

Näe ja opi vahvuutesi!

Löytömatkalla mielen hyvinvointiin



Löytömatkalla mielen hyvinvointiin

Elämän merkityksellisyys

Mielen hyvinvointia kannattelevat:

- Elämän merkityksellisyyden löytäminen
- Muutoksista selviytyminen
- Omien voimavarojen ja kyvykkyyden tunnistaminen
- **Oman ainutlaatuisuuden ymmärtäminen ja itsensä arvostaminen**

Kokemus siitä, että elämällä on joku merkitys, on keskeistä mielen hyvinvoinnissa.

Elämän merkityksellisyys löytyy yleensä läheltä, omasta arjesta. Tarkoituksellisuuden voi löytää esimerkiksi muita auttamalla tai toimimalla yhteisen hyvän puolesta.

Merkityksellisyyttä elämään voivat tuoda myös moninaiset puhuttelevat elämykset kuten taide, musiikki tai luonto.

Ainutlaatuinen minämme

Elämäntilanteet rakentuvat henkilökohtaisten kokemusten pohjalle ja ne saavat erilaisia merkityksiä erilaisissa tilanteissa.

Kokemus omasta ainutlaatuisuudesta tarvitsee vastavuoroisuutta ja peilausta yhdessä muiden kanssa. Hyväksyvä ja vastaanottava asenne auttaa kehittämään myös omaa minuutta ja huomioimaan ne asiat, jotka omassa elämässä ovat hyvin.

Menneisyys voi rajoittaa merkityksellisyyden kokemusta

Katkeruus tehtyihin väriin valintoihin, tapahtuneisiin vastoinkäymisiin tai pettymysten vatvominen voivat estää elämästä nykyisyydestä ja ne voivat myrkyttää omaa hyvinvointia tulevaisuudessa.

Kaikki kokemamme on muokannut meitä, tehnyt meistä sitä mitä me olemme. Epäonnistumisiin ja muihin negatiivisiin tapahtumiin kiinni jääminen on kuluttavaa ja helposti ahdistusta lisäävää. Tämä voi heijastua myös fyysisenä oireiluna.

Anteeksiantoa

On sanottu, että anteeksiantoa on ”päästämistä irti mielen hyvinvointia heikentävistä kielteisistä tunteista.”

Kielteisten kokemusten varjo on usein pidempi kuin itse tapahtuman kesto, sillä emme osaa aina päästää irti tapahtuneesta. Irti päästäminen ei useinkaan onnistu ilman vilpittömää anteeksiantoa; anteeksiantoa, joka ei odota minkäänlaista vastavuoroisuutta. Se ei tarkoita, että tapahtuneelle antaa hyväksyntänsä. Se tarkoittaa, että on valmis päästämään irti vihasta ja avaamaan itsensä tulevaisuudelle ja myötätuntoisille tunteille.

Vilpittömällä anteeksiannolla on voimaannuttava vaikutus. On rohkea ja sisukas, kun on oppinut olemaan armelias itselle ja muille. Anteeksiantoa on useimmiten sisäisen vahvuuden merkki. Se mahdollistaa myönteisten tunteiden vastaanottamista ja auttaa suuntaamaan katseen kohti tulevaisuutta.

Pohdi, onko elämässäsi asioita, joista voisit päästää irti ja antaa anteeksi, itsellesi tai muille?

Läsnäoloa hetkessä

Mielekkyyden kokeminen niin tekemisessä kuin ylipäätään elämässä on mielen hyvinvoinnin lähde. Arjen kaaoksellisuuden keskellä on usein haasteellista löytää niitä asioita, jotka ovat merkityksellisiä itselle. Ne voivat unohtua, kadota tai menettää merkityksensä.

Arjen haasteita kohtaavat kaikki. Ratkaisujen löytäminen vaatii voimaa ja sitkeyttä. Välillä on osattava pysähtyä hetkeen ja miettiä, miten oman elämäntilanteensa näkee.

Mitkä asiat tuovat merkityksellisyyden kokemuksen? Antavan tunteen siitä, että elämässä mennään eteenpäin? Vai estävätkö ympäristön odotukset ja asenteet toteuttamasta omia tai yhteisiä haaveita?

Voimavaroja vahvistavassa asennoitumisessa on kyse kyvystä katsoa eri näkökulmista, muun muassa

- Itseään
- Muita ihmisiä
- Olosuhteita
- Menneisyyttä ja tulevaisuutta
- Elämään liittyviä ilmiöitä

Kuuntelemalla toisten kokemuksia huomaa paremmin, kuinka eri tavoin muut ihmiset asioita lähestyvät tai tilanteisiin reagoivat. Voisiko kyseinen rakentava tai myönteinen tapa olla mahdollista minullekin?

Läheisesi auttajana ja hoivaajana tunne oman elämänpolun hallinnasta voi kadota toisen tarpeiden alle.

Mieti hetken

Miten haluat elää omaa elämääsi?

Millaisten, omien sekä muiden, ajatusten ja näkemysten annat vaikuttaa oman elämänpolkusi muotoutumiseen?

Pysähdy hetkeksi oman minuutesi äärelle!

Haaveita

Omaishoitajuus voi rikastuttaa sekä rajoittaa elämäämme. Omaishoitajan on tärkeä pitää kiinni itselleen merkityksellisistä asioista, joista ammentaa iloa ja voimaa.

Elämän tarkoituksellisuutta ei ole hyvä rakentaa vain yhden pilarin varaan. Mitä enemmän niitä on, sitä paremmin voimme, riippumatta siitä, miten kaaoksellista tai raskasta arkemme hetkittäin on.

Haaveita pitää olla, suuria sekä pieniä. Hulluja sekä järkeviä. Haaveet tuovat voimaa ja inspiraatiota, vaikka ne eivät ehkä koskaan toteutuisikaan.

Tyytyväisyys elettyyn elämään, nykyisyyteen ja tulevaisuudennäkymiin on vahva tukipilari mielen hyvinvoinnille.

Pidetään kiinni haaveistamme! Hankitaan uusia!

Tekijät: Andrea Lorenz-Wende ja Marjo Ring

Lähteet:

Löytömatkalla mielen hyvinvointiin: Laine, M. 2013. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ikäinstituutti. Pietikäinen, A. 2010. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Duodecim