_μ, Nejron Photo, Elena Ray, Stokkete, Studio Juha Sorri, Olena Viatchaninova
Paino:	Kirjapaino Kari 2019
Copyright:	kirjoittajat, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma ja Suomen Mielenterveysseura
Tilaukset:	KKI-ohjelma, tilaukset@likes.fi, www.kkiohjelma.fi

SISÄLLYS

4 **Mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia**
Marita Ruohonen
toiminnanjohtaja, Suomen Mielenterveysseura

6 **Koti on aina koti**
Ulla-Maija Paavilainen
toimittaja, kirjailija

8 **Luontoympäristö voi parantaa hyvinvointia**
Kalevi Korpela
professori, Tampereen yliopisto

10 **Yhteisöllisyydestä terveyttä ja hyvinvointia**
Markku T. Hyyppä
neurologi, LKT, dosentti, kirjailija

12 **Riittävän hyvä ruokavalio**
Anette Palssa
ravitsemusterapeutti, TtM, Terveystalo Oy

14 **Mistä saisin liikuntakipinän?**
Liisamaria Kinnunen
kehittämispäällikkö, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

16 **Musiikki huoltaa päätäsi, tanssi koko kehoasi**
Merja Isotalo
kulttuurihistorioitsija ja yrittäjä, FM, Terveyttä kulttuurista -verkoston koordinaattori

18 **Kohti parasta mahdollista hyvinvointia työssä: työn tuunaamisella työn imua**
Jari Hakanen
tutkimusprofessori, tutkimusjohtaja, Helsingin yliopiston tutkijakollegium, Työterveyslaitos

20 **Yhä useampi tasapainoilee kuluttamisen keinulaudalla**
Juha A. Pantzar
toiminnanjohtaja, Takuu-Säätiö

22 **Rentoudu ja nauti elämästä**
Maarit Lassander
projektipäällikkö, Suomen Mielenterveysseura

24 **Unen merkitys hyvinvoinnille**
Timo Partonen
tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

26 **Hellitä hetkeksi – punnitse voimavarasi**
Tehtävä

JOHDANTO

Marita Ruohonen
toiminnanjohtaja,
Suomen Mielenterveysseura

Mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia

Hyvinvointi on hyvää elämää, mutta mitä on hyvä elämä. Hyvän elämän määritelmä lienee pohdituimpia teemoja ihmiskunnan historiassa. Suomen Mielenterveysseura kantoi kortensa kekoon joitakin vuosia sitten ja kokosi ryhmän viisaita ihmisiä miettimään asiaa. Hyvän elämän määritelmä tiivistyi kukkaseksi, jossa on kuusi terälehteä.

Yhteiskunnassa vallitsevat arvot vaikuttavat elämäämme. Ihmisarvo, turvallisuus ja yhdenvertaisuus ovat tuttuja ja tärkeitä arvoja. Hyväntahtoisuus mainitaan arvojen listalla harvemmin. Hyvä poikii hyvää, niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan.

Toinen terälehti on turvattu toimeentulo. On esitetty erilaisia arvioita siitä, mihin mittaan asti raha lisää hyvinvointia ja onnellisuutta. Jokapäiväinen huoli toimeentulosta vaikeuttaa elämää. Kohtuullinen ja ennakoitava talous vapauttaa ajatuksia ja energiaa muihin asioihin. Suomalaisen hyvinvointivaltion hienous piilee siinä, että sairaus, työttömyys tai muu yllättävä tapahtuma ei suista ihmistä köyhyyteen ja turvattomuuteen. Turvaverkko toimii, mutta siitä on pidettävä huolta.

Turvalliset ja toimivat ympäristöt, instituutiot ja palvelut edistävät hyvää elämää. Viihtyisä asuinalue, lähipalvelut ja toimivat kulkuyhteydet ovat arjen sujumisen kannalta olennaisia. Toimivilla instituutioilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että poliisi on ystävä ja oikeuslaitos kohtelee ihmisiä oikeudenmukaisesti. Suomessa itsestään selvältä tuntuva tilanne on arkipäivää hyvin pienelle osalle maapallon ihmisistä.

Neljäs terälehti on itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden sopusointu. Se viittaa vapaiden valintojen ja yhteisössä elämisen tasapainoon. Kaikissa elämänvaiheissa ihmisellä itsellään pitäisi olla mahdollisimman suuri henkilökohtainen vapaus. Yhteiskunta ja yhteisöt pysyvät kuitenkin koossa vain pelisääntöjen avulla. Hyvä esimerkki on liikennesääntöjen noudattaminen, mikä kaventaa mahdollisuutta ottaa uudesta autosta kaikki tehot irti keskellä kaupunkia.

Elämäntarkoituksen toteutuminen – mitä se sitten itse kunkin kohdalla tarkoittaakin – lisää elämän kokemista arvokkaana. On onnekasta, jos voi tehdä työtä, jonka kokee eettisesti oikeana ja merkittävänä. Työtään ei aina voi valita ja monet toteuttavatkin tärkeinä kokemiaan asioita vapaa-aikana, esimerkiksi vapaaehtoistyön muodossa. Halutaan tehdä hyvää, raha ei ole ainoa motiivi.

Viimeinen kuudesta terälehdestä on mielestäni kaikkein tärkein. Tukevat, hyvää tarkoittavat ihmissuhteet ja kuuluminen yhteisöön muodostavat ihmi-

syyden perustan. Vapaaehtoinen auttaminen on ihmiselle aivan luonnollista toimintaa ja se edistää myös hänen omaa hyvinvointiaan. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tukee terveyttä ja toimintakykyä sekä vähentää masennusoireita. Kaiken kaikkiaan toiminta tarjoaa iloa, virkistystä, sosiaalisia suhteita, osallisuutta, hyvää itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta.

Ihmisen kaipausta toisen luo on hienosti kuvannut esimerkiksi kirjailija Hjalmar Söderberg vuonna 1905 (suomennos Kyllikki Villa): ”Ihminen haluaa saada osakseen rakkautta, sen puutteessa ihailua, sen puutteessa pelkoa, sen puutteessa inhoa ja halveksuntaa. Hän haluaa herättää toisissa jonkinlaista tunnetta. Sielu kavahtaa tyhjiötä ja haluaa kosketusta mihin hintaan hyvänsä.”

Yksinäisyys voi olla valinnan tulos, kaikki me tarvitsemme ajoittaista yksinoloa. Jos yksinäisyys on ainoa vaihtoehto, sillä voi olla arvaamattomia seurauksia. Edellä mainittu lainaus on poimittu Åsne Seierstadin kirjasta Yksi meistä, joka on autenttiseen materiaaliin perustuva tarina Norjan pari vuotta sitten tapahtuneesta joukkomurhasta ja sen tekijästä.

Aniharva meistä haluaa elää elämäänsä erakkona. Yhteiskunnan muuttuminen muuttaa sosiaalisia verkostoja. Perheen merkitys näyttää säilyneen ennallaan, jopa korostuneen. Perheen muodot ovat moninaistuneet. Yhden vanhemman perheet, sateenkaariperheet ja uusperheet ovat yleistyneet. Suku on menettänyt merkitystään. Sen tilalle on tullut uudenlaisia verkostoja, joiden muotoutuminen perustuu harrastuksiin ja muihin yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin. Vierailin joitakin vuosia sitten Tanskassa varsin viihtyisässä vanhusten palvelutalossa, jonka asukkaita yhdisti koiraharrastus.

Yhteisöllisyys ei ole vähentynyt vaan muuttanut muotoaan. Yksin asuvien määrän jatkuva kasvu asettaa kuitenkin uusia haasteita. Sosiaalinen media tarjoaa uudenlaisia mahdollisuuksia löytää ystäviä ja yhteisöjä. Kansalaisjärjestöillä on merkittävä rooli yhteisöjen ja foorumien tarjoamisessa heille, jotka jäävät helposti ulkopuolelle.

Hyvinvointi on monimerkityksinen käsite. Mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia. Se on voimavara, jota voi kasvattaa. Mielenterveyteen kuuluu psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Nämä eri puolet vaikuttavat toisiinsa ja voivat korvata toistensa puutteita. Fyysisesti vammainen ihminen voi elää hyvää elämää, jos sosiaalinen ulottuvuus on vahva eli hänellä on perhe tai hyviä ystäviä. Kun alakulo iskee, liikunnasta voi olla suurta apua. Pienillä teoilla voi olla suuria vaikutuksia.

KOTI ON AINA KOTI

Ulla-Maija Paavilainen
toimittaja, kirjailija

Asiantuntijana psykoterapeutti, Helsingin Diakonissalaitoksen asiakaspalvelujohtaja Jaana Pajunen.

Arkkitehdin suunnittelema talo, valkea sohvakalusto tai uusinta mallia oleva uhd-tv näyttävät hienoilta, mutta eivät yksinään tee kodista hyvää kasvuympäristöä. Turvaa ja rutiineja ei kauko-ohjauksella voi säätää.

”Tiedän paikan armahan, rauhallisen ihanan”, tunteellisessa laulussa kaihotaan. Laulun sanoma pitää paikkansa: eipä ole kodin vertaista paikkaa maan päällä.

Kodin merkitys ihmiselle on valtava, matemaattisesti ilmaistuna ainakin kaksi kolmasosaa koko elämänkaaresta. Jos perusasiat ovat kunnossa, fyysisen kodin merkitys on kohtalaisen pieni. Turha siis surkutella, jos neliöt välillä tuntuvat liian ahtailta. Tyytyväisiä aikuisia kasvoi myös lapsista, jotka sodan jälkeen asuntopulan vallitessa asuivat 25 neliön pannuhuoneessa.

Elämäsi paras koti?

Koti on yhtä kuin sen ihmissuhteet ja ilmapiiri. On melko yhdentekevää, kasvaako suurperheessä vai yksinhuoltajan lapsena, asuuko kerrostalossa vai maatilalla, löytyvätkö vanhemmat eniten tienaavien listoilta vai sinnitteleekö perhe kekseliäisyydellä tilipäivästä toiseen. Ongelmia aiheuttaa paitsi taloudellinen kurjuus, myös liika raha. Rahan alle voi pulmiakin lakaista liian helposti.

Tärkeintä on yhteinen unelma, joka kodissa rakentuu, sillä unelmat sekä yhdistävät että erottavat ihmisiä.

Kysypä vanhemmalta tuttavaltasi, mikä on ollut hänen elämänsä paras koti. Useimmiten aikuinen valitsee silloin ensimmäisen oman kotinsa. Saattaa olla, että hän ei kuitenkaan kaipaa varsinaista kotia, vaan nuorta parisuhdettaan tai sitä toimekasta aikaa, jolloin lapset vielä olivat pieniä ja asuivat kotona. Jälkikäteen kaivataan ruuhkavuosia, vaihetta, missä omat lapset ehkä parhaillaan pyristelevät.

Sukupolvien ketjussa

Lapsuuden mallit ovat vahvat. Vaatii paljon, että ihminen alkaa toimia toisin kuin lapsuudenkodissa tehtiin. Sukupolvien ketju elää voimakkaana: jos isovanhempien isovanhemmat ovat laittaneet kanelia riisipuuroon, on samantekevää, mitä kumariinin toksiineista nykyisin kirjoitetaan.

Jos mietit, mitä ottaisit mukaasi tulipalossa, todennäköisesti pelastaisit esineen, johon liittyy vanha rakas muisto. Tuskin surisit viimeistä huutoa olevaa läppäriä, vaan isoäidin tuhoutunutta rintarossia tai vanhempien toisilleen lähettämiä kirjeitä, tavaroita, joissa elää osa suvun historiaa ja tarinaa. Jos koti ei ole ollut hyvä, sieltä ei kaipaa mukaansa mitään, vaan haluaisi unohtaa kokonaan, mistä on kotoisin.

Kodin kaipuu on toivotuksi ja hyväksytyksi tulemisen kaipuuta. Se on luonnollinen perustunne, ikuinen ikävä toisen luo, kaipuuta huolettomuuteen ja leikkiin, kaikkeen, mitä aikuinen ei enää voi lapsenomaisesti kokea.

Kotiin voi tulla mokanneena

Ulkomaille muuttaneen aikuisen tuovat kotimaahan takaisin perhe, suku ja ystävät. Maahanmuuttajat kotiutuvat parhaiten, jos saavat pitää kiinni omasta kielestään, tavoistaan ja perinteistään. Äidinkieli on sydämen kieli.

Lapsuudessa tarvitaan ennakoitavuutta ja pysyvyyttä. Ympäristö on silloin merkityksellinen, eli jos silloin joutui muuttamaan, vaihtuivatko päiväkoti,

koulu ja kaveripiiri. Jo pelkkä kodin vaihtaminen on iso asia, saati se, jos avioeron myötä joutui jakamaan tavaransa kahtia ja kuljettamaan niitä mukanaan repussa äidiltä isälle ja takaisin.

Jokainen on luonut kuvan itsestään ja arvokkuudestaan suhteessaan vanhempiinsa. On sama, mikä riippuvuus pitää vanhempaa poissa kotoa: työ, päihteet, netti, televisio vai omat harrastukset. Lapsen liiallinen itsenäisyys ja omavaraisuus ovat ansa. Turhan helposti ihaillaan aikaista yksin pärjäämistä.

Saithan tulla kotiin silloinkin, kun olit mokannut? Lapsen toistuva haluttomuus mennä kotiin on signaali, jota jokaisen lähellä olevan aikuisen olisi syytä kuunnella herkin korvin.

Lohdullista on, että ihminen on kuin kasvi: meillä on taipumusta kasvaa valoon päin. Vaikka kodin ilmapiiri olisi huono, lapsen tulevaisuus voi kääntyä hyväksi, sillä hän voi tehdä omat valintansa parempaan suuntaan.

Syyllisyys on terve tunne

Tekivätkö vanhemmat siis väärin, kun äiti painiskeli työprojektinsa kanssa kuukausitolkulla puoleen yöhön, isä lähti illalla poikien kanssa kaljalle ja molemmat tuijottivat silmänsä soikeiksi Salattuja elämiä, vaikka lapset olisivat samaan aikaan halunneet pelata Monopolia?

Syyllisyys on terve tunne. Sitä ei pidä kaihtaa eikä varoa, vaan kuunnella sitä ja ottaa se kaveriksi. Se laittaa pyytämään anteeksi. Aina on mahdollisuus palata korjauskurssille ja yrittää toimia toisin.

Joskus syyllisyys voi painaa niin paljon, että koko elämä menee tunteen sovittamiseen. Päihde- tai peliriippuvuus on voinut aiheuttaa kodissa niin paljon tuskaa, että läheiset ryöpsäyttävät määräajoin pahaa oloaan sen aiheuttaneen ylle. Joskus syyllisyys voi olla niin kestämätön, että se ajaa takaisin vahingoittavaan toimintaan.

Ihminen käyttää riippuvuutta vältelläkseen kipeitä tunteita. Ne on kuitenkin syytä kohdata, sillä tekemistään asioista ei pääse eroon. Kyse on siitä, kuinka tunteensa kanssa lopulta pärjää.

Oman reviirin tarve

Usein vaikeinta on kaikkein yksinkertaisin. Yhteiset, arkiset tavat tai tapa viettää kalenterijuhlia luovat kodin omia perinteitä ja tuovat jatkuvuutta.

Lapsi puhaltaa syntymäpäiväkakun kynttilät, etsii pääsiäisaamuna piilotettuja suklaamunia tai avaa adventtikalenterin luukun. Hän pitää traditioista kiinni vielä silloin, kun aikuiset olisivat niistä valmiit luopumaan.

Toki fyysiselläkin tilalla on merkityksensä. Jokainen perheenjäsen tarvitsee oman tilansa ja reviirinsä, mikä ei tarkoita omaa huonetta jokaiselle. Omaa tietokonetta tai televisiota ei lastenhuoneeseen tarvita, mutta oman sängyn tarvitsee jokainen. Taitavakaan arkkitehti ei kenties tule ajatelleeksi perheen arkisia tarpeita: miltä näyttää eteinen, kun siinä on viidet 45 numeron kengät ja lenkkitossut tai ehtivätkö kaikki hoitaa aamutoimensa samassa kylpyhuoneessa?

Epäsiisti koti, sotkuinen rappukäytävä tai piha viestittää, ettei ympäristöstä tarvitse pitää huolta eikä arvostaa sitä. Huonot kokemukset voivat toimia myös päinvastoin. Kun lapsi vihdoin saa jotain omaa ja kaunista, hän alkaa kohdella sitä kuin kallisarvoista aarretta.

Ruotsin prinssi Daniel totesi ytimekkäästi Hagan linnasta tehdyssä tv-dokumentissa designhuonekalujen ja kruusausten keskellä tyttärensä kanssa leikkiessään: ”Olen varma, että Estelle olisi yhtä onnellinen rivitalossa Ockelbyssä, jossa itse kasvoin. Mutta koti on aina koti.”

Koti = sen ihmissuhteet ja ilmapiiri.

Tärkeintä on yhteinen unelma.

Kodin kaipuu on perustunne.

Lapsi tarvitsee pysyvyyttä.

Kotiin saa tulla mokanneena.

Yhteiset, arkiset tavat ja kalenterijuhlat luovat jatkuvuutta.

LUKUVINKKEJÄ

Elämäkerrat ja muistelmat, joissa kodin ja lapsuuden merkitys nousee teemana vahvasti esiin.

Kalevi Korpela
professori
Tampereen yliopisto

LUONTOYMPÄRISTÖ VOI PARANTAA HYVINVOINTIA

Oleskelemalla ja liikkumalla luontoympäristössä voidaan tutkimusten perusteella vaikuttaa omaan terveydentilaan. Tämä onkin tuttua suomalaisille. Yli kaksi kolmesta suomalaisesta harrastaa kävelylenkkeilyä luontoympäristössä kodin lähellä. Valtaosa aikuisten mainitsemista arkielämän mielipaikoista näyttää sijoittuvan luontoympäristöön – mielipaikat löytyvät usein lähimetsistä, virkistysalueilta ja rannoilta. Niissä elpymisen kokemukset ovat vahvempia kuin kaupunkimaisemmissa mielipaikoissa.

Elvyttävillä kokemuksilla tarkoitetaan rauhoittumista ja rentoutumista, ajatusten selkiintymistä sekä arkipäivän huolien unohtamista, ”akkujen lataamista” ja joskus oman menneisyyden muistelua. Tällaista tunteiden ja ajatusten itsesäätelyä mieluisassa paikassa havaitaan jo 8-vuotiailla lapsilla. Ulkoilumahdollisuuksien ja luonnon kauneuden lisäksi ihmiset arvostavat rauhaa ja hiljaisuutta. Myös tuoksut ja tilan, avaruuden tuntu voivat olla tärkeitä. Kunkin ihmisen luontokokemukseen vaikuttaa kuitenkin oma historia ja asumistausta.

Epämiellyttävät paikat aiheuttavat pahaa oloa

Vastakohtana mieluisille luontokokemuksille epämiellyttävänä koetut kaupunkiympäristöt voivat aiheuttaa pahaa oloa. Suomalaisten aikuisten useimmin mainitsemat epämiellyttävät paikat olivat eräässä tutkimuksessa meluisia liikenneväyliä tai vastenmieliseksi koettuja rakennuksia ja asuinympäristöjä.

Epämiellyttävät paikat rajasivat liikkumista ja reittivalintoja, koska niitä kerrottiin välteltävän ja ne kierrettiin mahdollisimman kaukaa. Monet kokivat lähes päivittäin paikkojen aiheuttamaa ”ärtymystä, fyysistä pahan olon tunnetta ja halua kiiruhtaa äkkiä pois” tai ”tunteita tyytymättömyydestä

raivotilaan". Tällaiset kokemukset näyttävät stressitutkimuksen näkökulmasta ns. arkipäivän harmeilta, joiden tiedetään lisäävän esimerkiksi flunssa-, pää- ja selkäkipuoireiden määrää.

Jo lyhyt luontokokemus vaikuttaa

Luontonäkymien katselemisella ja luonnossa kävelemisellä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia niin ihmisen psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Laajat ulkomaiset väestötutkimukset osoittavat, että mitä enemmän asuinalueella on viheraluetta lähellä kotia, sitä paremmin ihmiset voivat. Sairastuvuus masennus- tai ahdistushäiriöihin on pienempää. Erityisesti sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on pienempää.

Vaikka tuloksia voi osittain selittää myös valikoiva muuttoliike, ympäristöllä on merkitystä. Kokeellisissa tutkimuksissa on nimittäin havaittu muutamien kymmenien minuuttien jälkeen myönteisiä vaikutuksia. Stressitilanteen jälkeen lyhyillä luontokävelyillä esimerkiksi verenpaine ja sydämen syke laskevat, pään lihakset rentoutuvat ja stressihormonien erittyminen vähenee. Myönteiset tuntemukset, kuten iloisuus, lisääntyvät ja kielteiset, kuten vihaisuus, vähenevät. Keskittymistä vaativa tehtäväsuoriutuminen paranee.

On myös ulkomaisia tuloksia siitä, että luonnon läheisyys parantaa ihmisen mielenterveyttä. Masentuneilla lyhyen luontokävelyn on todettu parantavan sekä mielialaa että työmuistia, mutta kaupunkikävelyn ei. Viherterapia näyttää lievittävän masennuksen oireita ainakin lyhytkestoisesti. Eräässä seurantatutkimuksessa havaittiin, että ihmiset olivat onnellisempia niinä vuosina, kun he elivät alueilla, jossa oli enemmän luontoa. Heillä oli noina aikoina myös vähemmän masennusta ja stressiä. Viiden vuoden seurannassa ihmisillä, jotka muuttivat vihreämmille asuinalueille, oli muuttoa seuraavina kolmena vuonna aikaisempaa parempi koettu mielenterveys. Samaa ei havaittu kaupunkimaisille alueille muuttaneilla.

