

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Koskela, M. (2023) Hyvinvointia etsimässä. TAMK-blogi, 27.3.2023.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/opiskelu/hyvinvointia-etsimassa/>

Hyvinvointia etsimässä

27.3.2023 — Kukka-Maaria Korko



Työ- ja opiskeluhuvinvointi on teema, josta olemme kuulleet paljon viime vuosina. Luemme ihmisistä, jotka ovat kokeneet yhden tai useamman uupumusjakson; pärjääjistä, jotka heräävät aamuviideltä lenkille ja keittämään kaurapuuroa ennen työpäivän alkamista; oravanpyörästä hypänneistä tai siitä haaveilevista.

Arki on raskaampaa kuin koskaan ennen. Tietoa tulee jatkuvasti useista lähteistä ja aivomme ovat kuormittuneita kaikesta informaatiosta. Opiskelijalta odotetaan koko ajan enemmän ja työelämä on entistä epävarmempaa. Haluamme pärjätä: olla hyviä opiskelijoita, ystäviä, läheisiä, kumppaneita, vanhempia ja työntekijöitä. Yhteisön tuki on aiempaa vähäisempää ja elämämme muuttunut individualistisemmaksi. Miten toisenlaiseen tottunut ihmislaji sopeutuu?

Levon ja unen merkitys

Uusimpien tutkimusten mukaan unen merkitys on aiemmin ymmärtämäämme suurempi. Unen aikana aivomme “huuhtoutuvat”, puhdistuvat kuona-aineista. Tällä prosessilla arvellaan olevan merkitystä esimerkiksi muistisairauksien ehkäisemisessä. Levon, joutilaisuuden ja palautumisen tärkeydestä on myös saatu uutta tietoa. Esimerkiksi painonhallinnassa riittävällä levolla ja rentoutumisella on tärkeä tehtävä.

Onko meillä sitten aikaa levätä riittävästi? Kohtaamme todellista stressiä ja kiirettä elämässämme. Saattaa olla, että työn ja opiskelun yhdistäminen vie vuorokaudesta paljon tunteja. Voimme elää ruuhkavuosia pikkulapsiperheessä tai aikaa ja energiaa kuluu

ikäntyneiden vanhempien tukemiseen. Sairastaminen, harrastus tai vaikkapa ruokakaupassa jonottaminen vie kallista aikaamme. Välillä voimme tehdä hyvinvointiamme tukevia valintoja helpommin, välillä valintojen tekeminen on vaikeaa. Ainoa ratkaisu rajallisen aikamme säästämiseksi on priorisointi. Mikä on tärkeää elämässämme juuri nyt? Voiko jostain muusta tinkiä hetkellisesti tai pidemmäksi ajaksi? Mikä tukee hyvinvointiani ja mikä vie energiaani turhaan?

Kohti armollisuutta

Levon ja oman hyvinvoinnin priorisoiminen elämässä riittävän korkealle sijalle on välttämättömyys. Unta ei voi varastoida eikä palautumista suorittaa. Molempia tulee saada tarpeeksi paljon ja usein. Joskus on suljettava silmät sängyn alla pyöriviltä villakoirilta, lämmitettävä eineksiä, jätettävä treeni väliin, lyhennettävä työaikaa tai palautettava koulutehtävä viime tipassa tai vasemmalla kädellä tehtynä. Inhimillisyyteen kuuluu, että kaikkea ei voi tehdä täydellisesti. Taas tulee se päivä, jolloin energiaa riittää. Pidä huolta itsestäsi!

Kirjoittaja: Miia Koskela, TtM-opiskelija, TtK, Sairaanhoidtaja AMK, Hoitotyön opettaja, TAMK

Kuva: Pexels-acharaporn-kamornboonyarush-1028741