

Johdattelua päivän aiheeseen: **Mielen hyvinvointi**

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on hyvän arjen perusta.

Hyvään arkeen kuuluu levon, liikunnan ja terveellisen ruoan lisäksi myös psyykkinen hyvinvointi ja myönteinen elämänasenne. Mielen hyvinvointi on keskeinen osa kokonaisvaltaista terveyttä ja se luo hyvän perustan arjelle. Kun mieli voi hyvin, pystymme paremmin kohtaamaan elämän haasteet, ylläpitämään tasapainoisia ihmissuhteita ja nauttimaan arjen pienistä iloista. **Mielen hyvinvointia vahvistamalla ylläpidetään tasapainoista ja onnellista elämää.**

Arjessa huomio voi helposti keskittyä muiden tarpeisiin ja velvollisuuksiin. Siksi on tärkeää muistaa huolehtia myös itsestään. Pienetkin hetket omalle hyvinvoinnille voivat auttaa jaksamaan paremmin.

Voiko onnentaitoja oppia?

Katsotaan Onnentaidot -video.

Onnellisuus on joillekin iso sana ja sillä on sellainen merkitys, jota ei aina tunnista arjessaan. Elämään tyytyväisyys kuvaa usein paremmin suomalaisen onnea ja tasapainoista oloa.

Mitä on mielen hyvinvointi?

"Mielen hyvinvointi on yksilöllinen kokemus mielen tasapainosta. Se tarkoittaa tyytyväisyyden tunnetta sekä elämän kokemista mielekkäänä ja merkityksellisenä. Se on voimavara, joka luo toivoa ja elämän iloa sekä vaikuttaa positiivisesti elämän haasteista selviämiseen."

Mielen hyvinvoinnin kokemus on aina yksilöllinen. Ja se on kokemus tasapainoisesta olostasi. Eli **vaikka mieli, ajatukset, tunteet jne heilahtelevat, niin silti voi kokea olevansa tasapainossa ja että mieli voi hyvin.** Silloin ihminen voi sanoa olevansa tyytyväinen ja kokea elämän haasteista huolimatta mielekkäänä ja merkityksellisenä. Siitä moni saa voimaa ja toivoa sekä elämän iloa. Se **ei kuitenkaan tarkoita, että koko ajan olisi hyvä mieli, vaan tunnetta siitä, että selviää.**

Mielen hyvinvointi ei tarkoita jatkuvaa onnellisuutta, vaan myös kykyä kohdata vaikeuksia, sopeutua muuttuviin tilanteisiin ja palautua vastoinkäymisistä. Tätä kutsutaan psyykkiseksi joustavuudeksi eli resilienssiksi.

Mikä vahvistaa mielen hyvinvointia? (2 diaa)

Hyvät elintavat ja itsestä huolehtiminen

Kaiken perustan luovat hyvät **elintavat**. Ne mahdollistavat joustavan mielen hallinnan. Oma aika ja mahdollisuudet palautumiseen ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Arkeen kannattaa löytää pieniä hengähdyshetkiä ja mahdollisuuksien mukaan myös pidempiä lepoaikoja.

Hengitykseen keskittyminen voi auttaa olemaan läsnä tässä hetkessä ja rauhoittumaan. Erilaisilla **hengitysharjoituksilla** tätä rauhoittumista ja rentoutumista voi tehostaa. Samoin on olemassa monenlaisia rentoutusharjoitteita, jotka voivat auttaa mielen myllerryksissä.

Ajattelutavat ja tunnetaidot

Murehtiminen ja märehtiminen ovat sinällään turhaa energiaa vieviä ja mielen hyvinvointia madaltavia asioita. Ne voivat myös altistaa univaikeuksille sekä laimaannuttaa niin, ettei saa oikein mitään tehtyä. Silloin on hyvä kokeilla erilaisia keinoja, joilla niitä voisi pitää aisoissa. **Huolien ja murheiden kirjoittaminen ylös ja käsittely päiväsaikaan** on hyvä apu. **Tietoisien läsnäolon harjoitteet** antavat tilaa mielelle olla hetken ilman huoliajatuksia.

On tärkeää antaa tilaa myös vaikeille tunteille. **Kaikki tunteet ovat sallittuja** ja ne viestivät tärkeitä asioita meille itsestämme ja hyvinvoinnistamme. Mielihyvän tunteet kertovat meille tyydyttyneistä tarpeista ja mielipahan tunteet siitä, kun tarpeet eivät ole tyydyttyneet.

Voi opetella **suhtautumaan myötätuntoisesti ja hyväksyvästi itse**, muihin ja erilaisiin tilanteisiin. Voi todeta jotain lohduttavia asioita, kuten *”tämä on väliaikaista”*, ja pyrkiä löytämään hyvää.

Usein lähdemme pohtimaan elettyä elämää omien virheiden ja epäonnistumisten kautta. Mielen hyvinvoinnin kannalta oleellisempaa on **palata menneeseen positiivisen kautta** ja ajatella myös niin sanotuista haasteista, mitä hyvää ne ovat kenties tuoneet mukanaan ja mitä olen mahdollisesti oppinut niistä.

Kiitollisuus saa meidät huomaamaan asioita, jotka elämässä on hyvin. Se on osalle luontaisempaa kuin toisille, koska ihminen enimmäkseen on luotu niin sanottuun katastrofiajatteluun eli huomaamaan, milloin on syytä varautua pahimpaan. Kiitollisuutta ja hyvän huomaamista voi kuitenkin tietoisesti harjoittaa esimerkiksi pitämällä **kiitollisuuspäiväkirjaa**.

Omien **arvojen vaaliminen** omassa arjessa mahdollistaa omannäköisen elämän.

Se, että tuntee itsensä, **omat vahvuudet ja voimavarat** ja saa niitä hyödyntää, tuo elämään mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä. Myöskin **hyvän palautteen** ja kehuun saaminen sekä antaminen toiselle ovat voimaannuttavia.

Sosiaaliset suhteet ja merkityksellisyys

On tärkeää, että **ympärillä on luottamuksellisia, iloa ja tukea antavia ihmisiä** ja paikkoja, joissa voi tavata muita ja **kuulua osaksi porukkaa**. Kaikki ihmissuhteet eivät ole voimaannuttavia, joten silloin on hyvä pohtia, kuinka paljon itsestään on mahdollista heille antaa. Vertaistuki voi olla erityisen tärkeää elämän muutostilanteissa. Samankaltaisia asioita kokeneiden kanssa voi jakaa ajatuksia, kokemuksia ja saada ymmärrystä omaan tilanteeseen.

Sen lisäksi, että suuntaa huomion hyvään, voi myös tehdä hyvää sekä itselle että muille. Esimerkiksi **vapaaehtoistyön** on todettu antavan tekijälleen paljon hyvää. Mutta pienemmätkin hyvän tekemiset, kuten oven avaaminen tai leivän tekeminen toiselle, ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin tuojia.

Minäpystyvyyden kokeminen tekemällä itselle tärkeitä ja mieluisia asioita sekä esimerkiksi **uusia asioita opettelemalla** antaa tunteen selviytymisestä ja toivosta.

Tietoinen läsnäolo ja arjen voimavarat

Luonto on paikka, jossa useimmat ihmiset kokevat mielihyvää, rauhoittuvat ja saavat ajatukset irti ikävistä asioista. Luonto tuo aistimuksia ja hiljaisuuttakin. Se myös usein huomaamattakin **liikuttaa** sinne menijää.

Hetkeen keskittyminen ja mielen rauhoittaminen ovat tärkeitä keinoja tasapainottamaan oloa erityisesti ylivirittyneessä tilassa. Tietoista läsnäoloa on erityisen helppo harjoitella luonnon äärellä, mutta miksei arkiaskareiden lomassakin, tiskatessa, siivotessa tai lenkkeillen. Voi keskittyä eri aistimuksiin ja sitä kautta rauhoittaa mieltä.

Kiireetön yhdessäolo läheisten kanssa voi rauhoittaa ja tuoda hyvää mieltä. Yhteinen tekeminen, keskustelu, muistelu tai vain yhdessä oleminen voivat vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Koskaan ei ole liian myöhäistä asettaa **uusia tavoitteita** – etenkin jos elämäntilanne on muuttunut, voi tavoitteita päivittää siihen sopivammaksi. Ja aina saa ja voi unelmoida. Se pitää yllä toiveikkuutta. Jokaisen unelmat ovat sallittuja

sellaisena kuin ne ovat, ja niistä voi tehdä itselleen vaikka **unelmakartan**, johon palata silloin tällöin. Hyvä olisi tehdä myös realistisia tavoitettavissa olevia tavoitteita, jotta **saa arkeen pieniä onnistumisen kokemuksia**.