Mielipaikat sijoittuvat valtaosalla suomalaisista luontoon, mutta ovat kuitenkin yksilöllisiä.

Luonto elvyttää, lisää myönteisiä tuntemuksia ja keskittymiskykyä sekä ehkäisee sairauksia.

Jo lyhyt oleskelu luonnossa lisää terveysvaikutuksia.

Pidä lyhyitä mikroelpymishetkiä päivittäin katselemalla luontoa ikkunasta.

Käytännön vinkkejä

Päivän kuluessa, jos mahdollista, voisi pitää "mikroelpymishetkiä" katselemalla ikkunasta luontoon. Tiedetään, että ikkunanäkymän vihreys vähentää jännittyneisyyttä ja huolestuneisuutta työssä. Puistossa kävely ruokatunnilla saattaa tukea elpymistä päivittäisistä "hässäköistä" ja estää stressin kertymistä.

Mitä, jos kirjoittaisit itsellesi vapaa-ajan "mielipaikkareseptin"? Mieti, millä perusteella valitset vaikkapa sunnuntaikävelysi reitin. Mitä paikkoja ja reittejä välttelet ja miksi? Mieti, millaisissa maisemissa ja paikoissa elvyt ja palaudut. Ovatko ne näköalapaikkoja, järvenrantoja vai suojaisia puisto- tai metsäpolkuja? Mikä on mielipaikkasi, jonne askeleet vievät huomaamatta? Mistä löytäisit uuden mielipaikan?

LUKUVINKKEJÄ

Korpela, K. *Ympäristö ja positiiviset tunteet.* Teoksessa R-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviaho (toim.) Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa, 59–78. Tampere: Yliopistopaino, 2008.

Korpela, K. *Luontoympäristöt ja hyvinvointi.* Psykologia, 42, 364–376, 2007.

Korpela, K. & Paronen, O. *Ulkoilun hyvinvointivaikutukset.* Teoksessa Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212/ Working Papers of the Finnish Forest Research Institute 212, 80–89, 2011. Saatavissa maksutta: http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm.

Korpela, K. & Staats, H. *The restorative qualities of being alone with nature.* Teoksessa R. J. Coplan & J. Bowker (toim). A Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone (s. 351–367). Chichester, UK: Wiley-Blackwell, 2014. doi: 10.1002/9781118427378.ch20

YHTEISÖLLISYYDESTÄ TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Markku T. Hyyppä
neurologi, LKT, dosentti, kirjailija

Sosiaalinen pääoma tarkoittaa väestölle tai kansanryhmälle ominaista yhteisöllisyyttä, jossa ihmisten välinen (sosiaalinen) luottamus auttaa osallistumaan ja toimimaan yhdistyksissä, vapaa-ajan harrastuksissa ja kulttuuririennoissa. Kansanomaisesti ilmaistuna sosiaalinen pääoma tarkoittaa porukassa puuhaamista. Sosiaalinen pääoma kasautuu yhteisöön, jossa me-henki ja

yhteenkuuluvuuden tunne kuuluvat elämäntapaan. Suomen ruotsinkielisellä vähemmistöllä on hallussaan runsaasti sosiaalista pääomaa, ja siksi sen jäsenet elävät poikkeuksellisen terveinä ja kauan.

Kansalaistoiminta ja keskinäinen luottamus lisäävät elinvuosia

Koko Suomen väestöä edustavat seuruututkimuksemme osoittavat, että sosiaalinen osallistuminen vapaa-ajan kulttuuri- ja harrastustoimintaan sekä keskinäinen luottamus liittyvät parempaan terveyteen ja merkitsevästi pitempään elinkaareen. Sosiaalinen pääoma vaikuttaa väestön terveyteen tunnetuista terveyden suoja- ja haittatekijöistä riippumatta. Mitä enemmän kansalaistoimintaa ja keskinäistä luottamusta väestössä esiintyy, sitä pitempään ihmiset elävät. Keskinäinen epäluottamus puolestaan lisää kuolleisuutta.

Sosiaalinen pääoma edistää myös mielenterveyttä. Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa suoritetut laajat väestötutkimukset osoittavat, että sosiaalisesti aktiiviset henkilöt säilyttävät mielenterveytensä merkitsevästi paremmin kuin passiiviset. Muistin ja muiden kognitiivisten kykyjen (so. oppimisen, ajattelun, havaitsemisen, tarkkaavaisuuden, luovuuden ja ongelman ratkaisun) muutoksia voidaan mitata melko objektiivisesti verrattuna muuhun mielenterveyteen (psykoottisuus, masennus, ahdistus, pelot jne.).

Sosiaalisen osallistumisen ja kulttuuriharrastusten vaikutusta kognitiivisiin kykyihin onkin tutkittu runsaasti viimeisten 15 vuoden aikana: mitä enemmän sosiaalista aktiivisuutta ja puuhaamista, sitä paremmin kognitiiviset kyvyt säilyvät. Sama säännönmukaisuus näyttää koskevan myös muuta mielenterveyttä.

Osallistuminen vapaa-ajan kulttuuri- ja harrastustoimintaan ennustaa parempaa terveyttä ja korkeampaa elinikää.

Sosiaalisuus kehittyy jo varhain lapsen ja hoitajan vuorovaikutuksessa.

Sosiaalinen pääoma karttuu kulutettaessa, mutta ehtyy, jos me-henkinen kulttuuri näivettyy.

Me-henki siirtyy perintönä

Vasta viiden viime vuoden aikana on alkanut selvitä, millainen monitahoinen neurobiologinen järjestelmä välittää sosiaalisen pääoman vaikutuksen ihmisen aivoihin ja edelleen terveydeksi. Epigenetiikan avulla selitetään, kuinka sosiaalinen ja muu ympäristö vaikuttaa periytymiseen aiheuttamalla muutoksia geenien luennassa ja vaikutuksen ilmaantumisessa muuttamatta DNA:n emäsjärjestystä.

Sosiaalisuus on ihmisten vuorovaikutusta, joka kehittyy sikiön ja/tai vastasyntyneen ja hoitajan (äidin) vuorovaikutuksessa eli kiintymyssuhteessa. Aivotoiminnan varhaiskehitys liittyy saumattomasti lapsen sosiaalistumiseen, jota kiintymissuhde tukee. Sosiaalinen pääomaa vahvistaa lapsen kiintymyssuhdetta. Sosiaalinen luottamus kasvaa hyvästä kiintymyssuhteesta.

Koska epigeneettinen muutos periytyy, on toiveita, että lapsuudessaan sosiaalisen pääoman piirissä kasvanut henkilö siirtää me-hengen, sosiaalisen pääoman ja porukassa puuhaamisen perinteenä jälkeläisilleen.

Sosiaalinen pääoma tarvitsee yhteisöjä

Sijoittaminen sosiaaliseen pääomaan onnistuu vain yhteisössä. Esimerkiksi kulttuuri- ja taideaktiivisuuden vaikutus mielenterveyteen johtuu yhteisöllisyyden eli sosiaalisen läsnäolon tunteesta, joka muuttaa aivojen toimintaa. Kuoro ja talkoot ovat hyviä esimerkkejä porukassa puuhaamisesta, mutta yksinkin museossa vieraileva kokee alitajunnassaan kanssaihmisten läsnäolon.

Sosiaalisen läsnäolon tunne virkistää, kohentaa mielialaa ja lisää terveitä ikävuosia. Sosiaalinen pääoma on aineeton varanto, joka karttuu kulutettaessa, mutta ehtyy, jos väestön traditionaalinen me-henkinen kulttuuri näivettyy.

LUKUVINKKEJÄ

Hyyppä M.T. *Kulttuuri pidentää ikää.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2013.

Anette Palssa
ravitsemusterapeutti, TtM
Terveystalo Oy

Riittävän hyvä ruokavalio

Terveellisen ruokavalion toteuttaminen ei ole tiukkaa kuuria ja ikävää elämää, vaan kohtuullisuutta ja arjen valintoja. Riittävän hyvä ruokavalio koostuu terveellisistä arkivalinnoista, mutta mukaan mahtuu myös nautintoja ja herkkuja.

Jos ruokavaliosta 80 prosenttia on terveellistä ja järkevää, voit olla tyytyväinen ja luottaa siihen, että se riittää edistämään omaa hyvinvointia. Aina ei tarvita suurta ruokaremonttia, vaan pienet arjessa toistuvat muutokset voivat vaikuttaa merkittävästi terveyteen, jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Säännöllisyys on kaiken perusta

Ihmisen keho tarvitsee säännöllisesti ravintoa. Se onko ateriaväli kolme tuntia vai viisi tuntia, on yksilöllistä. Hyvän ruokavalion perusrunko on aamupala, lounas ja päivällinen. Välipaloja syödään tarpeen mukaan. Tosiasia on, että yli viiden tunnin ruokavälit vaikuttavat jo vireyteen, tarkkaavaisuuteen ja jaksamiseen. Kun verensokeri on alhaalla (edellisestä ruokailusta on jo aikaa), emme myöskään valitse yleensä kovin viisaasti, vaan mieli haluaa nopeasti energiaa, jolloin pikaruokapaikan valot houkuttavat tai limu suklaapatukan kera tuntuu hyvältä vaihtoehdolta. Toisaalta jatkuva napostelukaan ei ole hyväksi, eikä päivää kannata rakentaa välipalojen varaan.

Sopiva ateriarytmi on yksilöllinen ja tavoite olisi, että energiaa riittää koko päiväksi, nälkä ei kasva välissä liian suureksi, eikä illalla tee mieli napostella jatkuvasti. Kannattaa muistaa, että illan mieliteot, liian isot annoskoot tai jatkuva nälkä voivat johtua liian pitkistä ateriaväleistä tai huonosta päiväaikaisesta ruokailusta.

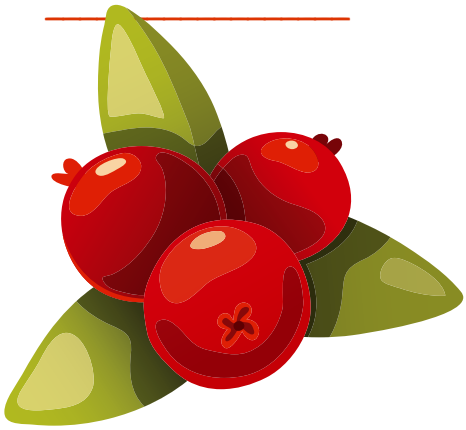
Pienetkin muutokset edistävät terveyttä.

Hyvä ateriarytmi on kaiken perusta.

Joka ruualle kasvista, hedelmää tai marjaa, yhteensä kuusi kourallista päivässä.

Lihaa ja leipää hyvässä suhteessa, niin energiatasot pysyvät hyvänä kokopäivän.

Rasva on tärkeä ravintoaine!



Kasviksia, hedelmiä ja marjoja ihan joka aterialle

Kasviksien lisääminen aterialle parantaa sen ravintoa-arvoa merkittävästi. Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saat runsaasti ravintoaineita, niin aivojen kuin koko kehon käyttöön. Vähäinen kasvisten käyttö voi näkyä vaikka siinä, että olet usein kipeä, olet väsynyt illalla tai olo on muuten vetämätön.

