

Unelmat ja hyvien tekojen tekeminen mielenterveyden vahvistajina

Elina Marjamäki
Osaamiskeskus Kanuuna
MIELI Suomen Mielenterveys ry

MIELI SUOMEN MIELENTERVEYS RY:N UNELMA

Unelmoimme yhteiskunnasta, jossa:

- Mielenterveys nähdään voimavarana ja sitä osataan tukea ja vahvistaa heti syntymästä alkaen.
 - mielenterveyden ongelmista uskalletaan puhua ja niihin uskalletaan hakea apua
 - Mielenterveyden ongelmiin saadaan apua
 - Yhteiskunnan rakenteet tukevat ihmisten hyvinvointia;
 - lasten ja nuorten parissa toimivien merkitys ja vaikutus nähdään ja tunnustetaan
- **Tarjoamme tukea ja apua;**
 - valtakunnallinen kriisipuhelin, (uutena arabian ja englannin kielinen) sekasin-chat, Sekasin Gaming, tukinet, itsemurhien ehkäisykeskus, vertaistukiryhmät, kuntouttavat ryhmät, ulkomaalaisten kriisikeskus, kriisikeskustoimintaa ympäri Suomen; henkilökohtaista kriisivastaanottoa
 - Verkkosivuilla
 - materiaaleja, harjoituksia ja oma-apuohjelmia tietoa mielenterveydestä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi, somaliksi, arabiaksi ja kurdisoraniksi
 - Vapaaehtoistoimintaa ja paikalliset mielenterveysseurat
 - www.mieli.fi

Mukana nuorisoalan
osaamiskeskuksissa: Kanuunassa,
INTOssa ja NUOSKASSA



VIISI TUTKITTUUA TAPAA VAHVISTAA MIELENTERVEYTTÄ

1. Ole yhteydessä (connect)



3. Ole aktiivinen



2. Ole läsnä



4. Opi uutta



5. Anna



https://neweconomics.org/uploads/files/d80eba95560c09605d_uzm6b1n6a.pdf

ALTRUISMI = HYVÄNTAHTOISUUS IHMISEN OMINAISUUTENA



<https://www.youtube.com/watch?v=RK8rKKp-vPO>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076932/>

HYVÄT TEOT KÄDELLISILLE TYYPILLISTÄ



JÄÄTELÖN OSTAMISEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Lara Akin ja Elizabeth Dunn, 2008)



Lukuvinkki: Martela, F ym. Myötätunnon mullistava voima

VAPAAEHTOISTYÖN VAIKUTUKSIA

Tutkimus, jossa oli mukana **3296** ihmistä, saatiin seuraavanlaisia tuloksia vapaaehtoistyön vaikutuksista:

- 95% tunsi olonsa hyväksi
- 80% Kokivat myönteisiä tunteita pitkään hyvän tekemisen jälkeen.
- 57% Kokivat enemmän itsearvostukseen liittyviä tunteita.
- 54% Kokivat välittömiä lämpimiä tunteita
- 53% Tunsi olonsa onnellisemmaksi ja optimistisemmaksi
- 29% Oli energisempi olo
- 21% Tunsi olonsa euforiseksi.

(David, R. Hamilton, 2017 The Five Side Effects of Kindness)

MIKSI VAPAEHTOISTYÖ JA HYVÄT TEOT VAHVISTAVAT MIELENTERVEYTTÄ?

- Auttaa meitä näkemään muut myönteisessä valossa
 - Lisää yhteisöllisyyttä ja yhteyden tunnetta toisiin ihmisiin
 - Auttaa tiedostamaan ja arvostamaan oman elämän hyviä asioita
 - Vaikuttaa minäkuvaan myönteisesti → epätietoisuus ja myötätunntoisuus
 - Voi lisätä itsevarmuutta ja optimismia
 - Lisää merkityksellisyyden tunnetta
 - Tuo esiin auttajan taitoja tai vaikkapa erikoisosaamista
 - Voi oppia uusia taitoja -> piilevät kykysi voivat nousta esiin
 - Voi johtaa vastavuoroisuuteen, jos itse tarvitsee apua
 - Vähentää masennusoireita ja lisää onnellisuutta
 - Kohottaa omanarvontunnetta
- Lue lisää: Kuinka onnelliseksi? Sonya Lyubomirsky 2007



HYVÄT TEOT LISÄÄVÄT KEHOSSAMME OKSITOSIINI JA DOPAMIINIHORMONEJA

Hyväntekeminen aktivoi aivojen mielihyvääalueita.

Oksitosiini auttaa meitä ajattelemaan vähemmän itseämme ja enemmän ympärillämme olevia ihmisiä.

