

METSÄN HENGITTÄMISTÄ JA OLEMASSAOLON MERKITYKSELLISYYTTÄ

Henkinen ja hengellinen hyvinvointi voidaan nähdä elämäkokemuksen myötä karttuneena elämisen taitona: näin minun täällä kannattaa elää. Se on omia tarpeita, arvoja ja vakaumusta kuuntelevaa elämää.

Hyvinvoinnissa on kyse omaan jaksamiseen liittyvästä henkilökohtaisesta kokemuksesta. Hyvinvointia voidaan arvioida esimerkiksi ihmisen toimintakyvyn avulla ja se näkyy ihmisen asennoitumisena omaan elämäntilanteeseensa ja sen olosuhteisiin. Tähän kokemukseen vaikuttaa myös yksilöllinen ihmisen psyyken rakenne ja elämänhistoria. Henkinen ja hengellinen hyvinvointi liittyy erityisesti kokemukseen elämän merkityksellisyydestä ja arvojen mukaisesta elämästä. Myös keskeneräisyyden hyväksyminen itsessään on osa elämisen taitoa.

Elämä vetää meiltä kaikilta välillä maton alta. Siitä huolimatta voimme selvitä, jos meillä on riittävästi kykyä sopeutua vallitseviin olosuhteisiin ja luottamusta selviytymisen mahdollisuuksiin. Näissä tilanteissa erityisesti henkinen ja hengellinen hyvinvointi auttaa meitä jaksamaan. Sen tietoiseen vaalimiseen kannattaa panostaa.

Olla olemassa jotain varten

Voimme vaalia hyvinvointiamme tunnistamalla omia elämänarvojamme, pyrkimyksiämme ja asioita, jotka antavat meille elämänhalua, mielen seesteisyyttä ja kokemuksen pyhästä. Aina on hyvä pohtia, käytämmekö aikamme asioihin, jotka oikeasti ovat meille tärkeitä ja tuntuuko elämä mielekkäältä. Erilaisina ihmisinä löydämme merkityksellisyyttä eri lähteistä. Jollekin elämän tarkoituksen tuntu nivoutuu läheisiin ihmissuhteisiin, toiselle usko korkeampaan voimaan, Jumalaan ja rukous antavat elämälle merkityksen. Siinä missä jollekulle taide eri muodoissaan ja hiljaisuus herättää tunteita olemassaolon kysymyksistä, toiselle aktiivinen vapaaehtoistoiminta yhteisen hyvän puolesta vahvistaa hyvinvointia.

On tunnettava itseään sekä omia arvojaan ja kuunneltava tarpeitaan arvostavasti. Jos elämä on kiireessä arjen läpi raahautumista, ei välttämättä voi sisäisesti kovin hyvin, vaikka toimintakykyä olisikin jäljellä. Suorituspainetta ja kiireessä emme ehdi huomata, mitä kaikkea elämässä koemme ja mikä merkitys omilla kokemuksilla meille itsellemme on. Tunne elämän tasapainosta rakentuu kokemuksesta, että voi elää oman näköistensä elämää ja tuntea olevansa olemassa jotain varten.

Omasta kuplasta yhteyteen

Sen lisäksi että tuntee itseään, on tervettä hypätä aika ajoin omasta kuplastaan ulkopuolelle havainnoimaan sitä rikkautta, joka meitä ympäröi. Se auttaa arvostamaan elämän ainutkertaisuutta ja ympärillä olevia läheisiä. Ottamalla etäisyyttä ja joskus konkreettista välimatkaa arkeen oma näkökulmamme laajenee. Ylläpitämällä ihmissuhteita säilytämme kosketuksen itsemme ulkopuolelle. Mieliharrastus tai toisten auttaminen laajentaa hyvällä tavalla katsetta itsestä pois ja antaa kokemuksen yhteisöllisyydestä. Pyhän läsnäolo ja kokemus vaalii yhteyttä itsemme suurempaan. Luonnon havainnoiminen vaikuttaa merkittäväällä tavalla mieleemme. Kaikissa näissä asetumme vuorovaikutukseen meitä ympäröivän todellisuuden ja Pyhän kanssa.

Arvokas arki

Sujuva ja mielekäs arki luo vahvan perustan henkiselle ja hengelliselle hyvinvoinnillemme, rauhoittaa ja tuo turvallisuutta. Arjen säännölliset rutiinit ovat arvokkaita hyvinvointimme mittareita: monipuolinen ja terveellinen ruokailu, ulkoilu, riittävä uni ja liikunnan ilo. On viisasta tehdä sitä, mistä tulee hyvä mieli ja mistä saa voimaa: palapelejä tai käsitöitä, kylvämistä ja kasvattamista, hengellisen kirjallisuuden

lukemista tai veisaamista. Läsä olemisen taito ja kyky paneutua ajankohtaiseen tekemiseen tukevat hyvinvointiamme. Pysähtyminen katsomaan kaunista keväistä maisemaa hetkeksi kesken kiireisten askelten voi olla kullannarvoinen hetki, joka tasapainottaa mieltä ja palauttaa yhteyden omaan sisimpään.

Hengitä syvään

Keinot itsemme rauhoittamiseen ja rentoutumiseen ovat merkityksellisiä. Suotta ei tänä päivänä puhuta mindfulnessista, läsnäolon kyvystä, tietoisuus-, tunteensäätely- ja ahdistuksensietotaidoista. Näiden avulla voimme kehittää kykyämme hallita mieltämme siitä huolimatta, että elämme jatkuvassa muutoksessa ja epätietoisuudessa. Uskallus unelmoida on luottamusta elämään vielä tulevaisuudessakin. Suunnitelmat ja toiveet eteenpäin, luottamus Jumalan kannattelemaan tulevaisuuteen ovat tärkeitä voimantajia, vaikka kaikki ei aina toteutuisikaan. Ne ovat toivon merkkejä tulevaisuudesta, jota kohti kuljemme.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

Helena Saari, psykiatrinen sairaanhoitaja Sosterista ja
Jaana Paju, Savonlinnan seurakunnan sairaalapastori Savonlinnan Keskussairaalassa ja
pääterveyskeskuksen kuntoutusosastoilla

Keskusteluavun yhteystiedot infolaatikko:

Jos omat voimat eivät riitä ja tarvitsee keskusteluapua, on sitä saatavissa:

Savonlinnan Kriisikeskus ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 10 – 16, p. 0440 273 700. Voit myös ottaa yhteyttä sähköpostilla: [kriisikeskus\(at\)slnkriisikeskus.fi](mailto:kriisikeskus(at)slnkriisikeskus.fi)

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n valtakunnallinen, ympärivuorokautinen **kriisipuhelin** 09 2525 0111 tarjoaa apua elämän kriisitilanteissa.

Kirkon Keskusteluavun valtakunnallinen **Palveleva Puhelin** [0400 221 180](tel:0400221180), avoinna joka päivä klo 18-24.

Apua verkossa:

Tukea elämän kriisitilanteisiin ympäri vuorokauden **TUKINETISTÄ**. Kaikki Tukinetissä tarjottavat palvelut löydät **TEEMAT JA PALVELUT** -osiosta.

Kaikille avoinna olevasta **Mielenterveystalosta** löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja [Pages - Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi)

www.sosteri.fi/huoli sivuilta löytyy kaikki Sosterissa käytössä olevat huolilomakkeet: lasten ja nuorten palveluluukun lomake, ikääntyneiden huoli-lomake ja huoli mielenterveys-tai päihdeasioissa

Kiireellisissä tapauksissa tulee aina olla yhteydessä päivystykseen, jonne numero 116117