Kasvisten vaikutuksen voit testata helposti itse. Kokeilee lisätä kasvisten käyttöä niin, että tavoitteena on lisätä niitä lopulta jokaiselle aterialle esimerkiksi kahden viikon ajan, ja kuulostele oloasi. Saattaa olla, että vaikutukset tuntuvat heti, mutta jos eivät tunnu, tutkimusten mukaan kasvisten, hedelmien ja marjojen syöminen edistää merkittävästi hyvinvointia ja jopa vähentää riskiä sairastua. Muistathan, että pienikin lisäys on hyvä alku!

Saako leipää syödä?

Leivän ja muiden viljatuotteiden syöminen on edelleen viisas päätös, mutta toki kannattaa valita aina täysjyväviljaa ja muistaa kohtuus. Aterioille kourallinen tai pari täysjyväriisiä, -pastaa tai vaikka ohraa tai pari perunaa; se ei lihota ketään. Sopiva leivän määrää löytyy kokeilemalla, mutta suosittelen, ettet korvaa pääaterioita (lounas ja päivällinen) leivällä.

Täysjyväviljoja suositellaan niiden sisältämien kuitujen ja ravintoaineiden takia. Kuidut pitävät verensokeria tasaisena (energiaa riittää pitkin päivää), pitävät kylläisyyttä pidempään ja ylläpitävät suoliston normaalia toimintaa. Kuituja saat myös marjoista, juureksista, vihanneksista, siemenistä (mm. pellava, chia), pähkinöistä ja leseistä.

Entäs liha?

Suosituksen mukaan punaista lihaa kannattaa syödä alle 500 g viikossa. Sen lisäksi kalaa ja vaaleampaa lihaa, kuten kanaa ja kalkkunaa, voi nauttia lähes päivittäin. Pähkinät, pavut ja linssit ovat kasvissyöjälle tärkeä proteiinilähde, mutta kasvisruokapäivä viikossa sopii myös lihansyöjälle. Kananmunat ja maitotaloustuotteet (erityisesti raejuusto ja rahka sekä juusto) ovat myös hyviä proteiinin lähteitä.

Proteiinipitoista ruokaa kannattaa syödä tasaisesti jokaisella aterialla, sillä proteiinipitoinen ruoka pitää kylläisenä pitkään, tasoittaa verensokerin vaihteluja (energiaa riittää pitkin päivää) ja antaa lihaksille tärkeitä rakennusaineita.

Ethän unohda rasvaa?

Rasva on välttämätön ravintoaine, jota tarvitaan ihan jokaisen elimen ja solun toimintaan. Liian vähäinen rasvan saanti näkyy muun muassa ihon kuivumisena, suoliston toiminnan hidastumisena ja jopa kolesterolin nousu voi johtua niukasta kasvi- ja kalarasvan saannista.

Riittävän välttämättömien rasvahappojen saannin turvaat käyttämällä päivittäin pari ruokalusikallista rypsiöljyä. Lisäksi kourallinen tai pari pähkinöitä, vaikka välipalalla, on hyvä valinta. Kalaa kannattaa syödä 2–3 kertaa viikossa. Leivälle suositellaan kasvirasvapohjaista margariinia ja öljypohjaiset salaattikastikkeet antavat salaattiin paitsi makua myös hyviä rasvoja. Terveydelle hyviä rasvoja saat myös avokaadosta, siemenistä ja manteleista.

Rasvaa ei kannata pelätä, eikä kohtuullinen rasvan käyttö lihota, mutta liian niukka rasvan käyttö on terveyden kannalta huono juttu. Hyviä rasvan lähteitä on paljon, valitset vain itsellesi sopivat.

LUKUVINKKEJÄ

www.syohyvaa.fi

MISTÄ SAISIN LIIKUNTAKIPINÄN?

Tiedätkö, mitä kaikkea hyvää liikunta voi saada aikaan kehossa ja mielessä? Liikunta ei välttämättä ole hikihatussa kieli vyön alla puurtamista pururadalla tai kuntosalilla painojen kolistelua – elleivät nämä ole juuri niitä asioita, mistä tulee tyytyväinen ja hyvä olo. Kokeilu ja positiiviset kokemukset ovat avain itselle sopivan liikunnan löytämiseksi.

Liisamaria Kinnunen
kehittämispäällikkö
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

Miellyttävä ja mukava tunne liikkumisesta löytyy rauhassa kokeillen, pienin askelin. Mikään nyt ja heti himokuntoilukuuri ei johda pysyvään onnistumiseen. Maltti on valttia, kuntoilun aloittamisessakin. Liikunta alkaa pienestä kipinästä, joka syttyy, kun sitä ruokkii ja hellii mieleisillä asioilla. Keholle ja erityisesti mielelle on tarjottava positiivisia kokemuksia, jotta motivaatio liikuntaan syttyy ja säilyy. Päättäväisyyttä tarvitaan, sillä kukaan ei voi liikkua toisen puolesta.

Mistä aloittaa?

Aloittamiseen ei ole yleistä ohjetta, sillä jokaisella meistä on henkilökohtaiset toiveet ja mieltymykset. Kehoa ja mieltä kannattaa kuunnella.

Kysy itseltäsi, miten tykkäisit liikkua. Mitä lajeja haluaisit kokeilla? Yksin vai jonkun toisen kanssa? Kenties ryhmässä? Aamulla vai illalla? Selvittämällä omia mieltymyksiään voi lähteä etsimään paikkaa tai ryhmää, missä päästä alkuun. Kannattaa selvittää, löytyykö kunnasta liikuntaneuvontaa ja millaisia liikuntapalveluja on tarjolla. Monissa kunnissa liikunta- ja terveystoimi tarjoavat neuvontaa ja opastusta liikunnan aloittamiseen. Työväenopistot ja monet yhdistykset tarjoavat liikuntaryhmiä erilaisille liikkujille. Monista apteekeistakin, erityisesti Liikkujan Apteekki -tunnuksella varustetuista, saa vinkkejä liikunnan aloittamiseen. Motivaatio ja tsemppari voi löytyä läheltäkin, kun kysäisee ystävältä tai tutulta. Samalla voi olla itsekin tukena toiselle.

Liikkeelle voi lähteä ihan itsekseenkin lisäämällä arjen aktiivista liikkumista: pyörällä tai kävellen asioille, vaikka osan matkaa. Portaat hissin sijaan, poisjäänti bussista yhtä pysäkkiä aikaisemmin tai jos bussin tuloon on aikaa sen verran, että siinä ajassa ehtii kävellä seuraavalle pysäkille, niin miksi ei

Liikunta hivelee mieltä.

Lähde liikkeelle pienin askelin ja rauhassa.

Jokaiselle löytyy mieluinen tapa liikkua.

Liikunnan aloittamiseen löytyy apua kunnista, järjestöistä tai kaupallisilta toimijoilta.

Liikunta auttaa jaksamaan, tuo energiaa, parantaa terveyttä ja auttaa painonhallinnassa.

Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä.

tarjoaisi keholle liikettä. Odottamisesta ei kukaan yleensä tykkää, joten bussin tuloon on lyhyempi aika seuraavalla pysäkillä.

Miksi liikkuisin?

Tänä päivänä puhutaan liikkumattomuudesta ja liiasta istumisesta. Päivä voi alkaa istumisella aamupalapöytään, jonka jälkeen istutaan autoon. Työpäivä kuluu pääsääntöisesti istuen, samoin paluumatka kotiin. Illalla istutaan illallispöydässä ja sohvalla ruudun ääressä. Liikkumattomuus ja liika istuminen ovat terveysriskejä, joista pääsee eroon vain vähentämällä istumista. Mikäli istut vuorokaudessa yli seitsemän tuntia ja pitkiä pätkiä kerrallaan, kannattaa nousta ylös. Siitä on hyvä lähteä, sanamukaisesti askel kerrallaan.

Jos tiedostat, että elämäntavassasi on liikaa istumista, kannattaa myös aloittaa arjen fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Se ei ole yhtä vaativaa kuin säännöllisen liikuntaharrastuksen aloittaminen, jolloin se voi olla helpompi omaksua pysyväksi tottumukseksi.

Mikä motivoisi liikkumaan? Tavoite paremmasta olosta ja mielestä? Olemme kuin vene, joka keikkuu elämän aalloilla. Arkijaksaminen on ankkuri, jonka ketju pitää meitä turvallisesti kiinni alustassaan. Ruoka, liikunta, uni, ystävät ja säännöllinen päivärytmi muodostavat ankkurin ketjun, jonka jokaista lenkkiä on huollettava. Yksi lenkki tukee toista. Säännöllinen ja terveellinen ruoka auttaa jaksamaan ja antaa voimaa lähteä liikkumaan. Liikunta edesauttaa parempaan uneen.

Mikä on sopiva määrä?

Liikunnan aloittamisessa pääasia on se, että lisää liikkumistaan ilman vaatimuksia. Kun on päässyt käyntiin, yleensä liikunta synnyttää halun lisätä liikuntaa. Kansallisten liikuntasuositusten mukaan aikuisten pitäisi liikkua kestävyyskunnon osalta reippaasti vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa terveyshyötyjen saamiseksi. Jos liikkuu rasittavasti, riittää tunti ja vartti. Nyrkkisääntönä pidetään puolta tuntia reipasta liikuntaa päivittäin, vaikka kymmenen minuutin pätkissä. Itselle kannattaa kuitenkin olla armollinen. Positiivisilla kokemuksilla päästään kohti säännöllistä liikkumista.

Liikunnan yhteys elintapasairauksiin

Liikunnan edistäminen on kansanterveyden edistämistä. Korkea verenpaine, tupakointi, korkea verensokeripitoisuus, liikkumattomuus, ylipaino ja liikalihavuus sekä korkea kolesteroli ovat maailman laajuisesti suurimmat kuolleisuuden aiheuttajat. Liikunnan merkitys lukuisten sairauksien ennalta ehkäisyssä, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitäjänä ja parantajana on tiedostettu kansanterveydessämme.

Riittävällä liikunnalla on positiivinen vaikutus verenpaineeseen, verensokeriarvoon, korkeaan kolesteroliin ja painonhallintaan. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat eniten työstä poissaoloja aiheuttava sairausryhmä. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat myös toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Työkyvyttömyyseläkkeistä yli 30 prosenttia aiheutuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Suurin työkyvyttömyyseläkkeiden aiheuttaja on mielenterveyden häiriöt. Sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksissa että mielenterveyden häiriöissä säännöllisellä liikunnalla voidaan lisätä yksilön hyvinvointia.