Oksitosiinihormoni ehkäisee jopa ryppyjen muodostumista 😊

Rahan lahjoittaminen lääkkeenä korkeaan verenpaineeseen

- Joukko iäkkäitä ihmisiä käyttivät 40 dollaria joko itseensä tai toisiin ihmisiin 3 viikon ajan.
- Rahan lahjoittajien verenpaine laski saman verran kuin niillä ihmisillä, jotka aloittivat säännöllisen liikunnan tai tekivät muutoksia ruokavalioon.
- Oksitosiinilla voi olla elämää pelastavia vaikutuksia. Kannattaa lukea vaikka kuvan keskosina syntyneiden kaksosvauvojen Kyrien ja Briellen tarina.
- Huom!! Liikutusvaroitus!! 😊



Tutustu tarinaan: "Rescue hug" Kyrie ja Brielle v. 1995

ARKISTEN HYVIEN MIKROTEKOJEN TEKEMINEN

- Sanoita toisten onnistumisia
- Ilahduta työkaveria kehulapulla.
- Nosta kadulle kaatunut sähköpotkulauta pystyyn.
- Tarjoudu lapsenvahdiksi ryytyneille vanhemmille.
- Hymyile liikenteessä. (tiedän, tämä voi olla vaikeaa...😊)
- Kiitä, jos joku antaa tietä liikenteessä.
- Opetta sukulaislapsi uimaan.
- Päästä kiireinen eteesi ruokakaupan jonossa.

HAITALLINEN HYVÄNTAHTOISUUS

- Hyvien tekojen tekemisen täytyy olla vapaaehtoista
- Omaishoitajana toimiminen altistaa stressille → tämä on hyvä tiedostaa ja huolehtia omasta jaksamisesta
- Avulaisuus, joka altistaa stressille, voi aiheuttaa auttajassa katkeruutta
- Autetun asenne; aina ei seurauksena ole pelkkää hymyä ja auringonpaistetta vaan auttaja voi saada osakseen jopa vihamielisyyttä tai katkeruutta
- Muista, että et ole omahyväinen, ylimielinen tai alentuva
- Älä auta ellei apuasi kaivata!
- **Auta aina hätätilanteessa!**
 - » Lue lisää: Kuinka onnelliseksi? Sonya Lyubomirsky 2007
- Summa summarum: Uhriutumisen ja omien tarpeiden laiminlyönti heikentää mielenterveyttä → muista helliä siis myös itseäsi!! Jopa itsensä hemmottelu on sallittua 😊

HARJOITUS: MIELIALAA KOHOTTAVAT ASIAT –KOKOELMA

- Kerää itsellesi kokoelma kuvia ja tarinoita, joista tulee hyvä mieli ja jotka pistävät oksitosiiniin virtaamaan.
- Kiinnitä huomiota myönteisiin uutisiin
- Seuraa ”kohottavia” some-tilejä
- Vinkki: #trashtag instassa → ihania kuvia eri puolilta maapalloa ihmisistä, jotka siivoavat rantoja, meriä, puistoja jne. ja postaavat ennen –ja jälkeen -kuvia
- Viipyile mukavissa muistoissa
- Fiilistele tulevia kivoja juttuja



RAKASTAVAN YSTÄVÄLLISYYDEN ”METTA” -MEDITAATIO

Haluatko myönteisiä muutoksia aivoihisi?

Kokeile ”Rakastavan ystävällisyyden meditaatiota”

Tämä meditaatio vahvistaa aivoissamme niitä alueita, jotka vastaavat myönteisten ja myötätuntoisten tunteiden tuottamisesta etuotsalohkossa sekä ”insula” nimisellä aivoalueella.

Aivoissa tapahtuu fyysisiä muutoksia.

Kokeile tätä: <https://www.joylla.com/blogi/rakastavan-ystavallisuuden-meditaatio> meditaation kesto on 20 minuuttia.

Lukuvinkki: Hanson, R & Mendius, R. (2009) Buddhan aivot. Käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen. Basam Books.

Unelmat



UNELMOINTILIHASTEN VAHVISTAMINEN

- Mitkä ja millaiset unelmat sinua inspiroivat?
- Mikä on visiosi tulevaisuudesta?
- Miten pidät mielessä unelmasi?
- Oletko unohtanut unelmasi?



