

Äänitteen nimi: Onnistu Livenä jakso 5.mp3

Äänitteen kesto: 00:29:05

[äänite alkaa]

Anna [00:00:20]: Moikka me ollaan Anna ja Jenni. Me ollaan työssämme aitiopaikalla jakamassa onnistumisia meidän asiakkaidemme kanssa.

Jenni [00:00:29]: Tässä podcast-sarjassa me halutaan puhua onnistumisesta erilaisista näkökulmista käsin ja jakaa vinkkejä siihen, miten just sä voit koke onnistumisia sun arjessa enemmän. Tää on Onnistu livenä.

Anna [00:00:52]: Tänään me jutellaan mielen hyvinvoinnista ja siitä, miten jokainen meistä voi parantaa omaa mielenhyvinvointiaan. Ja kerrottakoot kaikille uusille kuulijoille, jotka kuuntelee meidän podcastia ihka ensimmäistä kertaa, että me Jennin kanssa työskennellään Live säätiössä joka on erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kouluttamiseen, valmentamiseen ja kuntouttamiseen erikoistunut toimija. Ja meiltä löytyy niin erityisammattioppilaitos, kuin erilaisia työllistymistä ja kuntouttamista tukevia palveluita.

Jenni [00:01:24]: Ja tää podcast-sarja me tehdään yhteistyössä ammattiopisto Liven musiikkiteknologian opiskelijoiden ja opettajan kanssa. WHO:n määritelmän mukaan mielen hyvinvointia on se, että pystyt näkemään omat kykysi ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa ja ottamaan osaa yhteisösi toimintaan. Tää mielen hyvinvoinnin aihe on hyvinkin paljon ja hyvin usein läsnä meidän molempien työssä, sillä mielen hyvinvoinnin haasteet on yhä useammin syynä, tai ainakin osatekijä siinä minkä takia asiakas päätyy meidän palveluiden piiriin, esimerkiksi ammatilliseen kuntoutukseen.

Anna [00:02:11]: Ja nykyäänhän masennuksesta puhutaan jo tosi paljon, mutta sanoisin silti, että masennukseen liittyy vielä aika paljon tabuja. Ja toisaalta sitten varsinkin nuorten keskuudessa niin masennuksesta on tullut aika sellainen yleiskielinen ilmaisu, jota käytetään ehkä vähän semmoisesta huonommasta fiiliksestä. Ja sanotaankin, että: "Tänään mua vähän masentaa." Et toisaalta me puhutaan kuitenkin ilmiöstä, joka on ihan äärimmäisen yleinen. Elikkä tilastollisesti mielenterveyshäiriöt koskettaa jokaista suomalaista vähintään välillisesti jossakin vaiheessa elämää.

Jenni [00:02:49]: Mä katoin tuolta Mieli Ry:n nettisivuilta vähän tilastotietoa mielenterveydestä ja siellä kerrotaan näin, että OECD:n raportin mukaan mielenterveydenhäiriöt maksavat Suomessa vuosittain noin 11 miljardia euroa.

Anna [00:03:07]: Oho.

Jenni [00:03:07]: Ja tää summa koostuu työmarkkinoiden ja terveystalouden kustannuksista, sekä sosiaaliturvasta. Suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeistä mielenterveysperusteisia on nykyään jo 53,2%.

Anna [00:03:27]: Oho.

Jenni [00:03:27]: Ja vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä ja joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen.

Anna [00:03:37]: Ja vaikka mäkin työskentelen täällä nuorten aikuisten hyvinvoinnin parissa, niin silti mut kyllä pysäytti aika lailla tää viime vuonna julkaistu korkeakouluopiskelijoiden terveyden terveys- ja hyvinvointitutkimus, jonka siis toteuttanut THL ja Kela. Ja tän tutkimustuloksen mukaan, joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii ahdistuksen ja masennuksen oireista. Ja opiskelijoilla psyykkisiä oireita, kuormittuneisuutta näkyy suhteessa enemmän kuin sit niinku koko aikuisväestössä. Ja erityisesti yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevat naiset, voivat sen tutkimuksen mukaan kaikista huonoiten. Et naisista joka 40% kertoo tämmöisestä ahdistuksen ja masennuksen oireista. Et vaikka niinku tehdään tällä ammattilaisina työtä, niin mun mielestä tää 40% tää oli niinku jotenkin aivan huomattavan suuri ja tää yllätti ainakin mut. Mitäs sä ajattelet Jenni tästä?