Voimme itse vaikuttaa elintavoillamme hyvinvointiimme. Positiivista on, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

LUKUVINKKEJÄ

Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi! -opas. Jyväskylä: Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2010. Ladattavissa KKI-ohjelman verkkosivuilta: http://www.kkiohjelma.fi/viestinta_ja_materiaalit/materiaalit/maksuton_kki-materiaali

Matka hyvään kuntoon -opas. Jyväskylä: Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, 2014. Ladattavissa KKI-ohjelman verkkosivuilta: http://www.kkiohjelma.fi/viestinta_ja_materiaalit/materiaalit/maksuton_kki-materiaali

MUSIIKKI HUOLTAA PÄÄTÄSI, TANSSI KOKO KEHOASI

Merja Isotalo
kulttuurihistorioitsija ja yrittäjä, FM
Terveyttä kulttuurista -verkoston koordinaattori

Kansakunta voi hyvin, kun kansalaiset voivat hyvin. Hyvinvoinnin saavuttaminen ja ylläpitäminen on yhteinen tehtävä, jonka toteuttamiseen tarvitaan kansalaisten, päättäjien, työnantajien, järjestötoimijoiden ja vapaaehtoisten ja tietysti hyvinvoinnin ja terveyden ammattilaisten panos.

Kulttuurista ja taiteesta löytyy jokaiselle sopiva hyvinvointia ja terveyttä huoltava toimintamuoto. Kuoroissa laulavat tietävät hyvin, miten yhteisen sävelen löytyminen tuo koko kuorolle ja myös yleisölle hyvän mielen.

Musiikki ja aivoterveys

Musiikki huoltaa aivojamme. Aivotutkija Minna Huotilainen on todennut, että ”jo pari minuuttia kestävästä mielimusiikin kuuntelemisesta seuraava kognitiivisten taitojen virittyminen voi kestää jopa tunnin ajan”. Kognitiiviset taidot ovat tiedon käsittelyn taitoja, oppimisessa ja työelämässä välttämätöntä osaamista.

Uusin aivotutkimus on tuonut paljon tietoa myös käytäntöön sovellettavaksi. Musiikin lisäksi esimerkiksi liikahtelulla on suuri merkitys. Seistessä olemme ratkaisukeskeisempiä ja reaktiomme ovat nopeampia kuin istuessamme.

Kulttuurista ja taiteesta löytyy jokaiselle sopiva hyvinvointia ja terveyttä huoltava toimintamuoto.

Jokaisella on oikeus ja mahdollisuus osallistua kulttuuritoimintaan.

Kulttuuri lisää yhteisöllisyyttä.

Musiikki huoltaa aivoja.

Tanssi aktivoi kehon lisäksi aivoja.

Taide on elämys ja nautinto.

LUKUVINKKEJÄ

Hyyppä M. & Liikanen H-L: *Kulttuuri ja terveys.* Helsinki: Hoitotieto-sarja, 2005.

Malmivirta, H. & Kivelä, S. (toim). *Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveyteen.* Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 89, 2014.

Rönkä A-L et al. (toim.) *Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä.* Lahti: Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 75, 2011.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia (Taiku 2010–2014) -toimintaohjelma. Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivuilla osoitteessa: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi

Musiikin ja liikahtelun voi myös yhdistää. Tanssi kuuluu terveyttä ja hyvinvointia edistäviin taidemuotoihin ja sitä voi harrastaa oman jaksamisensa ja tuntemustensa mukaan. Tanssiminen aktivoi kehon lisäksi aivoja nimenomaan siten, että silloin toimivat molemmat aivopuoliskot, tunne ja äly yhdessä.

Ruotsissa ja Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan kuorolaulua harrastavat elävät pitempään kuin ne, jotka eivät ole mukana kuorotoiminnassa. Laulaminen sinänsä on fyysisesti hyvä hengitysharjoitus, mutta hyvää oloa lisää myös kuoroharrastukseen kuuluva yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys. Puhutaan sosiaalisesta pääomasta.

Taidetta työhön

Työhyvinvointi riippuu ihmisistä, ei menetelmistä tai rakenteista. Kulttuuri- ja taidelähtöisellä toiminnalla voidaan saada työyhteisön jäsenistä esille uusia asioita, rakentaa keskustelua ja vuorovaikutusta.

On terveellistä joskus asettua työkaverin asemaan ja rooliin. Se voi avata lukkiutuneita asenteita ja helpottaa toisen ymmärtämistä. Soveltavan teatterin keinoin voi löytää itsestäänkin uusia puolia, oppia hyväksymään ja hyödyntämään erilaisuutta. Ensin on rakennettava luottamusta ja sitten on otettava rohkeasti askel kohti näyttämöä tai voi katsoa avoimin mielin, kun teatterin ammattilaiset esittävät työpaikan kipeitä tilanteita.

Kulttuurin voimaa ja mahdollisuuksia

Kulttuuri, jossa me kasvamme ja elämme, vaikuttaa arvoihimme, käyttäytymiseemme sekä suhteeseemme toisiin ihmisiin. Meillä on omat kulttuurimme ja tapamme, puhutaan esimerkiksi ruokakulttuurista, paikalliskulttuurista ja kulttuuriperinnöstä.

Kun puhumme työkulttuurista tai kulttuurilähtöisistä menetelmistä, silloinkin sana kulttuuri tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Samalla tavalla taide voi olla monenlaista, sitä voi tehdä itse tai siitä voi nauttia toisten tekemänä. Toinen on innostunut öljyvärimaalauksesta ja toinen nauttii suosikkiyhtyeensä musiikista rockfestivaaleilla.

Valtakunnallisessa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelmassa on kuvattu, miten monella tavalla taide vaikuttaa meihin. Taide on elämys ja nautinto sekä henkilökohtaisesti että yhteisöllisesti. Taide vaikuttaa ihmisen koettuun terveyteen ja jaksamiseen myönteisesti. Toimintaympäristössämme taide näkyy viihtyisyytenä ja virkistyksenä.

Ohjelmassa korostetaan sitä, että jokaisella meistä on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan riippumatta asuinpaikasta, elin- tai työympäristöstä, halumme, toimintakykymme ja luovien voimavarojemme mukaisesti koko elämämme ajan.

Tulevaisuus

Me tarvitsemme toisiamme ja on hyvä olla monenlaisia tapoja olla yhdessä. Kulttuuri ja taide ovat aina olleet tärkeä osa ihmisen elämää eikä niitä ole edes eroteltu omaan lokeroonsa, vaan ne ovat olleet luonteva osa arkea ja juhlaa.

Tästä perinnöstä kannattaa pitää huolta ja jatkaa sitä niillä monilla tavoilla, joita meillä on runsaasti tänä päivänä käytettävissä. Yhdessä laulaminen, tanssiminen, näytelmän tekeminen, näyttelyn rakentaminen tai vaikka ruoan laittaminen voi olla avain parempaan oloon.

Jari Hakanen
tutkimusprofessori, tutkimusjohtaja
Helsingin yliopiston tutkijakollegium,
Työterveyslaitos

Kohti parasta mahdollista hyvinvointia työssä: työn tuunaamisella työn imua

Työhyvinvoinnista on totuttu puhumaan työpahoinvoinnin termein. Kuitenkin kaikissa töissä jokaisella on mahdollisuus kokea työnsä merkitykselliseksi ja tuntea myönteistä työn imua. Työn imu syntyy hyvistä ja mielekkyyttä tukevista työoloista. Sen lisäksi työn imua voi jokainen myös lisätä itse työtään muokkaamalla eli tuunaamalla.

Työn voimavarojen ja vaatimusten tasapaino mahdollistaa työn imun

Työssä koettu hyvinvointi syntyy pitkälti työssä koettujen erilaisten vaatimusten ja toisaalta voimavarojen tasapainosta. Hyvinvointia verottavia työn vaatimuksia voivat olla esimerkiksi jatkuva kiire ja tekemättömien töiden paine, työtehtävien vaikeus, tunneristiriidat asiakastyössä ja työn fyysinen kuormittavuus. Työn voimavaroja ovat muun muassa mielekkääksi koettu työ, jossa voi sopivasti kehittyä, hyvät työtoverisuhteet, joita luonnehtii ystävällisyys ja arvostus, kannustava ja innostava johtaminen sekä riittävä itsenäisyys toteuttaa omaa työtä parhaalla mahdollisella tavalla.

Kun työssä on liikaa vaatimuksia ja liian vähän voimavaroja, on seurauksena ylikuormittuminen, stressi, joka pitkään jatkuessaan voi kehittyä krooniseksi työuupumukseksi. Jos taas työssä on jatkuvasti liian vähän sekä voimavaroja että vaatimuksia, eli työ on alihaastavaa, on todennäköisenä seurauksena työn merkityksellisyyden ja ilon hiipuminen – työhön leipääntyminen. Parhaassa tapauksessa työssä on sopivasti haasteita ja riittävästi energisoivia voimavaroja, joiden turvin vaatimukset ovat kohdattavissa ja työ tuntuu mielekkäältä, toistuvasti jopa innostavalta. Tällöin puhutaan työn imusta, eli siitä, että voi kokea työssään tarmokkuutta, omistautumista ja nautintoa työhön uppoutumisesta.

TUTKITUSTI TIEDETÄÄN

- Työn imu on tarmokkuutta, innostusta ja ylpeyttä omasta työstä. Sitä on mahdollista kokea kaikissa töissä ja kaikilla aloilla.
- Työn imu on yhteydessä parempaan työtoimintaan ja tuottavuuteen, samaan työpaikkaan sitoutumiseen ja haluun jatkaa pidempään työuralla. Samalla työn imua kokevat ovat vähemmän masentuneita, he ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä työn ja perhe-elämän tasapainoon.
- Inhimillisen ja innostavan johtamisen sekä muiden työn voimavarojen lisäksi omaa työtä tuunaamalla voi lisätä työn imua ja työn mielekkyyttä.
- Työn tuunaaminen on vaikuttamista oman työn sisältöön, sen tekemisen tapoihin ja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa sekä työn laajemman tarkoituksen ymmärtämistä.

LUKUVINKKEJÄ

Hakanen, Jari (2014). *Onnellisena työssä? 81/2 kysymystä työn imusta.* Teoksessa: Positiivisen psykologian voima (340-365). Toim. Lotta Uusitalo-Malmivaara. PS-kustannus, Helsinki.

Hakanen, Jari. (2011). *Työn imu.* Työterveyslaitos, Helsinki.

Kaikkea stressistä. Toimittaneet Salla Toppinen-Tanner ja Kirsi Ahola. Työterveyslaitos, Helsinki.

Työterveyslaitoksen www-sivuilla: www.ttl.fi/tyonimu voit myös testata oman tämän hetkisen työn imun tasosi.

Työn imussa työssä on tekemisen meininki, kiirettäkin voi kokea ja päivän päätteeksi voi tuntea itsensä väsyneeksi ja samalla kuitenkin henkisesti vireäksi – kuten esimerkiksi mökillä päivän aherrettuaan. On palkitsevaa tehdä vaativaakin työtä, kun siitä saa kiitoksen, näkee aikaansaamansa tulokset ja kun työssä voi kehittyä ja jakaa niin onnistumiset kuin huonotkin hetket yhdessä työporukan kanssa. Hyvässä työssä voi hengittää ja olla kokonaisvaltaisesti ja turvallisesti läsnä.

