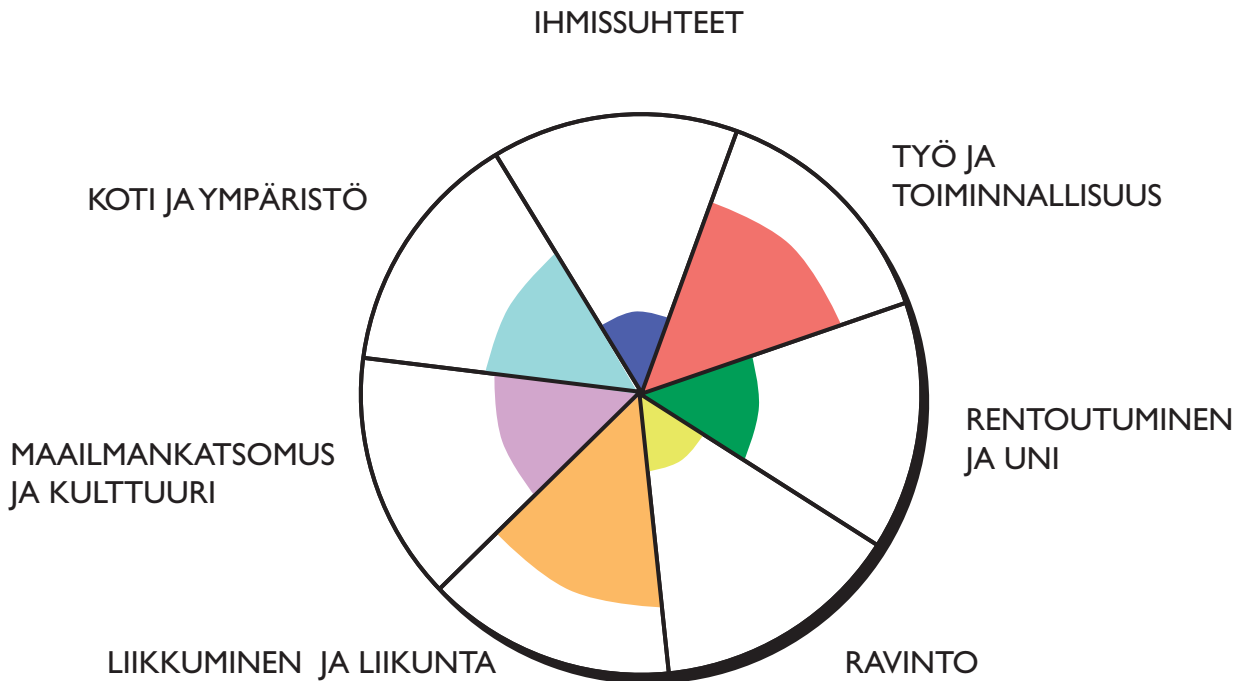


# SUUNNISTA HYVINVOINTISI RASTEILLE!!

## HYVIN VOIVAN MIELEN KARTTA \*\*\*



\*\*\* HENKISTEN VOIMAVAROJEN KARTOITUKSEEN

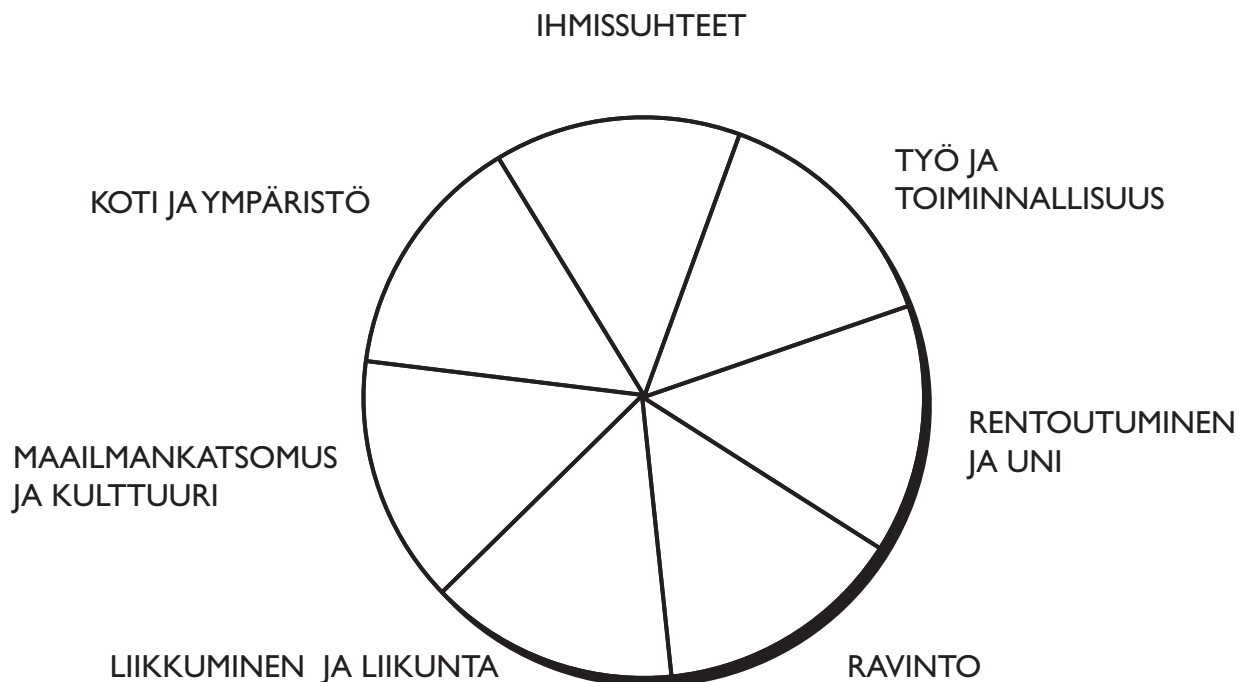
*Sinä olet fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Nämä elämäsi osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat toisiinsa, niistä koostuvat henkiset voimavarasi.*