Jenni [00:04:42]: Joo puhutaan melkein puolesta opiskelijoista varsinkin, varsinkin tota noin niin sitten naisten edustajista niin tota noin niin, onhan se ihan todella huolestuttavaa ja varmasti nää koronavuodet tässä on tehnyt omaa, omaa tuhoaan ku yhteisöllisyys ja, ja semmoiset opiskelijaelämään kuuluvat niinku ihan psykologisenkin kehityksen vaiheet varmasti jää vähän vailinnaisiksi.

Anna [00:05:17]: Joo. Ja varmasti korona osaltaan näkyy näissä luvuissa ja nää luvut ehkä kuvaa sitä, et tavallaan sen kaikenlaisen tuen tarvi nuorten aikuisten keskuudessa tällä hetkellä on tosi suuri.

Jenni [00:05:32]: Tässä jaksossa me halutaankin sitten puhua tämmöisistä erilaisista keinoista joita, joilla jokainen meistä voi vahvistaa omaa mielenterveyttään. Ja esimerkiksi näitä, näitä keinoja joita tuodaan nyt tässä esiin niin, niin käydään läpi tämmöisellä Itu-kurssilla, jolla me molemmat myös työskennellään ja joka on tämmöinen alle 30 vuotiaille masennusta tai ahdistusta sairastaville nuorille aikuisille tarkoitettu Kelan kuntoutus.

Anna [00:06:07]: Kertoisitko Jenni vähän lisää, et mikä tää Itu-kurssi oikein on? Ja tota jos tästä nyt sitten innostuu, niin miten sellaiselle pääsee?

Jenni [00:06:17]: Joo, eli tää Itu-kurssille hakeudutaan Kelan kautta ja tätä varten tarvitaan myös sitten liitteeksi tämmöinen lääkärin B-lausunto jossa sitten suositellaan tätä kurssia. Ja tää kurssi on osallistujalle maksuton ja siihen sisältyy tämmöisiä yksilöllisiä tapaamisia, moniammatillisen tiimin jäsenten kanssa. Ja sitten tämmöisiä vertaistapaamisia tän ryhmän jäsenten kanssa, kurssilaisten kanssa. Ja tällä kurssilla opetellaan erilaisia keinoja tunnistaa ja vahvistaa omia voimavaroja ja miten niinku tämmöisiä omia suunnitelmia voi toteuttaa haasteista huolimatta. Tää kurssi toteutuu tämmöisellä yhdistelmämallisena kuntoutuksena. Nyt mä löysin sen sanan tuolta takaraivosta. Eli se tarkoittaa sitä, että tää kurssi sisältää kaksi tämmöistä lähijaksoa ja näiden lähijaksojen väliin ajoittuu sitten tämmöinen kuuden viikon mittainen etäkuntoutusjakso, joka toteutetaan tämmöisellä Housespace -nimisellä verkkoalustalla ja siellä verkkoalustalla tehdään sitten itsenäistä työskentelyä, siellä tavataan näitä ammattilaisia ja sitten siellä järjestetään yhteisiä etäkuntoutuspäiviä ja sitten käydään keskusteluja myös sitten niiden muiden ryhmäläisten kanssa vertaistuen ja jakamisen, yhteisen jakamisen hengessä.

Anna [00:08:01]: Näinpä, eli kysehän on semmoisesta kuntoutuksesta joka sopii esimerkiksi opintojen tai työssäkäynnin oheen.

Jenni [00:08:08]: Kyllä ja tää on erittäin hyvä tämmöinen ehkä vähän niinku ennaltaehkäisevämpikin. Elikä jos lievän masennuksenkin kriteerit vaikka sit omalta kohdaltaan jossain vaiheessa opiskelun tai työelämän aikana täytyis niin tää olis hirveen hyvä tukimuoto esimerkiksi siinä kuntoutumisessa, tää kurssi.