Lisää työhyvinvointia työtä tuunaamalla

Olemme tottuneet ajattelemaan, että hyvin- tai pahoinvointi työssä syntyy yksinomaan työoloista, johtamisesta tai ihmisen omasta persoonallisuudesta. Kuitenkin käytännössä kaikissa töissä voi työntekijä myös itse toimia aktiivisesti oman hyvinvointinsa ja työnsä merkityksellisyyden lisäämiseksi työn puitteisiin ja sisältöön vaikuttamalla eli olemassa olevaa työtään tuunaamalla.

Yksinkertaisimmillaan työn tuunaaminen on oman työn tarkoituksen ja laajemman merkityksen teroittamista itselle. Työn imua vahvistaa, kun muistaa oman työnsä arvon ja ymmärtää eri tehtävien, palkitsevampien ja vähemmän mukavien, merkityksen osana kokonaisuutta.

Aina työn merkityksen mieleen palauttaminen ei vielä riitä. Työntekijä voi yleensä tuunata myös tehtäviensä rajoja eli ainakin jossain määrin muokata sitä, minkä tyyppisiä tehtäviä työhön kuuluu, miten työtänsä toteuttaa ja miten monia tehtäviä työhön kuuluu. Työhyvinvointia syntyy usein myös siitä, että ottaa vapaaehtoisesti uusia haasteita vastaan työssä. Esimerkiksi nuoremman työntekijän perehdyttäminen tehtävään ei välttämättä kuulu seniorityötoverin muodolliseen tehtäväkuvaan, mutta siihen aktiivisesti ryhtyminen voi palkita monin tavoin ja lisätä kummankin osapuolen työn imua.

Lähes kaikissa töissä ollaan tekemisissä muiden ihmisten, työtovereitten ja/tai asiakkaiden, kanssa. Oman työn tuunaamista on sekin, minkä verran ja millä tavoin on tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutuksen määrään ja laatuun voi vaikuttaa niin asiakastyössä kuin omassa työyhteisössä olemalla ystävällinen ja huomaavainen. Pienen yllättävän palveluksen tekeminen kanssaihmiselle ilahduttaa kumpaakin osapuolta!

Joskus työn tuunaaminen voi olla sitä, että kokee saaneensa liian vähän palautetta työstään ja pyytää sitä suoraan itse. Muutostilanteessa tuunaaminen voi olla sitä, että aktiivisesti miettii, mitä uutta voisi muutoksen myötä oppia, jotta edelleen kehittyisi työssään. Työpaikan kuororyhmään osallistuminenkin on työn tuunaamista, ja siinä voi työtovereihinsa tutustua uudesta näkökulmasta.

Työn tuunaaminen kannattaa

Työn tuunaamisen keinoja on siis monia, ja ne voivat olla hyvin pienimuotoisia uusia tapoja toimia työn arjessa. Tuunaamisen myönteiset seuraukset voivat kuitenkin olla merkittäviä. On hyvä pysähtyä miettimään, mitä minä voin olosuhteista riippumatta tehdä omaksi hyväkseni ja tehdäkseni työstäni entistä sujuvampaa, mielekkäämpää ja sellaista, että se paremmin vastaa tarpeitani, arvojani ja vahvuuksiani.

Työn tuunaamisen kiitos tulee ensisijaisesti itseltä, kun on tehnyt jotain hyvää työnsä merkityksellisyyden ja oman hyvinvointinsa puolesta. Tällainen aloitteellisuus vahvistaa myönteistä minäkuvaa. Viisas esimies puolestaan ymmärtää työn tuunaamisen arvon sekä antaa työntekijälle tilaa ja kannustaa aitoon vapaaehtoiseen vastuunottoon omasta työstä.

Juha A. Pantzar
toiminnanjohtaja
Takuu-Säätiö

YHÄ USEAMPI TASAPAINOILEE KULUTTAMISEN KEINULAUDALLA

Kuluttamisesta on tullut yhä enemmän elämäämme määrittävä tekijä. Teemme päivittäin useita kulutuspäätöksiä, joista osalla voi olla kauaskantoisia seurauksia. Joudumme toistuvasti ratkaisemaan, millainen kuluttaminen on tarpeellista, millainen soveliasta, mihin varamme riittävät ja milloin kuluttaminen on vaaraksi luonnolle. Meille myös luodaan jatkuvasti uusia tarpeita, joita on aiempaa helpompi rahoittaa luotolla. Ei siis ihme, että kuluttamisen keinulauta pettää yhä useamman alta. Onneksi kenenkään ei tarvitse selviytyä yksin. Apua kannattaa hakea rohkeasti ja mahdollisimman varhain.

Ylikuluttaminen on ongelma

Kuluttaminen sinällään ei ole pahasta, vaan välttämättömyys myös yhteiskunnalle. Olennaista on, että kuluttaminen on oikeassa suhteessa käytettävissä oleviin varoihin. Olipa sitten kyse omista varoista tai luonnonvaroista.

Ongelma on ylikuluttaminen, joka johtaa käytettävissä olevien resurssien loppumiseen. Aiemmin kotitalouksien kuluttamisen rajat tulivat vastaan, kun rahat loppuivat lompakosta. Nykyisessä luottoyhteiskunnassa oman tilanteen hahmottaminen on paljon vaikeampaa.

Velaksi kuluttaminen on näkymätöntä

Suurimmalla osalla suomalaisista on velkaa. Euromääräisesti suurin osa veloista muodostuu asuntolainoista. Rahalaina onkin yleensä ainoa rahoitusvaihtoehto asunnon ostamiseen. Velalla on jo pitkään rahoitettu myös muita suurempia hankintoja, kuten autonostoa.

Kulutustottumukset ovat muuttuneet ja nykyisin myös perustarpeiden tyydyttäminen luotolla on tavallista. Enää ruokakaupassa ei osteta sen mukaan, mihin lompakossa oleva seteli riittää. Nykyisin valitaan, mitä mieli tekee ja maksetaan myöhemmin. Meitä myös kannustetaan tähän erilaisilla kanta-asiakkuuksilla ja niihin liittyvillä joustavilla maksuehdoilla. Joitakin kodinhankintoja voi jopa olla vaikea ostaa ilman luottoa.

Maksuvaikeudet ovat yleistyneet

Monista tilanteista velalliset selviävät ilman ongelmia, mutta aina eivät kaikkien voimat tai taidot riitä. Maksuvaikeudet, ulosotto ja luottotietojen menettäminen ovat yhä useamman suomalaisen arkipäivää. Vuonna 2014 joka kymmenennellä aikuisella suomalaisella oli luottohäiriömerkintä. Maksuvaikeudet hankaloittavat ja kuormittavat elämää monella tavoin, mutta niistäkin on mahdollista selviytyä lähes aina.

Suomessa yhä enemmän pienituloisia

Maksuvaikeuksia esiintyy kaikissa tuloluokissa, mutta yleisimpiä ne ovat pienituloisilla ihmisillä. Pienituloisella on vähemmän joustonvaraa, kun elämä yllättää. Jos rahat riittävät vain niukasti velkojen lyhennyksiin ja muihin välttämättömiin menoihin, lomautus, työttömyys, sairastuminen tai parisuhteen päättyminen horjuttaa nopeasti talouden tasapainoa.

Vuoden 2012 Suomessa pienituloiseksi määriteltiin yksin asuva ihminen, jolle jäi verojen jälkeen käteen korkeintaan 1 170 euroa kuussa. Määritelmän täytti kaikkiaan 635 000 ihmistä. Käytännössä taloudellisten joustomahdollisuuksien puute ja varojen vähyys koskettti vieläkin suurempaa joukkoa, sillä varsinkin kasvukeskuksissa joutuu tasapainottelemaan myös pienituloisuuden rajan ylittävillä tuloilla. Yhä useammin pienituloiset ja vähävaraiset ovat ihan tavallisia työssäkäyviä ihmisiä. Erityisesti pätkätöissä tulotason kehitys on jäänyt huomattavasti jälkeen elinkustannuksista.

Taloudenhallinta on luottoyhteiskunnassa aiempaa vaikeampaa.

Ylikuluttaminen ja maksuvaikeudet ovat yleistyneet.

Pienituloisuus ja vähävaraisuus koskettavat yhä useampia.

Apua on saatavilla ja sitä kannattaa hakea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Edes perusturva ei aina riitä

Perustuslaki takaa jokaiselle oikeuden perustoimeentulon turvaan työttömyyden, sairauden, työkyvyttömyyden ja vanhuuden aikana sekä lapsen syntymän ja huoltajan menetyksen vuoksi. Sosiaaliturvajärjestelmä on rakennettu siten, että periaatteessa kaikista pidetään huolta.

Valitettavasti sosiaaliturvaetuudet eivät ole kehittyneet samaa tahtia elinkustannusten nousun kanssa. Tästä johtuen yhä useampi on joutunut turvautumaan viimesijaiseen toimeentulotukeen tai ruoka-apuun, jota kirkkojen diakoniatyö ja monet järjestöt tarjoavat.

Apua kannattaa hakea ajoissa

Moni yrittää turhan pitkään selviytyä yksin talousvaikeuksistaan. Osa kokee tilanteen häpeällisenä, eikä puhu tilanteestaan edes läheisilleen. Huoli päivittäisestä selviytymisestä kuormittaa henkisesti ja heikentää toimintakykyä. Joskus selviytymisen pakko ja huolten kaventama näköala johtavat ratkaisuyrityksiin, jotka mutkistavat tilannetta entisestään.

Talouden ongelmatilanteissa kannattaa kääntyä niihin perehtyneiden ammattilaisten ja vapaaehtoisten puoleen. Mitä nopeammin apua haetaan, sen helpompi tilannetta on lähteä ratkaisemaan. Rahallista apua voi kysyä esimerkiksi kunnan sosiaalitoimesta tai lähiseurakunnan diakoniatyöstä. Talous- ja velkaneuvontaa sekä ratkaisuja talouden tasapainottamiseen saa kunnallisesta talous- ja velkaneuvonnasta, Yritys-Suomen Talousapu-neuvontapalvelusta ja Takuu-Säätiön ilmaiselta velkalinjalta. Tarjolla on myös erilaisia järjestelyitä velkaongelmien ratkaisemiseksi.

Kenenkään ei tarvitse jäädä yksin ja neuvottomaksi talousasioiden kanssa. Kysy rohkeasti apua.

LUKUVINKKEJÄ

Sironen J. & Saastamoinen U. (toim.). *Köyhyys – syitä ja seurauksia.* Helsinki: 2014.

Tietoa taloudenhallinnasta ja velkojen hoidosta: www.takuu-saatio.fi

Kunnalliset talous- ja velkaneuvojat: www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/Maksut-laskut-perinta/talous--ja-velkaneuvojat/

Yrittäjien neuvontapalvelu: www.talousapu.fi/

Maarit Lassander
projektipäällikkö
Suomen Mielenterveysseura

RENTOUDU JA NAUTI ELÄMÄSTÄ

Rentoutuminen on yksi ihmisen tärkeimmistä tarpeista. Rentoutumisen ja aktiivisuuden vuorottelu huolehtivat hyvinvoinnista. Silti rentoutuminen voi olla paljon muutakin kuin vain lepoa. Se voi olla toimintaa, joka antaa syvän hyvänolon tunteen, irrottaa arjen puuhista ja ajatuksista. Rentoutua voi ihmisten seurassa, liikkuen, musiikkia kuunnellen, leväten tai luonnossa kulkien.

