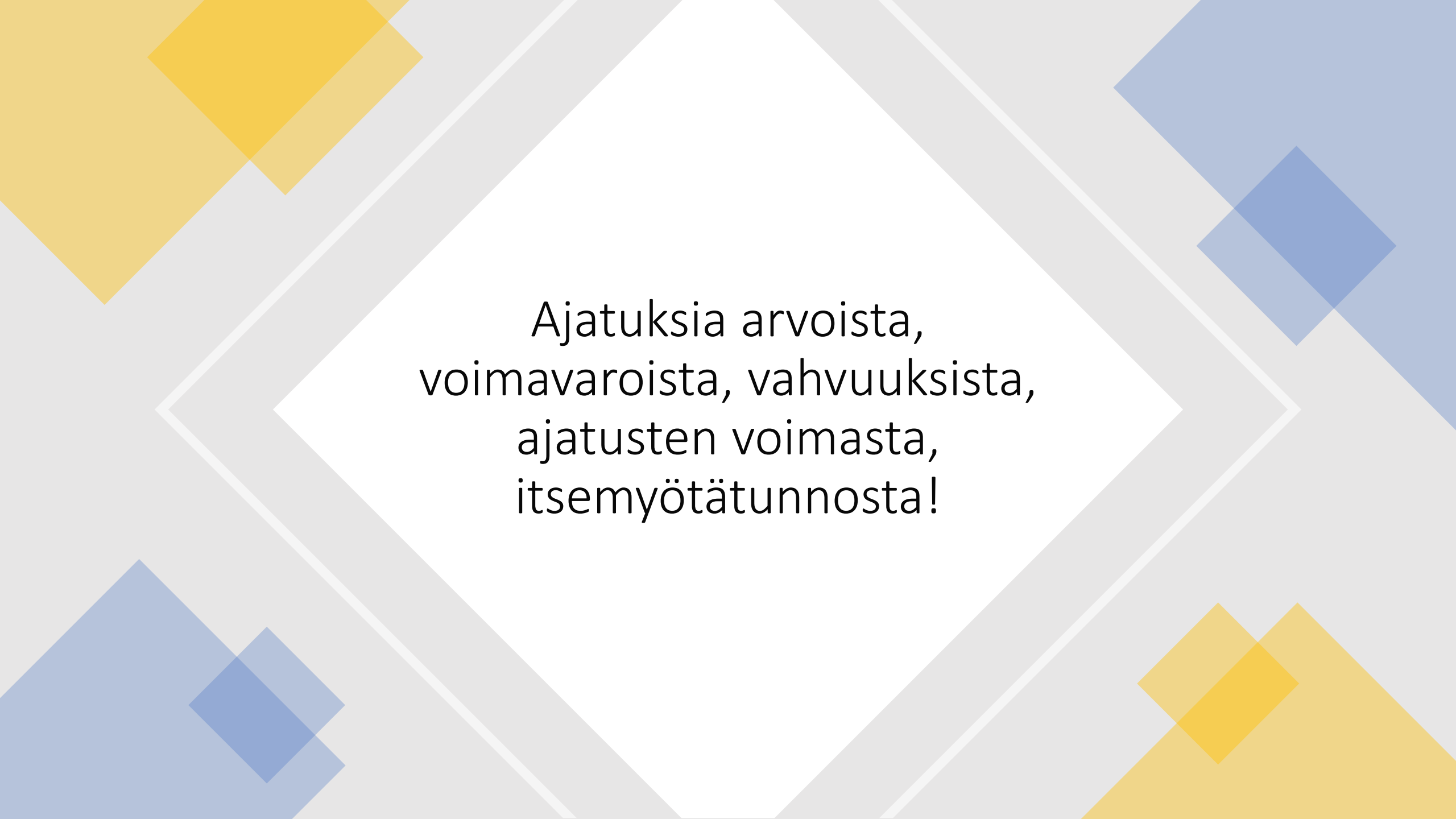




Iloa ja voimavaroja etsimässä Mistä hyvinvointia keväällä 2021?

Psykologi Sari Hesselgren

20.3.2021



Ajatuksia arvoista,
voimavaroista, vahvuuksista,
ajatusten voimasta,
itsemyötätunnosta!