UNELMAT ANTAA SIIVET

Unelmien avulla voi herättää motivaatiota →

Ajatukset ja odotukset tulevaisuudesta kertovat myönteisestä suhtautumisesta ja luottamuksesta tulevaan

Unelmien tavoittelu ja sinnikkyys;

Kannustus ja tuki tärkeää ja taitojen opettaminen

Ammattiopistossa kokeiltiin kevyttä 5 viikon interventiota, jossa opiskelijoille opetettiin tavoitteiden asettamista ja osatavoitteiden saavuttamista → yksikään nuori ei keskeyttänyt koulua. (Määttä Jari, Jkl yliopisto)

Matka kohti unelmia on tärkeä; usein esim. lomamatkan fiilistely ja odotuksen jännitys on unelmien lomamatkan paras osa 😊

AIVOTUTKIMUKSISTA POTKUA UNELMIIN:

PIKKURILLIN KOKOINEN PORTINVARTIJA TAKA-AIVOISSAMME

RAS = Reticulation Activation System

Aivojen suodatinjärjestelmä päästää läpi sellaisen tiedon, mikä on meille oleellista ja suodattaa muut

Mitä enemmän sanoitatte unelmia, sitä enemmän alatte kiinnittää huomiota niihin merkkeihin, jotka auttavat unelmien toteuttamisessa.

Olet aikeissa ostaa tietyn merkkisen auton → yhtäkkiä alat nähdä ympäristössäsi jatkuvasti näitä tämän merkkisiä autoja → Aivojen RAS –systeemi (roskapostisuodatin) päästää niitä läpi → huomion kiinnittäminen

Toimii myös toisinpäin: emme huomaa asioita, jotka voisivat olla meille tärkeitä → tutkimukset gorillaksi pukeutuneista ihmisistä → suurin osa koehenkilöistä ei huomannut niitä, vaikka olivat silmien edessä.

Onnekkuustutkimuksissa moni ei huomannut nenänsä edessä olevaa ilmoitusta, jossa tietoa jolla olisi voittanut rahasumman

Esimerkkejä: uuden auton hankkiminen, raskaushaaveet, Koomikot, jotka jatkuvasti etsivät uutta materiaalia



”Seeing the world as it isn’t”
*”Maailman näkeminen sellaisena
kuin se ei ole”*

Uskotko, että se mitä maailmasta näet, on koko totuus?

Tässä testi, jota voi kokeilla:

http://theinvisiblegorilla.com/gorilla_experiment.html

Lukuvinkki:

Richard Wiseman. Onnen tekijät: neljä menetelmää tuurin parantamiseksi. 2003.



PARAS MAHDOLLINEN TULEVAISUUS – HARJOITUS

- Kirjoita päivittäin 20 minuutin ajan ”parhaasta mahdollisesta tulevasta minästä”
- Pinnistele mielikuvitustasi ja kuvittele mielessäsi suurin ja parhain tulevaisuudennäkymä.
- Myönteinen kirjoittaminen teki kirjoittajista terveempiä, lääkärissä käynnit harvenivat.
- Mikroteko: kuvittele 5 minuutin ajan mielessäsi myönteistä tulevaisuudennäkymää.

Lähde: Laura King, ”The Health Benefits of Writing about Life Goals”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 27 (2001): 798-807

Walt Disney -metodi

Aluksi tulee unelmoida, miettiä sitä mitä haluaa saavuttaa

Tee unelmasta niin konkreettinen, että tunnet sen kehossasi:

- näe itsesi siinä tilanteessa,
- aisti tilanteen aiheuttamat tunteet,
- haista ja
- kuule mitä tilanne tuo mieleen.

Realistin ja tekijän puheenvuorot:

anna niille tehtäväksi miettiä, mitä tämä unelma käytännössä tarkoittaa ja edellyttää.

Kriitikon puheenvuoro:

Tehtävä on suhtautua kriittisesti kaikkeen kuultuun ja sanottuun; Kriitikko käy läpi mikä toimii ja mikä ei, missä ovat riskit ja mitä ei ole otettu huomioon.



HARJOITUS; JATKA VIRKKEITÄ:

- Jos kaikki olisi mahdollista, minä....
- Vuoden päästä toivon olevani....
- Vuoden päästä uskon olevani....
- Vuoden päästä olen....
- Kuukausittain minun tulee muistaa, että....
- Viikoittain pidän huolen, että....
- Päivittäin minä siis....

Lähde: Kaski, S. & Miettinen, M. Onnistumisen taidot. 2018.

UNELMIEN KÄÄNTÖPUOLI

Unelmilla on tietenkin myös inhimillinen käänköpuolensa: kateus ja kitkeryys toisen puolesta.

Aina ei ole helppoa iloita toisen puolesta.

Sosiaalinen media ruokkii kateuden ja riittämättömyyden tunteita ja tästä on hyvä olla tietoinen, ettei anna niiden liikaa hallita omaa mieltä.

Omat kateuden tunteensa kannattaa hyväksyä, jotta niihin ei tarvitse jäädä vellomaan → kirjoita tunteesi, puhu niistä, nimeä ne, hyväksy ne, päästä irti

→ Täytyy ikään kuin ottaa näistä ilmiöistä niskalenkki.

Kateus voi myös paljastaa jotain oleellista omista toiveistasi. Useinkaan emme kadehdi mitään sellaista, millä ei ole meille merkitystä.

ILO TOISEN PUOLESTA -HARJOITUS

Sulje silmät ja kuvittele itsesi sielusi silmin.

Kuvittele, että sinulle tapahtuu jotakin hyvää. että rakastut, onnistut tavoitteessasi tai kirjoitat hyvän tekstin, josta olet ylpeä.

Tunnet ilon, joka siitä kumpuaa. Anna ilon virrata lävitsesi.

Kuvittele sitten sama jollekin **puolitutulle**. Yritä tuntea hänen puolestaan aitoa iloa.

Sen jälkeen kuvittele joku, josta **et erityisemmin pidä**.

Sitten kuvittele joku, **jota inhoat** tai jota syvästi kadehdit.

Yritä tuntea iloa myös hänen puolestaan, aitoa todellista iloa.

Opit näkemään toisen ilon myös oman ilosi lähteenä.



BUZZ ALDRIN; KUN OLET KÄYNYT KUUSSA – MITÄ ENÄÄ ON JÄLJELLÄ?

- 2. Ihminen kuun kamaralla Neil Armstrongin jälkeen.
- ”Kun olet saavuttanut kuussa käynnin unelmasi – mitä enää on jäljellä?”
- ”NASALLA ei tuntunut olevan mitään ajatusta siitä, mitä tehdä ihmisillä, jotka olivat jo käyneet kuussa”
- Kuussa käynnin jälkeen seurasi mielenterveyden ongelmia: masennusta, riippuvuuksia, alkoholismia, tyhjyyden tunnetta, ulkopuolisuuden kokemisen tunteita.
- Tunteiden sanoittaminen ääneen ja jakaminen helpottaa ja auttaa keksimään uusia unelmia ja tulemaan toimeen toteutuneiden unelmien kanssa.
- Kertoi ongelmistaan v. 1972 → sai tukea ja apua, toipui
- Täytti juuri 90 vuotta.



TEATTERIKORKEAAN PÄÄSY – UNELMA TOTEUTUI

Antti Holman kokemus unelman toteutumisesta: kertoi podcastissaan siitä ihmeellisestä kesästä, kun hän sai kuulla päässeensä teatterikorkeakouluun.

Tapasi tuttavansa, joka onnitteli häntä sanoilla:

”Onneksi olkoon. Nauti nyt viimeisestä onnellisesta kesästäsi”.

Unelman toteutuminen toi tullessaan uusia haasteita ja tätähän tämä elämä on niin kauan kuin me kasvetaan.

”JUST DO IT”

- Millaisia kannustuslauseita käytät?
- Miten ”tuuppaat” itsesi toimintaan?
- Millainen on sisäinen puheesi itsellesi?
- Puhutko itsellesi kuin puhuisit hyvälle ystävälle?

- Tehtävä:

Kirjoita itsellesi sopivia kannustuslauseita muistiin, laita näkyville, lue niitä ääneen!

MYÖNTEISEN MINÄKUVAN VAHVISTAMINEN -HARJOITUS

- Nimeä ainakin viisi asiaa, joissa olet hyvä
- Nimeä ainakin viisi asiaa, jotka ovat vahvuuksiasi
- Nimeä ainakin 10 asiaa, missä olet onnistunut (tämän viikon aikana, tämän kk aikana, viimeisen vuoden aikana)
- Keneltä saat sparrausta?
- Kenelle sinä annat tukea ja sparrausta?

Lue lisää: Satu Kaski ja Marianne Miettinen: Onnistumisen taidot 2018

LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA

Achos, S. (2018). Onnellisuusetu. Positiivisuuspaketti: 7 periaatetta, jotka auttavat onneen ja menestykseen.

Eckart, K. (2020). Altruistic babies? Study shows infants are willing to give up food, help others.

Five Ways to Wellbeing. New applications, new ways of being. NHS Confederation.

Gray, P. (2018) Toddlers Want to Help and We Should Let Them. Psychology Today.

Hamlin, Wynn & Bloom, 2007. Young infants prefer prosocial to antisocial.: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076932/>

Lyubomirsky, S. (2007). Kuinka onnelliseksi? Uusi tieteellinen lähestymistapa

Martela, F., Ryan, R. (2015). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being

Pessi, A., Martela, F. Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima,

Kaski, S., Miettinen, M. (2018) Onnistumisen taidot

KIITOS

Elina Marjamäki

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen

Osaamiskeskus Kanuuna

MIELI Suomen Mielenterveys ry

elina.marjamaki@mieli.fi

www.mieli.fi