*Tiedostaaksesi voimavarasi lähteet, tunnistaaksesi ajoissa stressin ja uupumuksen, voidaksesi suunnistaa kohti parempaa hyvinvointia sinun olisi ajoittain hyvä puntaroida tätä kokonaisuutta.*

\* Mieti miltä sinusta tuntuu juuri nyt! Minkä verran kukin elämäsi osa-alue antaa sinulle voimia ja puhtia elämääsi? Kirjoita alla olevaan hyvin voivan mielen karttaan otsikoiden alle, mitkä asiat ovat sinun voimavarojesi lähteet.

\* Piirrä kuvioon, miten suurena, myönteisenä tekijänä koet kyseisen osa-alueen merkityksen elämässäsi. (Katso mallia kansilehdestä)

## HYVIN VOIVAN MIELEN KARTTASI



\* Katso karttasi kuviota. Saatto toivomallasi tavalla ja riittävästi puhtia elämääsi, tunnetko voivasi hyvin? Toivoisitko suunnistuskarttasi näyttävän toisenlaiselta?

\* Suunnista voimavararasteille, jotka antavat sinulle uusia ajatus- ja toimintamalleja saadaksesi lisää henkisiä voimavaroja.

# ELÄMÄSI VOIMAVARARASTIT

## Ihmissuhteet; yksityisyys, yhteisöllisyys

Mielesi tarvitsee sekä yksityisyyttä että yhdessäoloa toisten kanssa. Niiden välinen tasapaino on yksilöllinen ja muuttuva. Kun sinulla on yksityisyyttä liikaa, eli olet tahtomattasi eristettynä muista, koet yksinäisyyttä. Kun olet saavuttanut toivomasi yksityisyyden ja se on oma valintasi, se on se sinulle hyväksi. Yhteisöllisyys toteutuu ihmisten välisessä kanssakäymisessä kohtaamisena ja vuorovaikutuksena.

Hyvä ihmissuhde rakentuu

- \* toisen kunnioittamisesta ja arvostamisesta
- \* kuuntelemisen ja puhumisen taidoista
- \* tunteiden tiedostamisesta ja osoittamisesta
- \* luottamuksesta
- \* myötäelämisen taidosta
- \* tilan antamisesta toisen tunteille ja erilaisuudelle

## Työ ja toiminnallisuus

Työ, toiminnallisuus ja harrastukset ovat hyvinvoinnillesi tärkeitä. Ne antavat sinulle tunteen tarpeellisuudesta, osaamisesta ja arvostuksesta. Parhaimmillaan työ ja mielekäs toiminta antavat arkipäivää raamittavan aikataulun, rytmittävät päiväsi, palkitsevat sosiaalisissa suhteissa, tuovat uusia ihmissuhteita, turvaavat toimeentulosi.

Niin työssä kuin vapaaehtoistoimijana riittää, kun olet kyllin hyvä; tunnustat ja hyväksyt oman itsesi ja muiden ihmisten rajallisuuden, uskallat pyytää apua, pidät huolta itsestäsi ja omasta osaamisestasi. Arvostat omaa ja muiden ammattitaitoa ja kykenet oppimaan erehdyksistäsi. Osaat joustaa etkä petä toisen luottamusta. Työn ohella osaat arvostaa vapaa-aikaasi.

Kyllin hyvän työ- tai toimintayhteisön tunnistat siitä, että se

- \* on oikeudenmukainen: kohtelee tasapuolisesti kaikkia yhteisön jäseniä ja toimii reiluilla pelisäännöillä; tunnustaa jokaisen oikeudet ja velvollisuudet
- \* sovittaa yhteen yksilön kyvyt ja tehtävän vaatimukset
- \* iloitsee, kun onnistutaan ja tukee, kun on vaikeuksia; lisää näin yhteishenkeä ja tyytyväisyyttä
- \* kunnioittaa erilaista osaamista ja erilaisia vahvuuksia
- \* antaa palautetta; aito palaute on kaksisuuntaista ja rehellistä ja perustuu tosiasioihin
- \* antaa mahdollisuuden tehdä tehtävänsä niin hyvin kuin osaa ja kehittyä siinä
- \* pystyy käsittelemään ristiriitoja: ei halvaannu pienistä kahakoista
- \* antaa tilaa yhdessä olemiselle ja jakamiselle tehtävien lomassa

- \* tunnustaa ihmisen rajallisuuden: hyväksyy, että kukaan ei ole aina hyvässä terässä
- \* on turvallinen

## Rentoutuminen ja uni

Jokaisella on oma yksilöllinen tapansa rytmittää elämänsä. Säännönmukaisuus on tärkeää hyvinvoinnille. Päivän rytmittäminen ja rutiinit lisäävät turvallisuuden tunnetta ja selviytymisen kykyä. Rythmi muodostuu myös valveilla olemisesta ja unesta. Työn ja toiminnan vastapainona tarvitset lepoa, löhöilyä ilman huonoa omaatuntoa. Nukkuessasi myös aivosi lepäävät ja alitajuntasi tekee työtä. Esimerkiksi muistisi tarvitsee riittävää unta. Opettele rentoutumaan. Säännöllinen lyhytkin rentoutuminen kohentaa kuntoaasi. Älä täytä vapaa-aikaasikin velvollisuuksilla. Älä ohjelmoi lomiasi kokonaan vaan jätä aikaa myös levolle, se tekee hyvää mielelle.

## Ravinto

Ruoka on enemmän kuin pelkkää ravintoa, se on myös aistinautinto. Kukin tekee valintansa oman elämäntyyliinsä ja -tilanteensa pohjalta. Kuuntele itseäsi, oletko ruoan suhteen kulinaristi, esteetikko, ainainen laihduttaja kalorinlaskija vai syötkö ”vain elääksesi”. Mieti, voisitko valita elämäntyyliäsi ruoan suhteen toisin? Mieti muitakin vaihtoehtoja, ota opiksesi, kyseenalaista – luota tunteisiisi, elä joskus halujesi suuntaan. Syö hyvin, nauti ruoasta! Älä syyllistä itseäsi kieltojen ja ristiriitaisten ohjeiden viidakossa.

## Liikkuminen ja liikunta

Liikunta hivelee mieltä! Se kohottaa myös mielen kuntoa. Omaehtoisella, myönteisiä elämyksiä tuottavalla, haastavalla ja sopivasti kuormittavalla liikunnalla on psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Liikunta on osa psyykkisesti hyvinvoivan ihmisen elämää: se on yksi tapa saada vaihtelua, virkistystä, jännitystä, iloa ja ennen kaikkea hallinnan kokemusta elämään. Säännöllinen kuntoliikunta nostaa ja ylläpitää fyysisen kunnan ohella myös psyykkistä. Se vähentää ahdistusta ja jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriötä. Se lisää itseluottamusta ja parantaa aloitteellisuuttasi ja ajattelukykyä. Oikein mitoitettun liikunnan mukanaan tuomat hyvän olon ja mielihyvän kokemukset ovat sinänsä palkitsevia ja voivat parhaimmillaan säilyä myönteisinä mielessä pitkäänkin!

## Maailmankatsomus ja kulttuuri

Tarvitset jatkuvasti myös unelmia ja toivoa. Toivo on luottamusta siihen, että elämä kantaa, vaikka olosuhteet ja ympäröivä todellisuus puhuisivat aivan muuta. Se auttaa sinua jaksamaan ja ottamaan vastaan elämän tuomat haasteet. Kun arvostat itseäsi, arvostat myös toivoa. Usko Jumalaan, kohtaloon tai maailman-kaikkeuden luonnolliseen järjestykseen auttaa luomaan merkitystä omaan elämään ja voi toimia toivon lähteenä. Ihmiset uskovat eri asioihin. Usko voi antaa myös tunteen elämän tarkoituksesta hädän hetkellä, rohkaisee ja luo arvopohjaa.

Ihminen hakee elämyksiä, kulttuuri tuo niitä elämäsi. Arvomaailmasi ohjaa sinua tekemään omat kulttuuri- valintasi – ja sinulla on myös oikeus ja mahdollisuus valita itsellesi sopivat kulttuurielämykset. Toiset nauttivat musiikin kuuntelusta, taiteen katselusta, toiset haluavat itse luoda, saada itse aikaan jotakin.

## Koti ja ympäristö

Koti on useimmille ihmisille tärkein elinympäristö. Hyvän elämän perusedellytyksenä on viihtyisä, terveellinen ja turvallinen kotiympäristö. Jokapäiväisen elämän sujumiselle lähiympäristön palvelut ja toimivuus ovat välttämättömiä. Mielen hyvinvointiasi tukee se, että saat itse vaikuttaa, miltä kotisi näyttää, saat luoda siitä itsesi näköisen. Kotisi on osa sinua.

Elinympäristöllä on tärkeä merkitys mielesi hyvinvoinnille. Olet jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristösi kanssa, sinun pitäisi myös saada vaikuttaa elinympäristösi viihtyisyyteen. Hyvä ympäristö on turvallinen, se tukee sinun toimintakykyäsi. Se tarjoaa vaihtelevuutta, haasteita ja vaihtoehtoisia käyttötapoja toimintakyvyltään erilaisille ihmisille. Sinulla pitäisi olla mahdollisuus nauttia luonnosta ja sen esteettisyydestä.

**Henkisiin voimavaroihisi vaikuttavat kaikki edellä mainitut asiat ja aikaisemmat kokemuksesi. Henkiset voimavarat ovat elämäsi kivijalka. Ne auttavat sinua**

- sietämään vastoinkäymisiä
- selvittämään vaikeita elämäntilanteita
- ottamaan vastuuta itsestä ja muista
- tekemään ratkaisuja
- kehittämään luovaa ajattelua ja toimintaa
- ymmärtämään elämänkulkua ja siihen vaikuttavia tekijöitä

Pienilläkin teoilla voit lisätä henkisiä voimavarojasi

- \* arvosta itseäsi ja muita!
- \* pyydä ja anna anteeksi!
- \* elä täysillä- ole utelias elämälle!
- \* löydä elämänilo- nauti arjen pienistä hetkistä!
- \* huolehdi itsestäsi- tiedosta omat voimavarasi ja rajoituksesi!
- \* ilo asuu sisälläsi, päästä se esiin!

- \* naura- joskus myös itsellesi!
- \* uskalla itkeä!
- \* löydä itsellesi uusia innostuksen aiheita, nauti oppimisesta!
- \* osoita rakkauttasi läheisillesi sanoin ja teoin !
- \* puhalla ihmissuhteesi intohimon liekkiin, älä sammuta sitä!
- \* mieti, mitä teet särkyneitten toiveittesi pirstaleilla- heitätkö pois vai kokoatko niistä uuden ehyen tavoitteen elämäsi!
- \* kuuntele, kuule muita- puhu vaikeuksistasi!
- \* etsi ja löydä itsellesi sopivat selviytymiskeinot!
- \* sopeudu, mutta älä liikaa- salli itsellesi myös terve itsekkyys!

**Olet nyt puntaroinut hyvinvointiasi elämäsi osa-alueilta, saanut ehkä uusia ajatuksiakin. Voit hyödyntää samaa karttaa jatkossakin. Kartoita, suuntaa katseesi elämäsi ja piirrä kartta uudestaan ja katso, mitä elämällesi on tapahtunut. Onnea suunnistukseen elämäsi hyvinvoinnin rasteilla!**

**Yhteystiedot:      [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)      [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)**

### Lähdeluettelo:

SMS:n ja Rauman seudun mielenterveysseuran Tuskin kannattaa liikkuu -esite, Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen -opas, Varma-Sampo Työeläkeyhtiö, Kirjapaino West Point Oy, Kyllin hyvä työntekijä – Kyllin hyvä työyhteisö – SMS:n vuoden työmaa -projekti, Tarja Heiskanen, Kristina Salonen: Miten hoidan mielenterveyttäni, SMS-Tuotanto, SMS-julkaisut, Gummerus-Kirjapaino Oy, Jyväskylä 1997, Tarja Heiskanen: Suomalaiset selviytyvät: Tarinoita elämästä, kriiseistä, selviytymisestä, SMS-tuotanto, Helsinki Tammi, 1995, Liisa Horelli: Ympäristöpsykologia, Weilin&Göös, 1982, Johanna Välimäki, Tapani Kauppinen: Stakes-raportteja 246.