Koronakurjuus

- Jokaisella erilainen
- Jaksaminen koetuksella
- Yksinäisyys
- Väsymys, turhautuminen
- Pelko



Omat arvot: kohti itselle tärkeää

- Arvot auttavat suuntaamaan kohti omannäköistä elämää
- Pysähtyminen itselle tärkeiden asioiden äärelle
- Arvoja voivat olla esim. rehellisyys, läsnäolo, oppiminen, oikeudenmukaisuus, pyrkimys olla rakastava/välittävä, luovuus
- Arvojen löytymisessä voi auttaa seuraavien asioiden miettiminen:
 - Mistä haluaisit toisten muistavan sinut?
 - Mitä olet tehnyt, kun olet tuntenut todella eläväsi?
 - Mikä on sinulle aidosti tärkeää?
 - Millaista ihmistä arvostat/ihailet?
 - Mihin haluan käyttää aikasi?
 - Millainen haluat olla?

<http://www.joustavamieli.com/p/esittely.html>



Mielen hyvinvointi



<https://mieli.fi/fi>

Ajatusten voima

- Ajatukset mahdollistavat ideoinnin, ongelmanratkaisun, ajassa matkustamisen
- Myönteiset ja rakentavat ajatukset kohentavat hyvinvointia
- Mutta...ajatukset voivat pahentaa omaa vointia
- Ajatusvääristymät: liioittelevat, kielteiset, jäykät tulkinnat –tunnistaminen!
- Omia ajatuksia on hyvä kyseenalaistaa:
- Ajatukset ovat vain ajatuksia
- Ajatusten ja tunteiden erottaminen
- Ajatusten ja todellisuuden erottaminen
- Anna ajatusten tulla ja mennä



Omien ajatusten haastaminen

(www.nyyti.com)

Kielteinen puhe:

_Haasta kielteinen sisäinen puhe -
puhu itsellesi kuin puhuisit
ystävällesi.

Yleistäminen:

Kyseenalaista ja vältä näitä
sanoja: aina, kaikki, koko ajan, ei
koskaan, ikinä, joka kerta, ei
mikään.

Negatiivinen ennustaminen:

Älä kuvittele, että tiedät, miten
asiat ovat. Ota selvää.
Näe hyvää tulevaisuudessa.

Ajatusten lukeminen:

Et voi tietää tai arvata toisen
ajatuksia. Toisten käyttäytyminen
tai tunteet eivät välttämättä liity
sinuun.

Liioittelu:

_Onko se, mitä ajattelet, totta?
Palauta asiat oikeisiin
mittasuhteisiin. Onko ongelma
niin suuri kuin ajattelet?



Myönteisten tunteiden voima

- Uhat ja vaarat huomataan helpommin kuin myönteiset asiat
- Myönteiset tunteet tuovat iloa ja hyvinvointia
- Mieti rakkaita ihmisiä, onnistumisia, mukavia asioita –haltioidu!
- Pysähdy aitoihin, hyviin hetkiin! Ne tasapainottavat kaikkea kuormittavaa elämässä
- Myönteisiin asioihin tietoisesti huomion kiinnittäminen päivittäin
 - 3 myönteistä asiaa/päivä
 - 3 asiaa, josta voin olla kiitollinen/päivä
 - 3 asiaa, jota toivoisit itselläsi olevan



Toiminnan voima

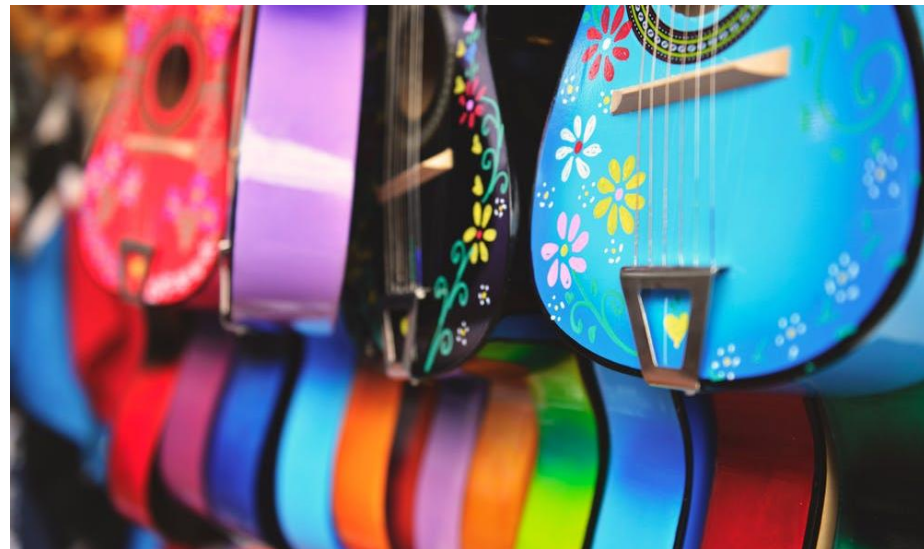
- Toiminnan avulla voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin
- Toiminnan avulla voi vaikuttaa omiin tunteisiin ja ajatuksiin (kävelylenkki!)
- Kokeile uusia asioita
- Mene kohti itselle tärkeitä asioita
- Hae yhteyttä muihin
- Tee hyvää muille –vapaaehtoistyö?
- Luonto & liikunta
- Musiikki, kirjat, taide & teatteri



Musiikki, kirjat, taide, teatteri...

- *Pandemian loppusuoralle tarvitaan voimaa ja elämäniloa –Nämä 47 kappaletta auttavat!:*

<https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000007860999.html>



Liikunnan supervoima

- Stressijärjestelmä varoittaa vaarasta, valpastuttaa, terävöittää, lyhytkestoisena ok
- Pitkäkestoinen stressi aiheuttaa monenlaista: muisti- ja keskittymisvaikeudet, ärtyisyys
- Säännöllinen liikunta vaikuttaa stressihormoni kortisoliin
 - Kortisolin määrä nousee vähemmän liikunnan aikana ja laskee enemmän sen jälkeen
 - kortisolin määrä nousee vähemmän myös silloin kun stressireaktion aiheuttaa joku muu kuin liikunta: liikunta opettaa keholle, ettei stressiin kannata reagoida vahvasti
- Liikunta vahvistaa myös otsalohkoa eli aivojen ”ajattelevaa osaa” –järki tulee mukaan, osaamme rauhoittaa ja tyyntyttää itseä, vaimentaa stressijärjestelmää
- Liikunta paitsi rauhoittaa stressijärjestelmää, myös auttaa keskittymään, kohentaa mielialaa, lisää luovuutta, kohentaa muistia!

(Hansen 2018, Aivovoimaa. Näin vahvistat aivosi liikunnalla)



Itsemyötätunto

<http://www.itsemyotatunto.fi/>

1. Ystävällisyys itseä kohtaan

- Itsemyötätunto tarkoittaa itsemme kohtelemista ystävällisyydellä ja lämmöllä silloin kun kärsimme.
- Itsemyötätuntoinen ihminen, sen sijaan että välttelisi kipua tai antautuisi sisäiselle kriitikolleen, tunnistaa ihmisenä olemiseen sisältyvän epätäydellisyyden ja vaikeuden.
- Todellisuuden hyväksyminen lempeydellä ja ystävällisyydellä tuo tasapainoa.



Itsemyötätunto

<http://www.itsemyotatunto.fi/>

2. Jaettu ihmisyyys

- Ihmisenä oleminen tarkoittaa haavoittuvuutta, epätäydellisyyttä, kuolevaisuutta. Kun meillä on vaikeaa, tunnemme helposti erillisyyttä, koemme olevamme ainoita jotka tekevät virheitä, tulevat hylätyiksi tai kokevat menetyksiä.
- Sen huomaaminen, etten ole ainoa, joka kärsii, on tärkeää. Juuri kärsimyksen kokemukset ovat osa yhteistä ihmisyyttämme.



Itsemyötätunto

<http://www.itsemyotatunto.fi/>

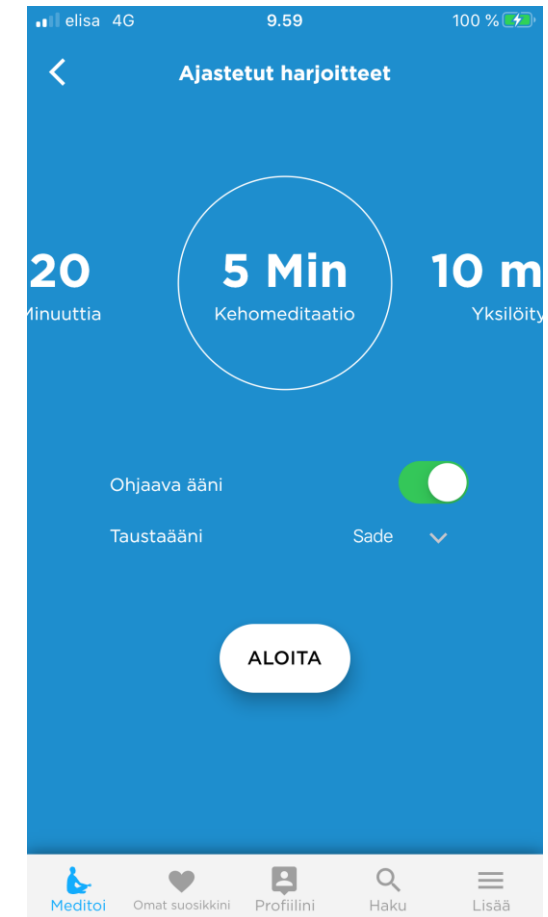
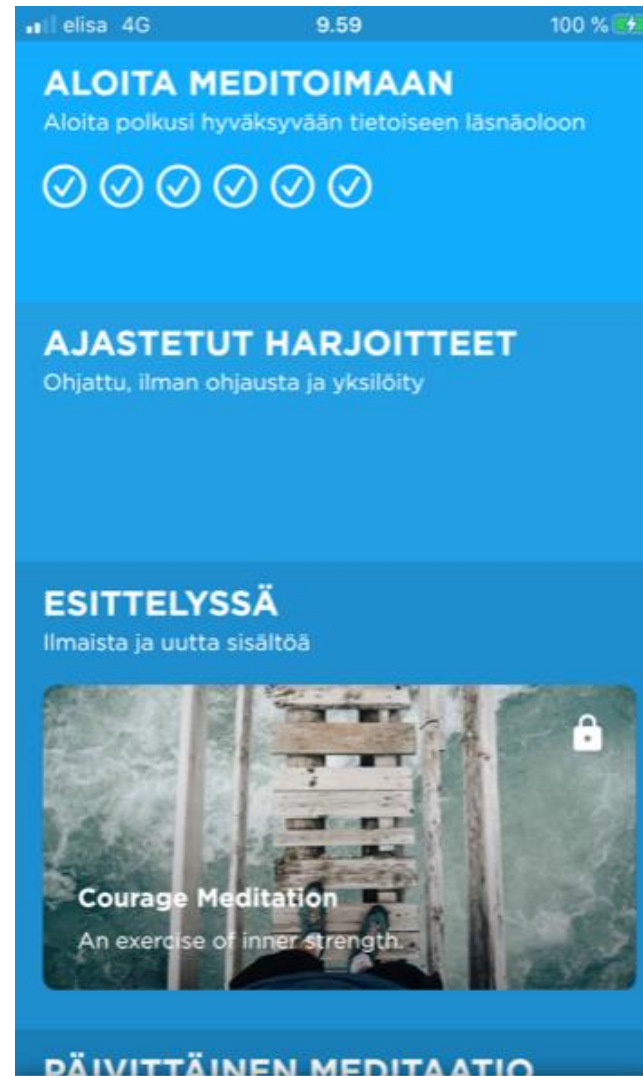
3. Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo

- Olemme tietoisia siitä, mitä koemme silloin kun sen koemme. Olemme hyväksyvästi kokemuksessamme. Itsemyötätuntoinen ihminen ei välttele tunteitaan, mutta ei myöskään liioittele niitä. Halu ja kyky havainnoida omia ajatuksiaan ja tunteitaan avoimella uteliaisuudella mahdollistaa niiden kanssa työskentelyn.
- Mindfulness yhdessä jaetun ihmisyyden kanssa tuo myös laajempaa näkökulmaa omiin kokemuksiimme. Sallii meidän olla vaikeiden tunteidemme ja ajatustemme kanssa sellaisina kuin ne ovat.



Leena Pennanen: Mindfulness –appi

<https://mindfulness.fi/center-for-mindfulness-finland-2/leena-pennanen/>



Omat luontenvahvuudet

- ovat kykyjä/ominaisuuksia, missä olemme luonnostamme hyviä
- ovat käytössä ja näkyvissä eri tavoin eri aikoina: vahvuudet voivat olla ikään kuin piilossa, ne täytyy huomata ja ottaa käyttöön
- tarvitaan erityisesti vaikeuksien kohdatessa
- tuovat iloa ja onnistumisen tunteita
- ovat jatkumo, jokaisella on jokaista vahvuutta, mutta ”eri määrä”

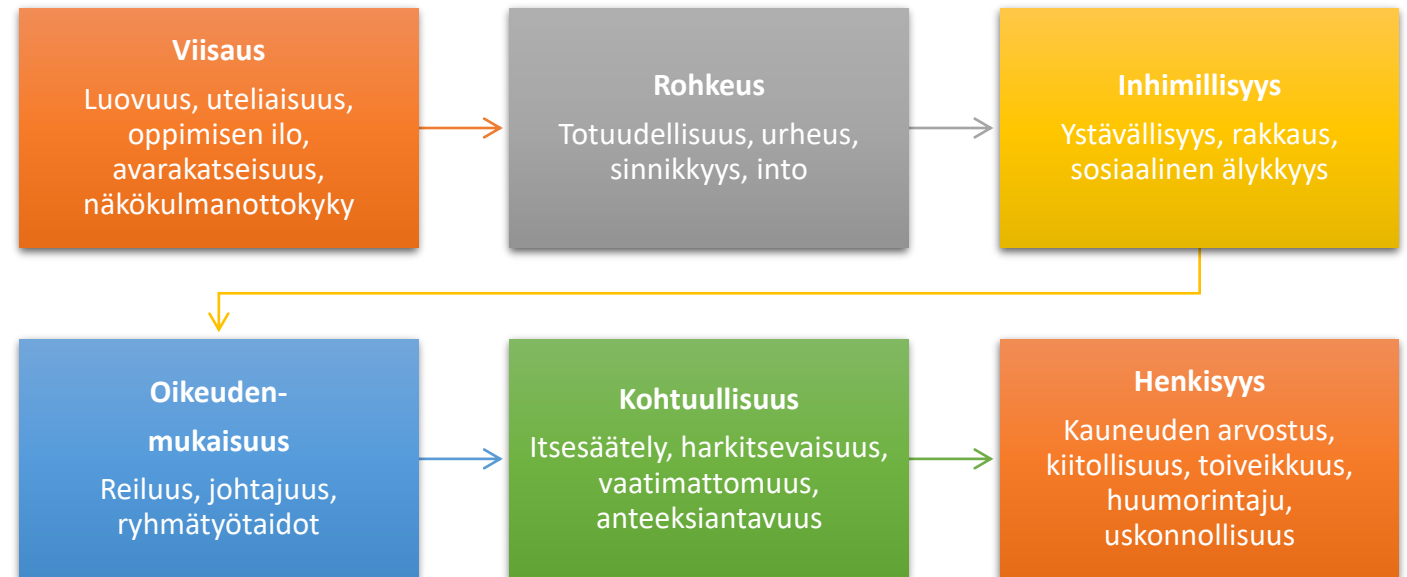
<https://kaisavuorinen.com/huomaa-hyva/>





VIA –vahvuusmittari

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>



Tukea ja tehtäviä ilon ja voimavarojen löytymiseksi

- <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Erilaisia harjoituksia mielen/kehon hyvinvointiin

- <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/Pages/default.aspx>

Omahoito-ohjelmia mielen hyvinvointiin

- <https://www.mielenterveystalo.fi/nettiterapiat/pages/default.aspx>

11 eri nettiterapia-ohjelmaa (lähete)



Kiitos!

Kotitehtävä: Listaa omat ilon ja voimavaran aakkoset: A...Ö!