Anna [00:08:41]: Nyt me haluttaiskin jakaa teille hyvät kuulijat viisi vinkkiä, jotka tulevat tutuksi myös sitten Itu-kurssille, kurssilla ja Itu-kurssille osallistuville henkilöille sitten tarkemmin. Nää tulevat vinkit eivät ole siis mitään hoito-ohjeita, eli jos huomaat, että oma mieliala on matala tai epäilet olevasi masentunut tai koet ahdistuneisuuden oireita, niin ota aina yhteys lääkäriin. Apua voi hakea esimerkiksi omalta terveysasemalta,

opiskeluterveydenhuollosta tai työterveydestä. Nää tulevat vinkit voi auttaa sua vahvistamaan mielenterveyttä ja auttavat varmasti matkalla toipumiseen, mut ne eivät kuitenkaan korvaa lääkärin hoitoa, lääkitystä tai terapiaa.

Jenni [00:09:29]: Joo eli me ollaan nyt poimittu viis, viis tällaista vinkkiä tuolta meidän kurssimateriaaleista ja nää ei oo mitenkään tärkeysjärjestyksessä, mutta ykkösenä nostan esiin tän tämmöisen pohdinnan siitä, että kuka minä olen suhteessa siihen, että mistä olen tulossa ja mihin olen menossa. Elikkä hyvä itsetunto ja hyvä itsetuntemus on tosi tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta. Ja se, että oman itsen ja oman elämän näkyväks tekemisen voi aloittaa vaikka jo piirtämällä omasta eletystä elämästään tämmöisen elämän janan, missä voi vähän pohtia, että mitä merkityksellisiä asioita omassa elämässä on tapahtunut. Mitä positiivisia, hyviä asioita ja mitä ehkä sit semmoisia negatiivisia, ei niin hyviä asioita. Ja se auttaa hahmottaa sitä elämänkulkua. Ja jos on hyvä kirjoittaa, niin myös sillä tavalla tarinallisesti voi kirjoittaa myös sellaisen oman elämäntarinan jos se tuntuu luonnollisemmalla tavalla. Ja myös semmoinen tulevaisuuden ajattelu ja unelmoiminen ja haaveilu on tärkeitä. Ja joskus varsinkin me aikuiset ollaan niin rationaalisia ja suorituskeskeisiä, että me voidaan suhtautua tämmöiseen haaveiluun semmoisena haihatteluna ja tota noin niin varsinkin silloin jos tunnistaa itsessään tällaisia piirteitä, niin on ehkä hyvä pysähtyä hetkeksi miettimään, että mitä unelmia mulla on tulevaisuuden suhteen ja mitä haluaisin tavoitella ja saavuttaa. Ja parhaimmillaan unelmointi vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta. Ja unelmoimisen apuna ja herättelynä voi käyttää esimerkiksi tämmöistä aarrekarttatarjoitetta, jossa visualisuuden kautta yritetään tietä takas sinne omien unelmien äärelle.

Anna [00:11:27]: Ihana idea. Joo ja vinkki numero kaksi liittyy ajatusten ja tunteiden erottamiseen toisistaan. Eli tota sekä masennukselle, että ahdistuksellehan on yhteistä se, että välillä voi olla tosi haastavaa erottaa omia ajatuksia ja tunteita ja niiden välistä ikään kuin yhteyttä toisistaan. Niin tää on semmoinen harjoite mitä voi työstää itsekkin. Eli jotenkin lähtöajatuksena sille, lähtökohtana se, että ajatukset on tällaista sisäistä puhetta, jota me kerrotaan itsellemme. Eli, eli meidän mielessähän pyörii ihan jatkuvasti ajatuksia, välillä arvioidaan, että ihmisillä saattaisi olla vaikka päivässä 10 000 ajatusta, eli on selvää, että osa niistä on hyvin semmoisia tietoisia ja osa on hyvinkin tämmöisiä ikään kuin tiedostamattomalla loopilla pyöriviä ajatuksia. Ja se, että opettelis tunnistamaan paremmin niitä omia ajatuksia ja pyrkis erottamaan sitä, että milloin joku asia on tosi ja milloin taass kyse on ehkä siitä omasta tulkinnasta. Koska välillähan me erehdytään pitämään itsestäänselvyytenä sellaisia asioita jotka ei sitten ehkä vastaakaan sitä ulkoista todellisuutta. Ja tapahtumien ja niissä tekemisen tulkintojen erottaminen on usein tosi vaikeatakin. Elikkä sanotaan, että meidän mieli toimii ikään kuin tämmöisenä selostajana, jos miettii vaikka jotain tämmöistä urheiluselostajaa tai muuta tällaista, joka niinku tulkitsee kaikkea näkemäänsä ja kokemaansa omalla tavallaan. Elikkä se selostajahan selostaa kertomusta ja liittää kaikkiin meidän elämäntapahtumiin semmoisia merkityksiä. Ja usein ne merkitykset taas aiheuttaa ja ylläpitää sitten tunnereaktioita. Eli tästä kaavasta

