

Merkityksellinen elämä ja toiveikkuus hyvinvoinnin tukena

Nordling Esa
PsT, kehittämisspäällikkö
Mielenterveysyksikkö



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Mitä tiedämme onnellisuudesta?

- Suomalaiset ovat maailman toiseksi onnellisin kansa
- Iän ja onnellisuuden suhde näyttää olevan U-kirjaimen muotoinen. Nuorena ollaan onnellisia mutta keski-iässä useammin onnettomia.
- Parasta aikaa ovat seniorivuodet: 70–85-vuotiaat ovat oman arvionsa mukaan onnellisempia kuin nuoret aikuiset ja selvästi onnellisempia kuin keski-ikäiset.
- Luvut kertovat kuitenkin vain keskiarvoista ja yksilötasolla kaikki voi olla toisin.

Keskeiset haasteet tällä hetkellä (Lönngqvist 2009; Nordling 2016)

- Masennus: erityisesti työikäiset naiset
- Psykkisen pahoinvoinnin lisääntyminen nuorilla naisilla
- Alkoholi: erityisesti miehet
- Syrjäytyminen: erityisesti nuoret miehet
- Huumeet: erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset
- Työuupumus: naiset myöhäisessä keski-iässä
- Haavoittuvassa asemassa olevien asumisolosuhteet
- Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien somaattisen terveydentilan hoidon puutteet
- Itsemurhien lisääntyminen



Näin monta vuotta mielenterveyshäiriöt lyhentävät elinikää (Lähde: TEHY 10/2015)

- Skitsofrenia: Miehet 17 v. Naiset 16 v.
- Alkoholihäiriö, jota on hoidettu sairaalassa:
Miehet 28 v. Naiset 26 v.
- Persoonallisuushäiriö, jota on hoidettu sairaalassa:
Miehet 13 v. Naiset 14,5 v.
- Kaksisuuntainen mielialahäiriö:
Miehet 20 v. Naiset 16 v.



Frankl: Eksistentialistinen tyhjiö

- on vieraantumista syvempi henkinen tila
- se on henkinen tila, jossa ihminen elää turhautuneena oman olemassaolonsa tarkoituksettomuudesta ja merkityksettömyydestä; sitä kuvastaa sisäinen tyhjiö ja henkinen autius, joiden ylipääsemiseen ei tunnu löytyvän keinoja

- kokemus siitä, ettei itse voi vaikuttaa omaan elämäänsä: toiset ihmiset tai sattuma vaikuttaa (ulkoiset kontrolliodotukset)
- ihminen ajautuu toisten ihmisten riepotelevaksi ja hänestä tulee häilyvä, epäjohdonmukainen, ristiriitainen, riippuvainen ja lopulta hän menettää kokonaan kykynsä tehdä itsenäisiä päätöksiä
- se voi ilmetä erilaisina käyttäytymiseen liittyvinä vääristymisinä, riippuvaisuuksina (esim. päihteiden holtiton käyttö, työnarkomania, rahapeliriippuvuus), itsetuhoajatuksina tai epätoivoisina tekoina.

Toivo

- Toivo on moniulotteinen ilmiö, jota on määritelty eri tavoin. Sitä on kuvattu henkilökohtaiseksi mahdollisuudeksi, paremman huomisen tai henkilökohtaisen tulevaisuuden odotukseksi.
- Toivo liittyy elämän tarkoitukseen ja arvoon sekä odotukseen päämäärien toteutumisesta. Se syntyy tunteesta, että ihmisellä on jotakin, minkä vuoksi elää, että hän tuntee olevansa tarpeellinen ja merkityksellinen.
- Toivolla on myönteinen merkitys ihmisen elämän muutosvaiheissa ja selviytymisprosesseissa: se saa ihmisen tuntemaan, että hänellä on sisäistä voimaa
- Lindqvistin (1985) mukaan aito toivo on täysin eri asia kuin toiveajattelu

Toiveikkuuden ja optimismin vahvistuminen edellyttää usein...

- motivaatiota muutokseen
- sosiaalisen tuen saatavuutta tarvittaessa ja halua vastaanottaa sitä
- halua / kykyä nähdä itsessä ja asioissa myönteisiä puolia
- onnistumisen mahdollisuutta itselle tärkeissä asioissa
- unelmia ja toiveita

Teesejä motivaation vahvistumiseksi

- Motivointi ei yleensä johda motivoitumiseen
- Motivoituminen alkaa ihmisen omista tavoitteista ja kiinnostuksen kohteista
- Onnistumiskokemukset lisäävät halua oppia lisää
- Uteliaisuus ja toisten esimerkki on hyvä motivoitumisen käynnistäjä
- Toimintaympäristöllä on joskus suuri vaikutus motivoitumisprosessin käynnistymiseen

- **Sosiaalinen tuki** on määriteltävissä sosiaalisista suhteista saatavaksi voimavaraksi
- Sosiaalinen tuki vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin sekä suoraan että toimimalla puskurina suojaen vaikeilta elämäntilanteilta
- Tutkimusten perusteella varsinaiset tukitapahtumat eivät yksin ennusta hyvinvointia, vaan tärkein vaikuttava tekijä on ihmisen luottamus tuen saatavuudesta silloin, kun tilanne sitä vaatii
- Vertaistuki on erittäin tehokas sosiaalisen tuen muoto

Sosiaalisella tuella on sosiaalisiin suhteisiin liittyvä terveyttä edistävä tai stressiä ehkäisevä vaikutus:

- tietotuki (kuten neuvot, ehdotukset, tilanteen uudelleenarviointi tai -määrittely),
- instrumentaalinen tuki (konkreettinen auttaminen),
- arvostustuki (myönteisten arvioiden lausuminen toisen ihmisen tekemisestä ja kyvyistä) ja
- tunnetuki (halukkuus tukea, luottamuksellisuus, empaattisuus, kuunteleminen ja rohkaiseminen)

Miksi huolesta puhuminen auttaa?

- Puhuminen auttaa jäsentämään elämän tilannetta
- Tunteiden tunnistaminen helpottuu ja tunteet saavat nimen
- Tulevaisuuden usko vahvistuu
- Tilanne realisoituu
- Tilanne hahmottuu väliaikaiseksi
- Löytyy uusia näkökulmia ja ratkaisuvaihtoehtoja
- Tulee tunne siitä, että joku välittää
- Pääsee pahimman yli

Elämän tarkoitus ja merkityksellisyys

- Oman itsen kannalta mielekkäiden asioiden vaaliminen ja ylläpitäminen (ei uhrautumista)
- Mielekkäät sosiaaliset roolit ja päämäärät
- Henkisyys ja itsensä hyväksyminen
- Kyky määritellä elämän kulku uudelleen

Elämän merkityksellisyyttä lisäävät asiat

- 1) Omien arvojen mukaiset valinnat
- 2) Tietoisuus asioista, jotka ovat omassa elämässä merkityksellisiä ja niiden mahdollistaminen arkeen
- 3) Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen
- 4) Auttaminen ja toisista huolehtiminen
- 5) Arjen rutiinit: ennustettavuus lisää hallinnan tunnetta

Toiveikkisuuden ja uusien merkitysten rakentumisessa on usein oleellista näkökulman vaihto, jossa kyseenalaistetaan...

- rajoittavia perusoletuksia ja uskomuksia
- syy- ja seuraussuhteita
- valintamahdollisuuksien vähäisyyttä

Robert Dilts: Loogiset tasot

1. Spirituaalinen ydin

→ Minkä suuremman osa olen?

2. Identiteetti

→ Millainen olen?

3. Uskomukset

→ Mitä voin saavuttaa? Mitä voin oppia?

