



**Tämä on alkuperäisen artikkelin  
rinnakkaistallenne.**

**This is an electronic reprint of  
the original article.**



# Hyvinvointia askel kerrallaan

Mari Murto, projektipäällikkö

Ihmisten hyvinvointi, työssäjaksaminen ja työhyvinvointi tai ylipäätään jaksaminen arjessa puhututtavat tänä päivänä paljon. Työn luonne on muuttunut aikaisempaa vaativammaksi ja työtä tehdäkseen pitää hallita monia eri taitoja. Pääsääntöisesti jokaisessa työssä täytyy tänä päivänä käyttää erilaisia järjestelmiä – toisissa enemmän, toisissa vähemmän. Myös opiskelussa ja muissa arjen velvollisuuksissa samat haasteet näkyvät. Perheissä ja elämässä yleensäkin on monenlaisia haasteita, jotka kuormittavat.

Jaksaakseen ihminen tarvitsee erilaisia keinoja. Hyvä elämänhallinta ja kokonaisvaltainen hyvinvointi edesauttavat työssäjaksamista mutta myös muuta elämää. Oman hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta on tärkeää, että ihmisen arki rullaa sen enempiä jatkuvasti ponnistelematta, ja tasapaino velvollisuuksien ja vapaa-ajan välillä on olemassa.

Kaikilla lienee tiedossa, että muun muassa monipuolinen ja terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta, hyvä yöuni ja sopiva määrä sosiaalisia kontakteja edesauttavat hyvinvointia. Mutta entä jos ei olekaan voimavaroja pitää niitä kaikkia kuosissa? Ohjeeni on, että aloita jostakin! Muutosten ei tarvitse olla suuria, mutta siitä se lähtee. Päätä vaikka, että syöt kerran viikossa kasviksia, jos et niitä aiemmin ole syönyt. Tai tee kerran viikossa jotain pientä fyysisen kuntosi eteen, kävele vaikka portaat hissin sijaan. Tai ota unelle enemmän aikaa ja mene varttituntia aikaisemmin nukkumaan iltaisin. Tai soita tai viestittele kerran kuukaudessa jollekin vanhalle kaverille, keneen et ole aikoihin pitänyt yhteyttä. Asiat voi olla todella pieniä, eikä kaikkia osa-alueita tarvitse laittaa kuntoon kerralla. Omalla kohdallani olen huomannut, että lähdän herkästi laittamaan 'kerralla kaikki asiat kuntoon' ja loppujen lopuksi innostus hiipuu hyvin äkkiä ja paluu entiseen on taas käsillä.

Itse olen kokenut toimivaksi, että minulla on kaveri, jolle voin raportoida saavutuksistani. Kaverin kanssa tsemptataan toisiamme, kummallakin omat tavoitteensa. Voi esimerkiksi ottaa kuvan uimahallin pukukaapista: täällä ollaan! Yksi keino on myös kirjata asioita ylös, ja sitten tietyn ajanjakson kuluttua tarkastella esimerkiksi montako kasvispainotteista ateriaa on tullut syötyä. On myös olemassa erilaisia sovelluksia, joilla asioita voi mitata.

Ihminen on kokonaisvaltainen, ja myös vapaa-ajalla tehtävät valinnat vaikuttavat arkiherruksessa jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Jos tuntuu, ettei oma päättäväisyys riitä, myös ammattiapua on saatavilla. Voi olla, että työnantajan, oppilaitoksen tai vaikkapa jonkin järjestön tai työllisyyspalveluiden kautta on saatavilla erilaisia palveluja, kuten työnohjausta, työterveyspalveluita, opiskelijaterveydenhuolto, terveystarkastuksia ja hyvinvointipalveluja. Erilaisten liikunnan ja ravitsemuksen sekä hyvinvoinnin palveluntarjoajia on nykyään paljon, samoin univalmennusta. Monenlaisia julkisiakin palveluja on laidasta laitaan. Selvittele omalta osaltasi millaisiin hyvinvointiasi tukevia palveluja tarvitsisit ja mistä niitä voisit itsellesi saada.

Muista, että pysyvät muutokset elämäntavoissamme tapahtuvat pienin askelin, pikkuhiljaa. Älä ahnehdi liikoja. Askel kerrallaan!

Mari Murto

projektipäällikkö

Centria-ammattikorkeakoulu

etunimi.sukunimi@centria.fi