Mielenterveystalon nettisivut neuvoo, neuvoo tämmöisen, tai nostaa tämmöisen esimerkin, että vois tarkastella tilannetta esimerkiksi tämmöisen tapahtuman kautta, että jos kuvittelet, että kuljet kaupungilla ja vastaan kävelee joku tuttu ihminen. Eli esimerkiksi, että mä kävelisin kaupungilla ja sit Jenni tulis mua vastaan siellä ja tota mä toki ilahtuisin, että: "Oi ihanaa, että tuollahan on Jenni." Ja aikoisin tervehtiä tietysti sinua. Mutta samalla sä, mä huomaankin, että sä vilkaiset mua ja, ja tota sä et reagoi mitenkään mun näkemiseen, vaan painat menemään eteenpäin. Ja voisikin miettiä, että minkälaisia ajatuksia tää tilanne herättää itsessä, minkälaisia tunteita ja miten mä toimisin tässä tilanteessa. Ja mikäli huomaisinkin, että se mun sisäinen urheiluselostaja liittää tähän tilanteeseen ja tän tyyliin tilanteisiin toistuvasti sellaisia tuomitsevia, tai arvostelevia tulkintoja, niin silloinhan ne mun tunnereaktiotkin on todennäköisesti aika semmoisia kielteisiä ja negatiivisia. Ja ajanmyötä sitten kun näitä tilanteita tulee kuitenkin paljon, niin se saattaa jopa johtaa, johtaa tavallaan tämmöiseen alakuloon ja lopulta masennukseen. Eli, eli jos mä huomaisin vaikka, että tota tämmöinen selostaja liittäis tämmöisiä tuomitsevia ajatuksia, kuten että: "Ei se Jenni varmaan välitä minusta ollenkaan. Mä oon niin huono, et se ei sen takia tervehtinyt mua." Tai: "En mä ansaitse Jennin ystävyttä." Tai: "Mä oon niin epäkiinnostava, ettei se edes halunnut pysähtyä." Niin, niin ehkä silloin kannattaa, kannattaa niinku pysähtyä hetkeksi ja miettiä ja laittaa nää ajatukset merkille ja, ja huomata se, että nehän itse asiassa on vaan ajatuksia ja ne on vaan tulkintoja siitä tilanteesta. Et mehän ei vaan tiedetä mitä tässäkin on todellisuudessa tapahtunut. Onko Jennillä ollut kenties niin kiire, et hän on painanut eteenpäin kadulla. Vai onko jopa niin, että hän on ollut niin omissa ajatuksissaan, että hän ei ole edes huomannut mua. Tai, tai monia muita syitä minkä takia hän ei ole vaan niinku pysähtynyt. Mut että ikään kuin jos aina ajattelee, tai huomaa sen, että se päällimmäisin tulkinta onkin se, että Jenni ei pidä musta ja mä olen epäkiinnostava, huono ja epäonnistuja niin, niin silloin kannattaa pysähtyä tutkiskelemaan tätä ja miettimään mitä vaihtoehtoisia tulkintoja ja ajatuksia vois ehkä nostaa sen ensimmäisen sijalle tai rinnalle.