4. Kyvyt ja taidot

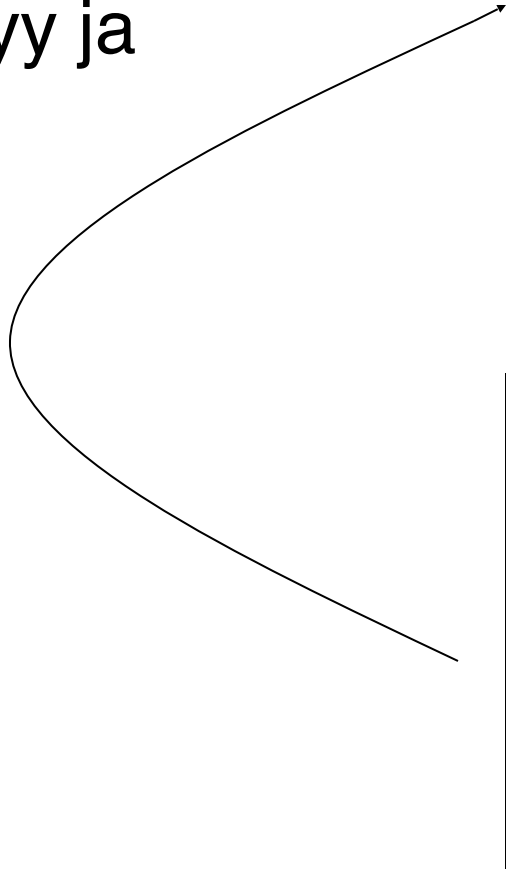
- Mitä osaan?

5. Käyttäytyminen

6. Ympäristö

Uupumisen kehä

Mikä on syy ja
mikä on
seuraus?



Voimavarojen
kuluminen



Ilo katoaa
Ei onnistumisia/oppimista
Ei sosiaalisia kontakteja
Ei uskoa tulevaisuuteen
Ei harrastuksia
Ei nautintoja

MITEN POSITIIVINEN STRESSI TUNTUU JA NÄKYY?

- Tuloksekkaana toimintana
- Toimintaintona
- Haluna oppia ja kehittää uutta
- Luovuutena

POSITIIVINEN STRESSI SYNTYY, KUN...

- **Voi itse tehdä valintoja → autonomia**
- **Toiminta on mielekästä → tarkoitus**
- **Kokee nauttivansa toiminnasta → hyvä olo**
- **Huomaa positiivisen muutoksen → palkinto**
- **Myönteiset kokemukset ovat toistuvia
→ pysyvyys**

Positiivinen mielenterveys käsitteenä

- » Positiivinen mielenterveys on viime vuosina ollut suuren kiinnostuksen kohteena
- » Kasvava kiinnostus on nähty reaktiona sille, että perinteisesti väestön sekä yksilöiden mielenterveyteen liittyviä päätelmiä on tehty yksipuolisesti ja psyykkiseen oirehdintaan perustuen
- » Tämä on ollut erityisen ongelmallista mielenterveyden edistämistyön kannalta
- » Suomessa on käytetty muutamissa alueellisissa tutkimuksissa positiivisen mielenterveyden mittaria Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

Positiivisen mielenterveyden mittari WEMWBS (Warwick-Edinburgh mental well-being scale).

Mittarin pitkässä versiossa on 14 väittämää ja lyhyessä 7 (*-merkki).