Rentoutumistavat ovat meille yksilöllisiä ja ominaisia. Joskus on kuitenkin hyvä pysähtyä pohtimaan, voisinko kokeilla muita tapoja rentoutua. Myös rentoutumisessa voi vaihtelu olla tarpeen mukaan avain energisempään tai levollisempaan arkeen.

Miksi rentoutuminen on tärkeää?

Arjen toimet ja haasteet lisäävät usein jännitystä kehossa, mikä vaikuttaa unen laatuun ja pituuteen, aineenvaihduntaan ja ääreisverenkiertoon. Kehon jännittyminen on luonnollinen reaktio, joka valmistaa meitä selviämään erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä paremmin. Kehon valmiustila on hyvä kuitenkin purkaa säännöllisesti tietoisesti rentoutumalla. Terveytemme ja suorituskykymme parantuvat, kun kiinnitämme huomiota säännölliseen rentoutumiseen. Rentoutuminen voi olla myös keholle tarpeellinen tapa kerätä voimia kuormittavassa tilanteessa, kun tarvitsemme vahvistusta ja tilaisuuksia lepoon on vähemmän.

Rentoutuminen on yksi ihmisen tärkeimmistä tarpeista.

Terveys ja suorituskyky parantuvat säännöllisen rentoutumisen avulla.

Rentoutuminen lisää voimavaroja arkeen, ja auttaa selviämään päivän tehtävistä paremmin.

Kehon rentoutuminen voi saada myös mielen tuntumaan vapaammalta ja kevyemmältä.

Mitä kehossani tapahtuu kun rentoudun?

Rentoutuminen tuntuu koko kehossa. Se alentaa verenpainetta, hidastaa sydämen sykettä, vähentää hapenkulutusta ja tasaa hengitysnopeutta. Rentoutuminen lisää voimavaroja arkeen, ja auttaa selviämään päivän tehtävistä paremmin. Aivot nauttivat pienistä pausseista ja ovat paremmin valmistautuneet ongelmanratkaisuun, kun ne ovat saaneet levätä välillä. Rentoutuminen tukee myös fyysistä palautumista rasituksesta, vammoista ja sairauksista. Stressihormonien taso laskee ja korvautuu mielihyvää tuottavilla hormoneilla.

Rento mieli

Rentoutuessamme kehon jännityksestä voi myös mieli tuntua vapaammalta ja kevyemmältä. Huolet ja murheet ovat saattaneet kerätä jännitystiloja vaikkapa selän ja niskan alueelle, tai ehkä niiden myötä hengitys on usein pinnallinen ja nopea. Joskus huomaammekin, että esimerkiksi jo pelkkä käynti hierojalla tai muu jännitystä purkava hoito saattaa auttaa stressin ja huolen tunteiden purkamisessa.

Tapoja rentoutua

Rentoutumiseen on monia keinoja, ja kannattaakin pohtia, millaiset tekemiset tai olemiset saavat mielen levolliseksi ja kehon rennoksi. Kirjan lueskelu sohvannurkassa voi olla ihan yhtä hyvä keino rentoutumiseen kuin juoksulenkki. Tärkeää on päästää irti tavoitteista, tunnustella omia tuntemuksiaan ja luottaa niihin.

Tietoisen rentoutumisen apuna on usein jokin toiminta tai harjoitus. Venyttely, jooga tai jokin rauhallinen liikunta voi edistää rentoutumista. Rentoutumisharjoituksia löytyy myös netistä. Ne voivat olla esimerkiksi äänitteitä, joiden avulla voi keskittyä lihasten rentouttamiseen tietoisesti. Rentoutumiseen voi olla apuna myös rauhoittava mielikuvaharjoitus tai musiikki.

Rentoutta pienillä muutoksilla

Jos elämä tuntuu kovin kuormittavalta, suorituskeskeiseltä tai kiireiseltä, on rentoutumisen harjoittelusta varmasti hyötyä. On helppoa unohtaa, että juuri kaikkein haastavimpina aikoina tarvitsemme myös eniten aikaa palautumiselle ja voimien keräämiselle. Rentoutta voivat tuoda myös pienet asiat, jotka irrottavat rutiineista ja lisäävät läsnäolon tuntemista elämässä. Pieni muutos voi olla uusi reitti töihin, uusi harrastus, elämänpiirin laajentaminen tai uusi tuttavuus. Rentous antaa mielelle tilaa nähdä kauemmas ympärille ja keholle voimia uusiin tehtäviin.

LUKUVINKKEJÄ

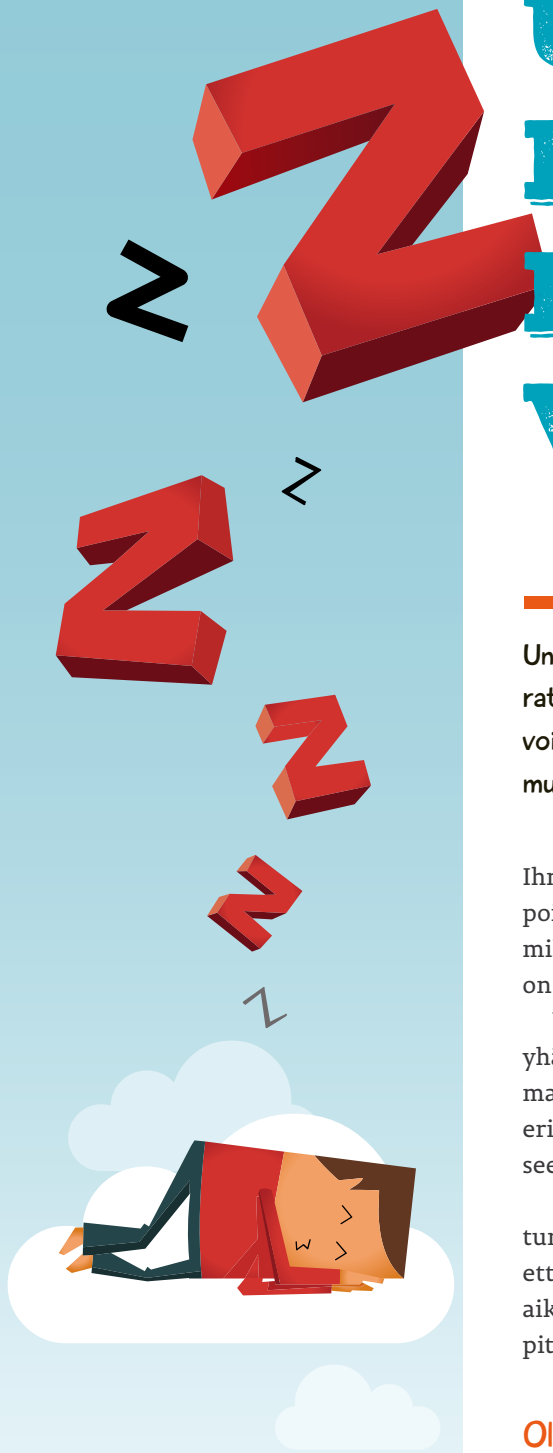
Kataja J. *Rentoutuminen ja voimavarat.* Helsinki: Edita, 2003.

HARJOITUS

Jännitä–rentouta

Harjoituksen voi tehdä istuen tai makuulla, silmät kiinni tai hieman alaviistoon suunnattuina. Voit aloittaa seuraamalla hetken normaalia hengityksen rytmiä, vaikkapa pallean ja vatsan nousun ja laskun avulla. Jännitä–rentouta-harjoituksessa jännitetään eri lihasryhmiä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen lihakset päästetään rennoiksi. Näin on helpompi tunnistaa jännityksen ja rentoutuksen välinen ero. Jännitä, kun hengität sisään, päästä rennoksi, kun hengität ulos. Käy läpi eri lihasryhmät yksitellen: vasen käsi, oikea käsi, molemmat kädet, vasen jalka, oikea jalka, molemmat jalat, vatsa, rintakehä, selkä, hartiat, niska, kaula ja leuka sekä kasvot.

Voit luovasti keksiä erilaisia tapoja jännittää lihaksia. Monesti teemme näitä liikkeitä huomaamattamme venytellessämme, nostamme esimerkiksi hartiat korviin, ja annamme niiden sitten pudota rentoina alas.



UNEN MERKITYS HYVIN-VOINNILLE

Uni on elintärkeää. Uni ansaitsee arvostusta. Jokaisen olisi hyvä varata itselleen riittävästi aikaa jokaöistä untaan varten. Uni on hyvinvointimme herkkä mittari, joka häiriintyy herkästi terveydentilamme muuttuessa.

Ihmiset ajattelevat usein, että yöuni ei ole tärkeää tai että siitä voi nipistää pois minuutteja saati tunteja ilman, että asialla on merkitystä. Tämä on inhimillistä, sillä työpäivät venyvät usein pitkiksi ja, koska työn ulkopuolellakin on elämää, ihmiset haluavat myös nauttia vapaa-ajastaan.

Vapaa-ajan vietto pyrkii venymään aiempaa pitemmäksi ja päättymään yhä myöhemmin. Yhteiskunnan ajankäytön tapa houkuttelee ihmiset valvomaan, viettämään aikaansa ja kuluttamaan rahojaan jatkuvasti lisääntyvien ja erilaistuvien palveluiden parissa, joita tarjotaan iltamyöhään tai aamuvarhaiseen asti. Jotkin palvelut ovat jopa taukoamattomia.

Ihminen valitsee tietoisesti haluamansa nukkumaanmenoajan ja pakotettuna tietyn heräämisajan. Nukkumaanmenoaikansa ihminen valitsee siten, että saa vapaa-ajastaan kaiken irti viimeistä minuuttia myöten. Heräämisaikamme määrittyy vasta toissijaisesti ja siten, että aamulla nukumme niin pitkään, kunnes on pakko herätä, jotta ehdimme ajoissa töihin.

Olenko univelkainen?

Iltapainotteinen ajankäyttö verottaa unta ja johtaa univelkaan. Univelka ilmenee vapaapäivinä ylipitkinä yöunina, jolloin korvausunet kuittaavat univelan pois. Kaikki eivät kuitenkaan vapaudu viikon kuluessa kertyneestä univelastaan viikonlopun aikana, vaan univajetta jää jäljelle.

Univelka ja univaje väsyttävät. Väsymys altistaa tapaturmille, koska reaktionopeus on hidastunut ja keskittymiskyky on heikentynyt huonosti nukuttujen öiden jälkeen. Pitkään jatkuessaan univelka johtaa ylipainon kertymiseen. Univelka rasittaa myös sydäntä ja verisuonia, kasvattaa diabetes-riskiä sekä heikentää vastustuskykyä.

Yöuni vaikuttaa myös uusien aivosolujen syntymiseen, hermosolujen välisten liitosten kunnossa pysymiseen ja kuona-aineiden poistamiseen.