Jenni [00:16:03]: Voisiko tässä kohtaa esimerkiksi yksi toimintatapa olla se, että vaikka soittais jälkeensä perään, tai laittais viestiä ja kysyis, et: "Hei, että olitko tänään siellä, kävelit vastaan." Tai: "Huomasitko, että käveltiin vastaan" Niin vois sit saada sen tiedon siitä, että mun tapauksessa esimerkiksi varmaan olis vaan käynyt niin, että mä en niinku huomaa. Mä niinku tosi huonosti rekisteröin kun mä kuljen ympäriinsä ni, niin ympäristössä olevia ihmisiä, että tämmöinen just vois olla just meidän välillä vaikka tapahtuva niinku tilanne.

Anna [00:16:35]: Joo toi on esimerkki, yks hyvä tapa niinku lähteä liikkeelle, et saada vahvistusta sille, et hei et muutkin tulkintatavat ovat mahdollisia. Et Jenni voi tosiaan vastata, että hän ei vaan huomannut, tai et hän oli unohtanut laittaa silmälasit päähän, et hän ei ihan kirjaimellisestikaan nähnyt tai, tai mitä vaan. Et joku tapa millä tavallaan tehdä itselle näkyväksi, että hei, et muutkin tulkinnat ovat mahdollisia ja ovat myös tosia. Ja toinen tapa vois olla esimerkiksi se, että jos huomaa, että on tämmöisiä niinku pohjatulkintoja usein, että olenarvoton, tai kukaan ei välitä minusta esimerkiksi, niin et voisikin poimia

yhden tällöisen tulkinnan ja sit pitääkin vaikka päiväkirjaa viikon ajan ja kerätä semmoisia todisteita ikään kuin jotka kertoo jostain toisesta, että tota. Jos esimerkiksi huomaa, että viikon aikana onkin semmoisia hetkiä, että vaikka kollega on kysynyt sun kuulumisia tai, tai tota läheinen on sanonut jonkun mukavan asian sulle. Tai olet pystynyt olemaan avuksi muille. Tai on tullut semmoisia hetkiä että huomaat, että, että tuota sulla on oikeasti aika iso rooli sun läheisille ihmisille. Niin kun näitä kirjaa ylös niin sit se saattaa itselleenkin helpommin hahmottua, että, et todella et kyse on enemmänkin tulkintaharhasta kun niinku todellisuudesta. Ja toki niinku ajattelen, et viime kädessä on tärkeätä myös se semmoinen, et suhtautuu niihin omiin ajatuksiin lempeästi ja armollisesti. Elikkä, et toteaa vaan, että no tällöinen ajatus nyt tuli mun mieleen ja antaa sen ajatuksen tulla. Et senhän ei tarvitse niinku ohjata meidän käyttäytymistä, että siitä huolimatta, vaikka tulee semmoinen ajatus, että oonkohan mä nyt ihan tyhmä ja arvoton, armoton, arvoton niin, niin voin tota kuitenkin päättää toimia toisin. Eli, eli lopulta kuitenkin keskeistä meidän hyvinvoinnille on se, että minkälaisia tekoja me päätetään ottaa, että onko se se, että jatkossa, jatkossa päätän, että en laita enää koskaan Jennille viestiä, kun, kun tota hän ei varmaan pidä musta, vai päätänkö ottaakin sen askeleen, että laitan viestiä, että tosiaan huomasin sut kadulla mut et huomannut mua, mut mentäiskö joku päivä vaikka kahville. Eli lopulta meidän hyvinvoinnissa meidän teot usein painaa sit lopulta enemmän ku ne meidän ajatukset.

Jenni [00:19:06]: Joo siinä oli hyvä esimerkin tavoin kerrottu tästä tunteiden ja ajatusten voimasta ja niiden merkityksestä. No sitten ottaisın kolmantena kiitollisuuden teeman. Ja kiitollisuushan on hyvin mielenkiintoinen asia ja yks myös ehkä semmoista omista lemppari, lemppari teemoista. Ja kiitollisuus auttaa, auttaa meitä tota arvostaa sitä mitä meillä on. Ja se lisää positiivisia tunteita ja tutkimusten mukaan jopa voi parantaa unen laatua. Ja mikä erityisen tärkeää niin vahvistaa just sitä itsetuntoa. Se auttaa myös meitä suuntaamaan huomioo pois pettymyksistä ja tota suojaa meitä tällöisten kriisien keskellä ja stressaavien ja negatiivisten elämäkokemusten aikaan. Ja tää nyt ei tarkoita mitään sellaista päälle liimattua sellaista niinku yltiöpositiivisuutta, että ei sais olla niinku surullinen tai, tai että ei, että ei asiat sais koskettaa ja, ettei ne sais niinku jotenkin aiheuttaa meissä erilaisia tuntemuksia. Mutta se ehkä et, että se kyky päästä eteenpäin ja nähdä myös niinku sitä kiitollisuutta, niin auttaa meitä pääsee ehkä vähän nopeammin asioista eteenpäin. Kiitollisuuden tunteilla on myös vahvistavia tunteita niinku ihmissuhteita ja sosiaalisia siteitä kohtaan. Ja se autta myös meitä suuntaa huomiota tähän nykyhetkeen. Ja tota muistuttaa meitä siitä, että asiat ei oo itsestäänselvyyksiä. Ja tätä kiitollisuutta on hyvin helppo harjoitella, eli siihen oiva työkalu on tällöinen kiitollisuuspäiväkirja. Eli se, että vaikka joka päivä ottaisı tavaksi kirjata itselleen ylös yksi viiva kolme tällaista kiitollisuuden aihetta. Ja vaihtoehtoisesti voi myös ottaa vaikka valokuvia näistä kiitollisuuden aiheista päivittäin tai, tai sitten vaikka keskustella niistä läheisten kanssa. Että vaikka perheen kanssa ottais iltapalapöydässä aina puheeksi, että mistä kukin vois tänään olla kiitollinen. Ja tähän löytyy myös erilaisia puhelinapplikaatioita millä voi se-, mihin voi kirjata näitä ylös ja millä voi seurata sitten sitä, niitä omia kiitollisuudenaiheitaan ja sitä kiitollisuuden. Tää kiitollisuuspäiväkirjahan auttaa siis lisäämään sitä kiitollisuuden kokemusta kun sitä

toistuvasti tekee, niin sitä huomaa selkeämmin niitä asioita arjessa ja se vahvistaa sitä tunnekokemusta.

Anna [00:22:22]: Hei tää oli erinomainen vinkki, mä en ollut tiennytkään tällaisista appeista, pitää käydäkin tsekkaa tuolta sovelluskaupasta, että mitä löytyy. Joo vinkki numero nelonen liittyy opintoihin ja työssä jaksamiseen, sekä onnistumisiin. Eli tota opiskelu- ja työelämähän linkittyy tosi kiinteesti tietysti meidän mielialaamme ja semmoiseen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Et ihan ajallisestikin jos miettii, että arkipäivästä noin kolmasosa kuluu töissä tai oppinnoissa usein ja lisäksi sitten iso osa tämmöisistä ihmisille tärkeistä merkityksellisyyden ja pätevyyden kokemuksistahan tulee myös sieltä työn tai opintojen kautta, niin on helppo ymmärtää, miksi sillä on niin iso rooli. Ja parhaimmillaanhan semmoinen onnistumisen kokemuksia tarjoava sopivan haastava ja merkityksellinen työ voi auttaa jaksamaan myös silloin kun, kun oma mieliala on matala ja jaksaminen on, on kortilla. Ja on hyvä muistaa, että masennus- ja ahdistusoireitahan voi ilmentää ihan jokaisella, jokaisen niinku ammatin ja koulutuksen edustajalla. Et kukaan meistä ei ole tältä suojassa. Että usein sote-alallakin ehkä puhutaan, että suutarin lapsella ei ole kenkiä, mut et on myös hyvä muistaa, että, et ihmistyötä ja auttamistyötä tekevillä on ihan yhtä lailla niinku haasteita siinä oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja se on semmoinen iso asia mihin kannattaa panostaa.