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

Väittämät	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi (*)	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä	1	2	3	4	5
Minulla on ollut paljon energiaa	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin (*)	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi (*)	1	2	3	4	5
Olen ollut tyytyväinen itseeni	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista (*)	1	2	3	4	5
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista	1	2	3	4	5
Olen ollut hyvällä tuulella	1	2	3	4	5

Positiivinen mielenterveys ja kahden jatkumon malli

- Tarkoittaa mielen hyvinvointia → psyykkiset vahvuudet ja kyvyt, jotka muodostavat ihmisen voimavarat
- Hylkää ajatuksen, jossa mielenterveys ja mielenterveyden häiriö ovat saman jatkumon vastakkaisia päiviä
- Perustuu näkemykseen, minkä mukaan mielen hyvin- ja pahoinvointi ovat kaksi erillistä ulottuvuutta → mielenterveys ei ole vain mielenterveyshäiriön puuttumista



Esimerkiksi:

- skitsofreniaa sairastava henkilö voi runsaista harhahäireistä huolimatta kokea onnellisuutta, elämän mielekkyyttä ja läheisyyttä muihin ihmisiin

Toisaalta...

- psykiatrisesti arvioituna terve, mutta työuupumuksesta kärsivä henkilö voi kokea olevansa onneton, heikosti motivoitunut ja yksin pärjäämään joutuva



Positiivisen mielenterveyden on todettu toimivan suojaavana puskurina erilaisissa elämän ongelmatilanteissa → suojaa mm. itsemurha-ajatuksilta tai opiskeluvaikeuksilta riippumatta siitä, kärsivätkö henkilöt psyykkisestä oireilusta (Keyes ym. 2012)

KÄYTÄNNÖSSÄ MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI VAHVISTUVAT SILLOIN KUN HENKILÖ...

- tunnistaa vahvuuksiaan
- oppii asioita ja taitoja
- kokee osallisuutta
- kokee elämänsä mielekkääksi
- on toiveikas ja
- saa onnistumiskokemuksia

Neljä asiaa, joilla voidaan lisätä onnellisuuden kokemusta

1. Aseta tavoitteita

- Tutkimusten mukaan tavoitteiden asettaminen auttaa onnellisuuden lisäämisessä.
- Erikoista on, että tavoitteiden onnellisuutta lisäävä vaikutus ei näyttäisi riippuvan siitä, toteutuvatko tavoitteet vai eivät.
- Tavoitteiden pohtimisessa ja asettamisessa on siis itsessään jotain sellaista, joka tekee arjesta merkityksellisen ja lisää meidän tunnettamme siitä, että voimme vaikuttaa omaan elämäämme.

2) Rakenna rituaaleja

- Jos jokin asia tekee meidät onnelliseksi ja antaa meille nautintoa, meidän tulisi pyrkiä tekemään näistä asioista säännöllisesti toistuvia.
- Rituaali voi olla melkein mitä tahansa: iltakävely puolison kanssa, kahvihetki ystävän seurassa, säännöllisesti toistuva urheilusuoritus, viikonloppuloma tai jokin harrastus tai muu ilonaihe. Eri ihmisille erilaiset asiat tuovat iloa ja nautintoa.
- Tavoitteena olisi, että tekisimme näistä asioista sellaisia, että ne toistuvat arjessamme säännöllisesti ilman, että meidän täytyy joka kerta suunnattomasti ponnistella niiden toteuttamiseksi.

3) Yksinkertaista

- Tee vähemmän asioita mutta tee ne rauhassa ja hyvin.
- Omista vähemmän mutta tarpeellisia asioita. Tutkimukset ovat osoittaneet myös sen, että varallisuuden lisääntyminen ei yleensä lisää onnellisuutta.
- Ajan lisääntyminen sen sijaan lisää myös onnellisuutta. Tunne siitä, että meillä on riittävästi aikaa tehdä asioita, on merkittävä tekijä onnellisuuden taustalla.

4) Kertaa päivittäin onnellisia hetkiä

- Käytä joka ilta hetki siihen, että kertaat mielessäsi kaikki ne asiat, jotka tekivät sinut päivän mittaan onnelliseksi. Tämä on hyvin yksinkertainen tapa, jonka on havaittu lisäävän onnellisuutta merkittävästi.
- Jos teet tätä säännöllisesti, onnellisuuden tunteesi lisääntyy ja onnelliseksi tekevät asiat tulevat myös lisääntymään.

YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN!

