



Positiivisuuden voima



Kuva: Mikael Rajaniemi



*Katri Hamunen
LT, anesthesiologian erikoislääkäri*

Kreikkalaisen filosofin Demokritoksen nimiin on kirjattu aforismi ”Se on onnellinen, joka ei sure sitä, mitä häneltä puuttuu, vaan iloitsee siitä, mitä hänellä on”. Tästä ajatuksesta lähdin pohtimaan elämänasenteen ja tunteiden merkitystä hyvinvoinnille. Viime aikoina meidän kaikkien arkipäivää ovat leimanneet uhkakuvat, rajoitukset ja epävarmuus. Tässä tilanteessa on erityinen tarve etsiä positiivisia asioita elämässä.

Optimismi on myönteinen ja toiveikas elämänasenne, joka edesauttaa hyvinvointia ja terveyttä. Hyvinvointi ei ole vain sairauden tai vastoinikäymisten puuttumista vaan kokonaisvaltainen kokemus elinvoimaisuudesta, tyytyväisyydestä elämään ja elämän merkityksellisyyden kokemista.

Pessimismillä puolestaan tarkoitetaan taipumusta nähdä asiat synkässä valossa. Nämä luonteenpiirteet ovat esteiden ääripäitä ja harva meistä on pelkästään jompaakumpaa. Optimismi on pääosin kasvatuksen ja oppimisen tulos. Perinnöllisyyden osuuden ajatellaan olevan noin neljännes. Elämäkokemukset voivat vahvistaa kumpaakin ajattelutyyliä.

Optimismi ei tarkoita epärealistista suhtautumista elämään tai omiin kykyihin vaan siinä on kyse omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamisesta ja kyvystä ylläpitää myönteisiä odotuksia tulevaisuuden suhteen. Optimistilla on laaja valikoima selviytymiskeinoja niiden tilanteiden varalle, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan. Näin optimisti kuormittuu vastoinkäymisistä vähemmän ja selviytyy näistä tilanteista paremmin.

Kahdessa viime vuonna julkaistussa laajassa seuranta-tutkimuksessa on selvitetty optimismin merkitystä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Näiden tutkimusten mukaan optimistinen elämänasenne voi auttaa elämään terveempänä ja pidempään kuin pessimistisen elämänasenteen. Vähäisempi stressi ja terveelliset elämäntavat selittänevät ainakin osan tästä. Optimistinen elämänasenne on yhdistetty muun muassa pienempään vaaraan sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpään. Pessimismi saattaa altistaa muun muassa masennukselle. Kotimaisen tutkimuksen mu-

kaan pessimistit myös elävät epäterveellisemmin kuin muut eikä heille ole halua muuttaa elintapojaan. Optimistien on todettu toipuvan sairauksista pessimistejä paremmin.

Voiko optimismia ja positiivista asennetta oppia vai onko pessimisti tuomittu kohtaloonsa?

Hyvä uutinen on, että optimistista elämänasennetta voi oppia ja kehittää. Seuraavassa on listattu muutamia keinoja, joilla voi vahvistaa omaa myönteistä suhtautumista elämään ja sen mukanaan tuomiin asioihin.

- **Mieti joka ilta kolme asiaa**, jotka onnistuivat tänään hyvin, ja miksi ne onnistuivat. Voit myös pitää kiitollisuus-päiväkirjaa, johon kirjaat kuluneen viikon ajalta pienet ja suuret asiat, joista olet elämässäsi kiitollinen. Huomaat, että on monia asioita, jotka ovat sinun ja läheistesi elämässä hyvin.

- **Vähennä murehtimista**. Jos olet taipuvainen vastoinkäymisten ja ikävien asioiden murehtimiseen ja vatvomiiseen, niin kokeille varata huolillesi ”huoli aika” esimerkiksi 30 minuuttia, jolloin pohdit näitä huoliasi. Vältä huolien pohtimista muina aikoina päivän mittaan.

- **Huomioi saamasi sanallinen ja sanaton positiivinen palaute**. Toisen ihmisen antama hymy ja kiitoskin ovat positiivista palautetta!

- **Anna toisille positiivista palautetta**. Hyvä kertautuu ja luo hyvää mieltä molemmille.

- **Keskity kokemusten hyviin puoliin**. Huomioi ne asiat, jotka ovat menneet hyvin ja joissa onnistuit. Muistele erityisesti niitä asioita, jotka tuottivat sinulle ja läheisillesi mielihyvää.

- **Valitse viikon tähtihetki**: Mieti, mikä oli viikon tapahtumista kaikkein paras. Näin voit elää uudelleen siihen liittyviä positiivisia tunteita.

Aurinkoiset päivät ja ensimmäiset kevätukat ovat tuoneet minulle iloa ja uskoa tulevaan tänä poikkeuksellisena keväänä. Näitä mukavia asioita olen jakanut sosiaalisessa mediassa myös ystäväilleni.

Näillä ajatuksilla toivotan aurinkoista ja toiveikasta kevättä kaikille Senioriopettaja-lehden lukijoille!