Hyvinvointi ja kasvu: Osa 1: Aihe 1: Mitä hyvinvointi on ja voiko sitä mitata?

Tutkimuksissa hyvinvointi on määritelty monin tavoin ja mittarit ovat myös erilaiset. Mielen hyvinvointia on vaikeampi mitata kuin kehon hyvinvointia, kuten painoa, mittoja tai elintoimintoja vaikka esimerkiksi aivokuvantamista käytetään apuna muun muassa masennuksen tutkimisessa.

Mitä sitten voi mitata? Hymyn leveyttä? Aktiivisuutta? Myönteisiä tunteita suhteessa vaikeisiin tunteisiin? Mielen hyvinvoinnissa puhutaan paljon sisäisestä olotilasta. Miltä minusta tuntuu? Miten onnelliseksi koen itseni? Millaisena näen elämäni? Mitä odotan tulevaisuudessa? Millaisia tavoitteita minulla on? Paras arvioija omasta olotilastasi olet sinä itse. Koska toiminta ja tunne voivat olla ristiriidassa, eivät muut ihmiset välttämättä näe todellista tilannettasi. Ihminen, joka näyttää hymyilevän joka päivä ja olevan toimintakyvyltään aktiivinen, voi itsekseen olla surullinen ja vatvoa huoliajatuksissa sekä kärsiä unettomuudesta. Samoin muita ihmisiä kohtaan myötätuntoinen ja empaattinen ihminen voi olla itseään kohtaan hyvin vaativa ja ankara. Voimme selviytymis- tai suojakeinona pitää niin sanotusti naamaria ja kätkeä aidon minämme sen taakse. Jos emme voi olla aidosti sellaisia kuin olemme, se heikentää hyvinvointiamme.

On erilaisia kyselytutkimuksia ja mittareita, joilla voimme kartoittaa omaa hyvinvointiamme. Näistä muutamia esimerkkejä harjoituskirjassa. Näissä kompastuskivenä on mahdollinen huono itsetuntemus. Jos olemme kauan eläneet selviytymistilassa, emmekä ole pysähtyneet kehon tuntemusten ja mielemme ajatusten ääreen, voi meidän olla vaikea kertoa miltä meistä tuntuu. Voi olla myös vaikeaa myöntää, että emme voi hyvin tai ajattelemme sen kuuluvan esimerkiksi tiettyyn elämänvaiheeseen. ”*Kyllähän kaikki vanhemmathan ovat väsyneitä ja odottavat vain, että lapset kasvaa.*” Kuulostaako tutulta? Hyvin yleinen mielikuva vanhemmuudesta, mutta ei kuitenkaan kuvaa kaikkia. Meidän ei tarvitse selvitä vanhemmuudesta, vaan voimme myös monin tavoin vaikuttaa arjen mielekkyyteen ja nauttia ihan jokaisesta elämänvaiheesta.

Jos tekee töitä lasten parissa, tietää työn olevan vaativaa, mutta se voi tuntua myös merkitykselliseltä. Ajatuksilla, asenteilla ja tavoillamme tehdä työtä on paljon vaikutusta jaksamiseemme. Joskus jäämme kiinni muuttumattomuuden asenteeseen ja tunnemme olevamme jumissa. Meistä tuntuu, että emme voi tilanteelle mitään ja luovutamme. Tämä on myös yksi kehon ja mielen suojakeino. Kasvun asenteen vahvistaminen auttaa meitä irtaantumaan jumista ja kulkemaan kohti hyvinvointia.

Miten sitten itse tietää, milloin on onnellinen? Kuinka onnellinen? Mikä on onnellisuutta? Tämä tarkoittaa myös jokaiselle ihmiselle eri asioita ja merkityksellisyyden osiossa käymme läpi, onko parempi tavoitella onnellisuutta vai merkityksellisyyttä.

Olen itse kokenut hyvinvoinnin aallokon aina huipuista pohjamutiin. Mistä minä tiesin, että voin huonosti? Olin väsynyt, ärtynyt, en jaksanut leikkiä lasten kanssa, kaikki tuntui suorittamiselta ja nukuin huonosti. Sain myös lopulta palautetta ulkopuolelta. Minua kuvailtiin hiljaiseksi, väsyneeksi, ärtyneeksi ja etäiseksi. Itselläni kesti valitettavan kauan myöntää, että jotain täytyy tehdä. Lapsuudessa olin oppinut suorittamaan ja saamaan kehuja suoritusten kautta. Siksi hain myös hyvää oloa suorittamalla, vaikka se lopuksi vei minua vain toiseen suuntaan. Jonkin ajan kuluttua myös kehoni reagoi. Paino nousi, alaselkä ja pää olivat usein kipeinä, en jaksanut harrastaa liikuntaa ja söin mitä sattui. Tämä myös puolestaan vaikutti mielentilaan. Negatiivinen kierre oli valmis.

Mistä tiesin sitten, että hyvinvointini parani? Kun aloin nukkumaan paremmin, ruokahaluni tasapainottui, tunnetilojen vaihtelu tasaantui ja minulla oli enemmän energiaa. Vuosia kestänyt aivosumu tuntui häipyvän ja näin kaiken kirkkaammin. Muisti parani ja ajatus tuntui kulkevan normaalisti. Kun jaksaminen lisääntyi, myös keho virkistyi. Jaksoin harrastaa liikuntaa, söin terveellisemmin ja kivut häipyivät. Olin päässyt hyvinvoinnin yläkierteelle.

Tämä ei tapahtunut itsestään. Kuten maratonille treenatessa, tie on pitkä ja siihen tarvittiin paljon harjoittelua. Usein myös toisten ihmisten tukea. Tein aluksi pieniä muutoksia, kävin lyhyempiä koulutuksia ja kursseja, joiden oivallusten avulla sain motivaatiota ja tietoa muutokseni tueksi. Pystyin käsittelemään lapsuuteni tunnelukkoja, menneisyyden tapahtumia ja tekemään muutoksia tapoihini. Itsetuntemukseni parani ja opin ymmärtämään omaa käyttäytymistäni. Pääsin irti

huonoista selviytymistavoista ja siirryin käsittelemään tunteitani sekä vastoinkäymisiä rakentavasti.

On myös hyvä muistaa, että hyvinvointi ei ole koko ajan ylöspäin nouseva mittari, vaan enemmän vuoristorata. Elämäntilanteet muuttuvat ja kuormitus vaihtelee. Vaikka toisissa tilanteissa hyvinvoinnista huolehtiminen voi olla haastavampaa, opitut tavat kantavat pitkälle ja vahvistettu resilienssi auttaa meitä läpi vaikeiden aikojen.

Mitä sitten tavoitella? Positiivisessa psykologiassa puhutaan kukoistuksesta. Tämä voi joillekin sanana jo aiheuttaa vilunväristyksiä, mutta sen voi korvata itselleen jollain mieluisalla sanalla, kuten parhaalla olotilalla tai korkeimmalla potentiaalilla.

Kukoistus koostuu kolmesta osasta, joista ensimmäinen osa on emotionaalinen hyvinvointi. Tämä tarkoittaa, että tunteet ovat elämässä tasapainossa. Ihminen on tyytyväinen elämäänsä monella eri osa-alueella, ja hänellä on kyky selvitä elämän vastoinkäymisistä. Toinen osa on sosiaalinen hyvinvointi. Ihmisellä on kokemus arvostuksesta ja ryhmään kuulumisesta. Hän hyväksyy erilaisia ihmisiä ja kokee, että hänen toiminnallaan on merkitystä ryhmälle ja että hänen elämässään on myönteisiä ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Kolmas osa on psykologinen hyvinvointi. Ihminen hyväksyy itsensä ja tuntee omat vahvuutensa. Hän uskaltaa mennä kohti haasteita ja toteuttaa omaa potentiaaliaan. Ihminen tuntee, että hänen elämällään on merkitystä, hän kokee itsenäisyyttä ja voi elää arvojensa mukaista elämää.

Kukoistusta voisi visualisoida lämpömittarina, jossa -10 °C edustaa lamaantumista, 0 °C perustilaa ja +10 °C kukoistusta. Jos joudumme mielen lämpömittarilla pakkasen puolelle, olemme tyytymättömiä elämäämme. Meillä voi olla masennusta, ahdistusta, riippuvuuksia tai muita mielenterveyden haasteita. Jos taas olemme 0-tilassa, meillä ei ole mielenterveydellisiä ongelmia, mutta emme kuitenkaan tunne elämäämme mielekkääksi tai merkitykselliseksi. Mitä enemmän nousemme kukoistuksen mittarilla, sitä paremmalta meistä tuntuu. Tunnemme elävämme omannäköistä elämää ja olemme siihen tyytyväisiä. Saamme käyttää vahvuuksiamme, koemme myönteisiä tunteita, meillä on merkityksellisiä ihmissuhteita ja selviämme elämän vastoinkäymisistä. Tavoitteenamme on päästä tällä mittarilla mahdollisimman ylös. Se ei tarkoita kuitenkaan jatkuvaa, uuvuttavaa kilpailua itsensä kanssa jahdaten parasta versiota itsestään vaan elämän tasapainon ja balanssin löytämistä. Mittarilla on tarkoituksella katto. Meidän ei tarvitse nousta loputtomasti, koska vaarana on muuten ylikuumeneminen eli uupuminen ja loppuun palaminen. Vertauskuvallisesti sopivan lämmin paikka mittarilla on juuri sinulle sopiva paikka myös elämässä.

Usein hyvinvoinnista puhutaan mielentilana, mutta on tärkeää muistaa, kuinka vahva mielen ja kehon yhteys on. Siksi tälläkin kurssilla käsitellään kaikkia asioita myös kehon näkökulmasta. Moni meistä miettii paljon syömistä, liikuntaa ja unta. Yhtä tärkeää on kuitenkin hengityksen virtaus, tunteiden kehotietoinen käsittely sekä suhtautuminen omaan kehoon. Näihin menemme syvemmälle kurssin edetessä.

Tämän aiheen ydinajatukset:

- Mielen hyvinvointia on vaikeampaa mitata tieteellisellä tutkimuksella kuin kehon hyvinvointia
- Hyvinvointi on yksilöllistä ja merkitsee eri ihmisille eri asioita
- Sinä olet hyvinvointisi paras arvioija
- Oman hyvinvoinnin arviointi vaatii pysähtymistä itsensä äärelle ja oman elämän tarkastelua
- Tärkeää on hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus sekä positiivinen kierre kehon ja mielen välillä

Pohdi:

- Mitä hyvinvointi minulle merkitsee?
- Miten hyvinvointi tuntuu ja näkyy minussa?

Muista, että kommenttikenttään voi ja suositellaan jakamaan omia pohdintoja. :)

Tähän liittyviä harjoituksia harjoituskirjassa