Jenni [00:24:03]: Ja viitos vinkkinä otetaan sosiaaliset suhteet. Ja se, että sosiaalisten suhteiden ylläpito on tosi tärkeätä. Ja ne lisää, lisää meidän hyvinvointia merkittävästi. Ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaatii myös niinku molemminpuolista tämmöistä aktiivista toimijuutta. Eli kukaan ei yksin voi olla ystävä toiselle, vaan vaatii vastavuoroisuutta. Ihmissuhteissa tapahtuu myös muutoksia elämän aikana ja tota tämmöinen hyvä ja tiivis sosiaalinen verkosto toimii hyvänä voimavarana ihmiselle ja se auttaa jaksamaan, jaksamaan arjessa. Toisaalta välttämättä ei ole merkitystä sillä, että, et montako ihmistä siihen kuuluu siihen lähipiiriin tai siihen sosiaaliseen verkostoon, että. Että muutamakin tämmöinen merkityksellinen ihmissuhde on, on niinku hyvinvoinnin kannalta merkittävää, että. Et sitten jos puhutaan kymmenistä tai sadoista ihmisistä siinä omassa lähipiirissä niin ei se määrä ei lisää sitä hyvinvointia sitten enää niissä määrin, et se riittää, että on muutama, muutama hyvä ystävä tai perheenjäsen siinä omassa verkostossa. Ja sitten, sitten on hyvä muistaa, että vaikka, vaikka hyvät sosiaaliset suhteet on tärkeitä, niin myös tämmöiset yksipuoliset ja riitaiset ihmissuhteet kuluttaa voimavaroja tosi paljon. Ja tää on yks asia mikä on ehkä tärkeätä miettiä sitä, että keitä uusia jäseniä siihen omaan elämänpäiriin on vaikka viimeisen, viimeisen vuoden aikana liittynyt. Et onko siihen tullut uusia ihmisiä. Sitten taas keitä sieltä on lähtenyt ja miksi. Et ovatko lähteneet omasta halustaan, vai oletko itse päättänyt esimerkiksi rajata joitain tämmöisiä niinku kuormittavia ihmissuhteita pois omasta elämästäsi, koska välillä sitäkin pitää tehdä oman hyvinvointinsa takia.

Anna [00:26:23]: Näinpä. Ja näiden viiden vinkin lisäksi niin lisää, lisää tota näkökulmaa tähän asiaan saa myös meidän Onnistu Livenä podcastin jaksosta numero kolme jota suosittelenkin, että katsii käydä kuuntelemassa, jos et ole vielä ehtinyt. Eli tota siellä me pohditaan tällaisia itselleen sopivien palautuskeinojen löytämistä ja niiden ylläpitämistä. Ja sitä, että mikä on palautumisen merkitys esimerkiksi masennuksen synnyn ehkäisemisessä ja, ja et miten palautuminen tukee sitä sitä masennuksesta toipumista ja mikä on esimerkiksi palautumisen merkitys, merkitys tavallaan työhyvinvoinnille ja työuupumuksen niinku syntymiselle ja siitä, siitä palautumiselle. Eli tärkeitä vinkkejä, koska tiedetään, että työuupumushan voi, voi syventyä sitten masennukseksi mikäli, mikäli työntekijä ei saa tukea siihen omaan tilanteeseen ja mikäli ne olosuhteet ei muutu. Eli, eli tota ja sama juttu tietysti myös opiskelijan kohdalla. Eli, eli kannattaa käydä tutustumassa näihin vinkkeihin.

Anna [00:27:43]: Tänään me haastetaankin sut, hyvä kuulija miettimään ja toteuttamaan jokin hyvinvoinnin teko itsellesi. Lisäksi mieti, että keneltä sä voisit kysyä tänään, että mitä sulle kuuluu. Jos sun lähipiiriin kuuluu esimerkiksi sellaisia henkilöitä, joilla sä tiedät olevan jaksamisen tai mielenterveyden haasteita, tai semmoisia henkilöitä joiden jaksamisesta sä oot ehkä ollut tässä hetken aikaa jo huolissas, niin me kannustetaan sua kysymään heiltä, että miten sä voisit olla heille nyt avuksi.

Jenni [00:28:21]: Ja muista, että älä jää yksin. Kerro voinnista jollekin, hae apua tai pyydä apua avun hakemiseen. Tee pieniä hyviä tekoja itsellesi, vaikka se välillä vaatisi vähän ponnisteluja. Toivotonta tapausta ei olekaan.

Anna [00:28:38]: Kiitos paljon kun sä kuuntelit meitä tänään. Me oltiin Anna ja Jenni. Tämä oli Onnistu livenä.

[äänite päättyy]