Riittävällä ja hyvälaatuisella unella on paljon myönteisiä vaikutuksia. Hyvä yöuni parantaa oppimista, muistia, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Se

Timo Partonen
tutkimusprofessori
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Uni on herkkä terveysmittari. Arvosta untasi.

Uni voi häiriintyä liian kiireisestä elämästä, jolloin ei ole aikaa nukkua tarpeeksi. Raivaa tällöin minuuttiaikataulustasi lisää aikaa yönelle.

Unettomuus tarkoittaa kyvyttömyyttä nukkua, vaikka aikaa yönelle on tarpeeksi. Psyykkiset tai fyysiset syyt voivat aiheuttaa unettomuutta.

täyttää aivojemme energiavarastoja ja pitää meidät energisenä päivän ajan. Hyvin nukuttu yö myös lisää meissä joustavuutta ja rentoutta.

Lyhytuninen vai pitkäuninen?

Ihmisen on nukuttava. Vuorokaudessa on tasan 24 tuntia ja siitä ihmisen on varattava nukkumiseen riittävän monta tuntia. Koska emme voi tinkiä unestamme on tingittävä jostain muusta.

Yöunen pituus on yksilöllinen. On luontaisesti lyhytunisia, luontaisesti pitkäunisia ja näiden kahden ääripään välissä yöunensa nukkuvia.

Luontaisesti lyhytuniset ihmiset nukkuvat alle 7 tuntia, ovat seuraavan päivän virkeinä ja pysyvät terveinä. Heitä on melko vähän. Joka yö luontaisesti pitkäuniset ihmiset nukkuvat yli 9 tuntia, ovat seuraavan päivän virkeinä ja pysyvät terveinä. Myös heitä on melko vähän.

Suurin osa aikuisista tarvitsee joka yö unta 7–9 tuntia. Siis, yksi aikuinen tarvitsee 7 tunnin yöunen joka yö, toinen tarvitsee 9 tuntia yöunta joka yö. Erot unen tarpeessa ovat suuria.

Kuinka pitkän yöunen minä sitten tarvitsen? Vastauksen saat vain nukkumalla. Vertailemalla, kuinka virkistyneeksi tunnet olosi herätessäsi ja miten helposti pysyt virkeänä päivän aikana, saat vähitellen oivalluksen siitä, miten pitkät yönet tarvitset itsellesi.

Aamuihminen vai iltaihminen?

Yöuni ajoittuu luontaisesti ihmisillä eri kelloaikoihin. Tämä johtuu ihmisen sisäisen kellon toiminnasta.

Aamuihmiset tulevat väsyneiksi jo alkuillasta, iltaihmiset vasta aamuyön tunteina. Nukahdettuaan he nukkuvat tai nukkuisivat, jos saisivat, itselleen riittävän pitkät yönet. Tämä merkitsee sitä, että aamuihmiset nousevat yöniltaan jo pian puolenyön jälkeen, iltaihmiset vasta hieman ennen puoltapäivää.

Ihmisen sisäinen kello jätättää jatkuvasti ja jää jälkeen ulkoisen kellon osoittamasta ajasta. Tämän takia nukkumaanmenoaika pyrkii myöhästymään ja ihminen kerää helposti itselleen univelkaa, mistä seuraa vaivaksi väsymystä.

Valolla on välitön virkistävä vaikutus. Siksi valoisat illat valvottavat, pahentavat sisäisen kellon jätätystä ja suurentavat univelkaa. Tämä voimistaa väsymystä.

Valolla on kuitenkin myös sisäistä kelloa tahdistava vaikutus. Jos aamut ovat valoisia, silmiin lankeava valo tahdistaa sisäisen kellon, estävät sitä jätättämästä ja keventävät univelkaa. Tämä puolestaan lievittää väsymystä.

Miten nukun paremmin?

Riittävän yöunen ohella vuorokausirytmin säännöllisyys lievittää väsymystä. On hyvä harrastaa säännöllisesti liikuntaa, kunhan muistaa ajoittaa rasittavan liikunnan alkuiltaan, jotta se ehtii päättyä viimeistään 3–4 tuntia ennen haluttua nukahtamishetkeä.

Sisäisen kellon tahdistamisen vuoksi on syytä välttää runsasrasvaisia ruokia ja olla syömättä enää kello 20 jälkeen.

Kun aamut ovat valoisia, käy silloin myös ulkona, jos mahdollista. Malta myös varata riittävästi aikaa unelle ja antaa kiireen raueta ennen nukahtamista. Ennen nukahtamista ajatuksissa pyörivät ja unen tuloa estävät huolet on hyvä kirjata muistiin. Itsensä kanssa on samalla sovittava, jos se vain suinkin on mahdollista, että näihin huoliin palataan vasta seuraavana päivänä yönien jälkeen.

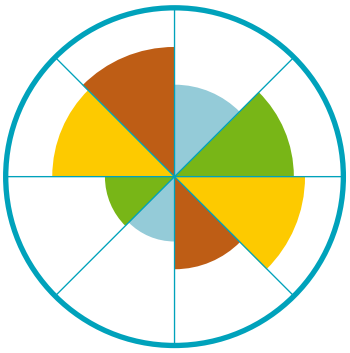
LUKUVINKKEJÄ

Partonen T. *Lisää unta: kiireen lyhyt historia.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2014.

HELLITÄ HETKEKSI – PUNNITSE VOIMAVARASI

TEHTÄVÄ

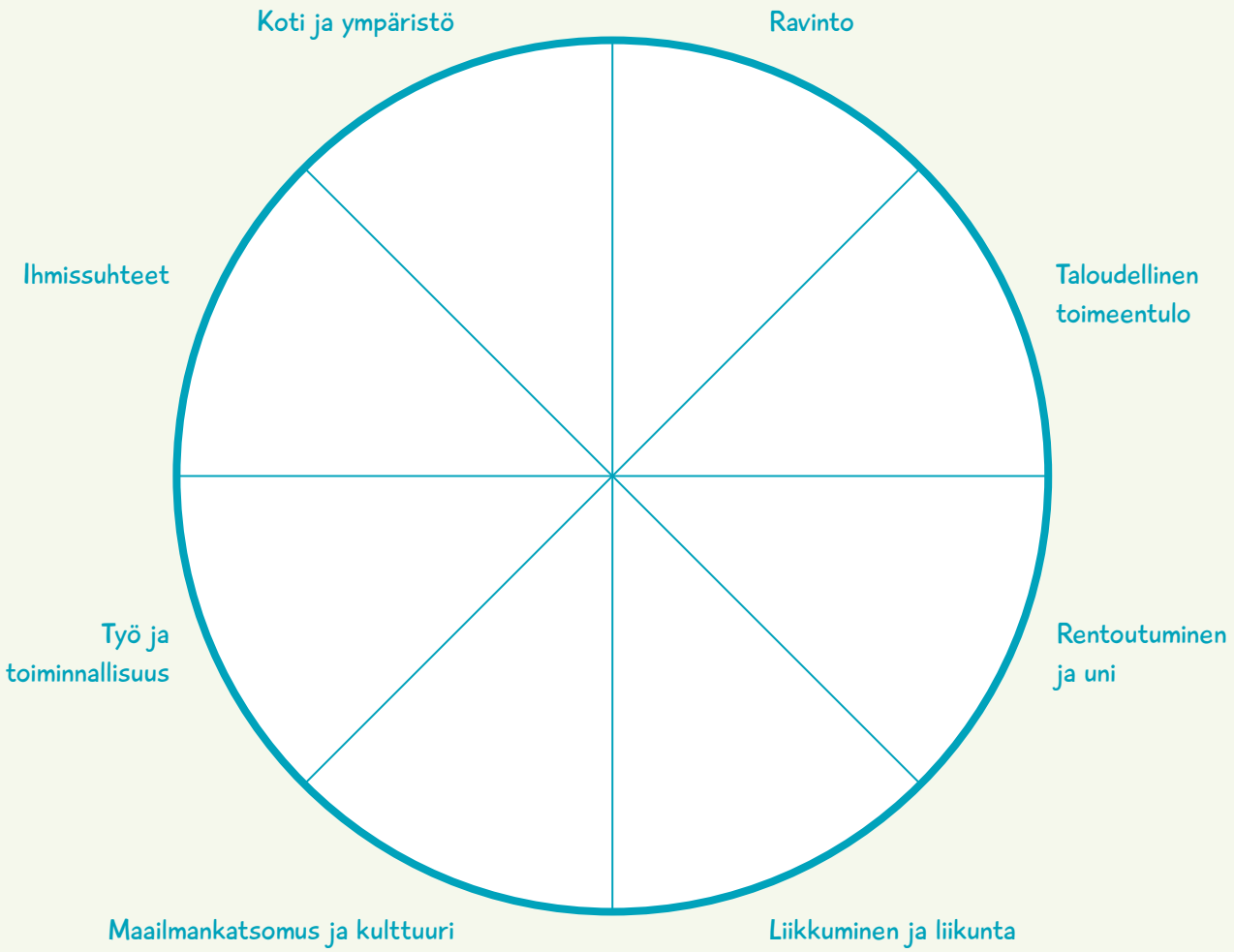
Aina silloin tällöin on hyvä pysähtyä puntaroimaan omaa jaksamistaan ja voimavarojaan. Näin opit tiedostamaan voimavarojesi lähteet ja tunnistamaan ajoissa voimavarasyöppösi. Siten voit myös estää stressin ja uupumuksen.



Tee oma hyvinvointikarttasi

- Alla olevaan ympyrään on merkitty elämän osa-alueita. **Pohdi, minkä verran kukin osa-alue ympyrässä antaa sinulle puhtia arkeesi.** Piirrä, tai väritä kuvion piirakanpaloihin kukin osa-alue sen suuruiseksi, miten tärkeänä tekijänä koet sen elämässäsi.
- Mieti sitten, **mitkä ovat kunkin osa-alueen osalta sinun voimavarojesi lähteet**. Kirjoita ne piirakanpaloihin. Esimerkiksi ihmissuhteet-palaan voit nimetä sinulle tärkeät ihmiset ja yhteisöt. Pohdi samalla, saatko toivomallasi tavalla ja riittävästi puhtia elämääsi. Tunnetko voivasi hyvin? Toivoisitko karttasi näyttävän toisenlaiselta?
- Etsi uusia ajatus- ja toimintamalleja oppaan artikkeleista.

Hyvinvointikartta – kirjaa ympyrään voimavarojesi lähteet!



VALKAMAN LOSSI

"Hyvinvointi on hyvää elämää, mutta mitä on hyvä elämä. Hyvän elämän määritelmä lienee pohdituimpia teemoja ihmiskunnan historiassa.", toteaa Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja Marita Ruohonen.

Hyvinvoinnin lähteillä -artikkelikokoelma käsittelee asiantuntijoiden johdolla hyvinvoinnin eri osa-alueita. Mitä ne ovat ja miten voimme itse edistää niitä? Artikkeleiden lisäksi kokoelma sisältää ohjeita omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen.

Kokoelma on tuotettu yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kanssa.

KKI

mieli
Suomen Mielenterveysseura

www.kkiohjelma.fi
www.mielenterveysseura.fi