**Olen yksinäinen – Olenko yksin tunteeni kanssa?**

Yksinäisyyden tunne on jokaisen omakohtainen kokemus. Tyhjentävää ja ehdottomasti oikeaa vastausta kysymykseen, kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä ikäihmisiä, on vaikeaa antaa. Erilaiset tutkimukset kertovat, että joka kolmas, joka neljäs tai joka kymmenes ikääntyneistä kokee itsensä usein yksinäiseksi.

Yksinäisyyttä on kokenut jossain vaiheessa elämää varmasti jokainen. On arvioitu, että suomalaisista ikääntyneistä jopa 300 000 on yksinäisiä ison osan aikaa. Yhtenäistä yksinäisille on koettu tunne, joka ilmenee ahdistuksena, suruna, ikävänä, arvottomuutena tai kuulumattomuuden tunteena. Sillä voi olla myös fyysisiä seurauksia. Yksinäisyys kasvattaa muistiongelmien riskiä ja heikentää ajan mittaan kognitiivisia kykyjä. Yksinäisyys voi aiheuttaa uniongelmia ja jopa elämänilon hiipumista. Ikääntyessämme sosiaaliset suhteemme vähenevät, fyysinen kunto sekä liikkumisen rajoitteet saattavat vaikeuttavaa liikkumista ja ihmiskontaktit jäävät näin ollen pieniksi.

**Mitä voin tehdä torjuakseni yksinäisyyttä?**

Yksinäisyyden helpottamiseen on olemassa keinoja. Voit käydä ulkona kävelyllä ja seurata luontoa sekä eläimiä tai ihmisiä, voit lukea, kuunnella radiota tai musiikkia tai vaikka katsella tv:tä. Kaikenlainen tekeminen helpottaa yksinäisyyden tunnetta ainakin hetkeksi.

Moni meistä ymmärtää, että fyysisestä kunnosta on hyvä pitää hyvää huolta. Liikkua pitää, venytellä ja syödäkin terveellisesti. Kannustankin nyt jokaista lukijaa huomioimaan myös mielen hyvinvointia. Me tarvitsemme mielen hyvinvointitaitoja ja meiltä kaikilta löytyy tarvittavat välineet vahvistamaan oman mielen hyvinvointia. Katkaise siis yksinäisyyden kehäsi päätöksellä pitää itsestäsi huolta. Ensimmäinen askel on sanoa itsellesi: Minä riitän.

Mielen hyvinvointi tarkoittaa itsestä huolehtimista, armollisuutta, itsemyötätuntoa ja arvostamista. Se ei tarkoita suorittamista, vaan kohtuullistamista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu sekä fyysisestä hyvinvoinnista, levosta ja ravinnosta, mutta myös henkisestä energiasta. Mielen hyvinvointi auttaa sinua hallitsemaan elämän ikäviä hetkiä ja tukee arjessa selviytymistä.

Voit myös tulla mukaan ryhmätoimintaan. Yksinäisten vertaisryhmässä saat välineitä yksinäisyyden tunteesi ymmärtämiseen ja huomaat, ettet ole yksin tunteittesi kanssa. Tule mukaan!
Meille olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet.