

Hyvinvointi ja kasvu: 6 - 4: Toimiva arkiympyrä

Kun meillä on hyvät rutiinit, jotka kannattelevat meitä niin töissä kun vapaa-ajalla, parhaimmillaan arki tuntuu pyörivän kuin itsestään. Toimiva arki on sellaista, jossa tuntuu, että omat resurssit riittävät, tunteet ovat tasapainossa, voi saada ajoittain flow-kokemuksia, on merkityksellisiä ihmissuhteita, pystyy käyttämään vahvuuksiaan ja selviämään vastoinkäymisistä. Tavoitteena ei ole niinkään helppo arki, vaan mielekäs arki. Epäonnistumiset, vaikeat tunteet ja vastoinkäymiset ovat osa arkea, mutta ne eivät lannista meitä, vaan meillä on työkaluja käsitellä näitä asioita. Ylipäätensä se, että tuntee elämänsä merkitykselliseksi usein ulottuu kaikkiin elämän alueisiin - myös arkeen.

Kenenkään arki ei ole samanlaista. Siksi ei ole mahdollista luoda kaikille sopivaa mallia joka elämäntilanteeseen. Parhaimmillaan työn ja vapaa-ajan tasapaino on kunnossa. Vapaa-aika on palauttavaa ja työn jälkeen jää vielä energiaa viettää aikaa perheen, ystävien ja harrastusten parissa. Kodin ja työpaikan ovet eivät ole kuitenkaan taikaportteja, joissa kaikki asiat nollaantuvat. Jos aamulla on ollut kiistaa puolison kanssa, niin on hyvin todennäköistä, että töissäkin on pinna kireällä. Jos töissä kaikki on mennyt nappiin ja suljet oven tyytyväisin mielin, niin hyvä mielesi kantaa myös kotiin.

Työnimussa ja arjen ilossa energisoiva kahdeksikko on valmis. Kummatkin elämänalueet tuovat hyvää toisilleen. Työn imu tarttuu niin työntekijöiden kuin puolisoiden välillä. Toisen työhyvinvointi tukee siis toista myös kotona. Jari Hakanen on sanonut: *”Voimavarat ja hyvinvointi kasautuvat ja muodostavat voimavarakaravaaneja ja myönteisiä spiraaleja.”* Tämä on arkiympyrän tarkoitus. Arjen eri alueiden tulisi tukea ja täydentää toisiaan.

Eri elämänvaiheet tuovat haasteita ja etuja. Tärkeää on muistaa, että jos jonkun elämänalueen haasteet nousevat, pitäisi toisissa laskea haastetasoa. Jos työssä on haastavia aikoja, on tärkeää panostaa vapaa-ajan palautumiseen ja riittävään uneen. Jos taas perhe-elämässä on haasteita, kevennä mahdollisuuksien mukaan töitä. Jos kaikilla elämänalueilla on haasteita, vie se pikkuhiljaa uupumukseen. Samaan aikaan ei voi panostaa 100% työhön, perheeseen, harrastuksiin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin.

Arjen tärkeimmät jaksamisen pilarit ovat riittävä uni, liikunta ja ravinto. Liian kuormittavan tilanteen huomaa yleensä ensimmäisenä vireystilassa ja unessa. Jos uni häiriintyy, kannattaa heti pysähtyä tarkastelemaan tilannetta. Ajoittaiset huonot unet tai nukahtamisvaikeudet kuuluvat elämään, mutta jatkuvat nukahtamisvaikeudet, aamuyöllä herääminen tai päiväväsytys, kannattaa hoitaa heti. Unen puute vaikuttaa nopeasti kognitiivisiin taitoihin eli ajatus ei kulje eikä ongelmanratkaisu onnistu. Väsymys vahvistaa myös aivojen negatiivista vinoumaa, pessimismia ja heikentää tunteiden säätelykykyä. Unen puute heikentää nopeasti hyvinvointia kaikilla elämänalueilla.

Toinen vaikuttava asia on riittävä liikkuminen. Tämä ei tarkoita täytyisi olla urheiluharrastus tai jatkuvasti ravata salilla, vaan ihan arkiliikunta usein riittää tukemaan hyvinvointia. Parasta on, jos saa liikunnan jotenkin sopimaan päivän rutiineihin, kuten pyöräilee töihin tai ulkona lasten kanssa leikkiessä hoitaa myös oman liikkumisen. Tähän yhdistettynä monipuolinen ja ravitseva ruoka sekä tasainen ateriarytmi vahvistavat jaksamista.

Ydinajatuks

- Toimivassa arkiympyrässä elämän eri alueet ovat tasapainossa
- Parhaimmillaan työ ja vapaa-aika kannattelevat toisiaan
- Jos yhdellä elämänalueella on haasteita, kevennä kuormitusta muualta
- Arjen tärkeimmät jaksamisen pilarit ovat riittävä uni, liikunta ja ravinto
- Kaikkiin elämänalueisiin ei voi laittaa kaikkea energiaansa vaan omia resursseja tulee jakaa

Pohdi

- Miten vuorokautesi tunnit jakaantuvat?
- Miten tunnet arkesi toimivan tällä hetkellä?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta.