

Onnellisen elämän salaisuudet



Oletko koskaan ajatellut, että yhdistysten tarjoamat palvelut, kuten jäsentilaisuudet, kerhot ja matkat, voivat samalla olla yksi tapa saavuttaa onnellisempi elämä?

Eläkeläisyhdistysten toiminta tarjoaa jäsenilleen monipuolista sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollisuuksia luoda uusia, hyviä ihmissuhteita. Ne ovat merkittäviä onnellisen elämän taustatekijöitä.

Harvard Study of Adult Development -tutkimus

Robert Waldingerin johtamassa tutkimuksessa on selvitetty onnellisen elämän salaisuuksia vuosikymmenien ajan. Tutkimukseen, joka alkoi 1938, osallistui alkuvaiheessa 724 henkilöä. Sen jälkeen mukaan ovat tulleet heidän puolisonsa ja jälkeläisensä, joita on nyt jo yli 1 300. Tutkimus on kestänyt alkuuperäisten osallistujien nuoruudesta vanhuuden vuosiin ja jatkuu heidän lapsillaan.

Tutkimuksessa on pyritty selvittämään, mitkä asiat vaikuttavat terveyteemme, millaiset ihmissuhteet hyödyntävät meitä eniten ja tuottavat onnellisuutta, sekä miten voimme vahvistaa ihmissuhteitamme. Hyvien ihmissuhteiden havaittiin vaikuttavan yleiseen hyvinvointiin. Havaittiin myös, että hyvät ihmissuhteet pitivät ikääntyvän ihmisen fyysisesti vahvempina ja aivonsa terävämpinä. Näillä henkilöillä oli myös vähemmän stressiä, he parantuivat nopeammin ja sairastuivat pienemmällä todennäköisyydellä diabetekseen tai sydän-sairauksiin.

Kuinka ihmissuhteet muovaavat onnellisuuttamme ja fyysistä terveyttämme?

Yksi parhaista teorioista, johon on runsaasti tieteellisiä todisteita, perustuu stressiin. Stressi on erottamaton osa elämäämme. Tutkimuksessa havaittiin, että hyvät ihmissuhteet osoittautuivat erinomaisiksi stressinsäätelijöiksi.

Omakohtainen esimerkki: mikäli kohtaan jonkun epämiellyttävän asian ja myöhemmin päivän aikana märehdin sitä itsekseni, se saa minut huonolle tuulelle. Tunnistan kehossani taisteita tai pakene-reaktion. Sydämeni lyöntitiheys kasvaa ja saatan hieman hikoilla, enkä tunne olotilaani kovin miellyttäväksi.

Kun tuo stressitekijä aikanaan katoaa, niin keho pyrkii palamaan tasapainoon. Jos

voin puhua jonkun kanssa minua stressaavasta asiasta, niin puhuttuani huomaan kehoni hiljalleen rauhoittuvan.

Tutkimuksessa havaittiin, että ihmiset, jotka ovat eristäytyneitä, ovat yksinäisiä. Heillä ei ole niitä stressinsäätelijöitä, joita saamme hyvistä ihmissuhteista. Tällöin kehossa on koko ajan krooninen stressi ja tulehdustasot. Stressihormonit kiertävät kehossa, nakertavat onnellisuutta ja vaikuttavat vahingollisesti myös muihin kehon järjestelmiin.

Kenen puoleen kääntyisit keskellä yötä, jos olisit sairas tai peloissasi?

Kun tutkimukseen osallistuvilta kysyttiin tuo kysymys, niin osa listasi useita henkilöitä, joiden puoleen he voisivat kääntyä. Osa ei pystynyt nimeämään ainuttakaan henkilöä.

Tutkimusryhmä havaitsi, että terveyden ja onnellisuuden kannalta on elintärkeää, että jokaisella on edes yksi henkilö, jonka puoleen voi kääntyä ongelmatilanteissa.

Asiaa kysyttiin uudelleen samoilta henkilöiltä, kun he olivat saavuttaneet 80 vuoden iän. Heitä pyydettiin katsomaan elämänsä taaksepäin ja kertomaan, mistä he olivat ylpeitä elämässään. Lähes poikkeuksetta jokainen vastasi asian, joka liittyi jollain tavalla ihmissuhteisiin. He eivät olleet ylpeitä siitä, että olivat tehneet paljon rahaa tai voittaneet ja saavuttaneet merkittäviä palkintoja. Sen sijaan he mainitsivat olleensa muille ihmisille hyviä mentoreita, ystäviä ja kumppaneita ja että he olivat kasvattaneet myös omat lapsensa hyvin.

Havaittiin, että kun ihmisen tulee elämänsä loppusuoralle, niin usein hyvät ja lämpimät ihmissuhteet merkitsevät heille eniten.

Millaiset ihmissuhteet tukevat hyvinvointiamme?

Kaikki ihmissuhteet tukevat hyvinvointiamme: ystävät, sukulaiset, työkaverit ja tavaliset, päivittäiset kontaktit. Tapaat tuttuja kaupassa tai kaupungilla, jopa juttelu ihan tuntemattomien ihmisten kanssa antaa meille hyvinvointia tukevan hyödyn.

Tämän todistamiseksi tehtiin erillinen tutkimus, jossa tutkimukseen osallistuvia pyydettiin menemään metroom. Osalle tutkimushenkilöistä annettiin tehtäväksi puhua vieraille ihmisille matkan aikana. Toisille ihmisille annettiin tehtäväksi tehdä samoja asioita kuin tavallisesti

tekevät matkan aikana, kuten kuunnella musiikkia, lukea jotain tai selata nettiä.

Osoittautui, että ihmiset, joille oli annettu tehtäväksi jutella matkan aikana tuntemattomien kanssa, eivät olleet pitäneet siitä, mutta he olivat olleet tehtävän suorittamisen jälkeen paljon onnellisempia, kuin ne, jotka olivat tehneet pelkästään tavanomaisia tehtäviään.

Sosiaalinen kunto vaatii ylläpitoa

Tätä voi ajatella eräänlaisena sosiaalisena kuntoiluna. Kun puhumme fyysisestä kuntoilusta, niin ajattelemme vaikka kuntosalille menoa tai kävelylenkkiä – jotain, jota teen pitääkseni itseni vahvana ja hyvässä kunnossa. Kun tulemme kotiin, emme ajattele, nyt olen valmis eikä minun tarvitse enää kuntoilla. Fyysistä kuntoa on vaalittava ja ylläpidettävä jatkuvasti.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että sosiaalisen kunnan kanssa on samoin. Ystävyyssuhteemme eivät pysy yllä itsestään ja hyvätkin ihmissuhteet tarvitsevat hoitoa ja huomiota. Siksi meidän on muistettava jatkuvasti ylläpitää näitä ihmissuhteita.

Miten voimme vahvistaa ihmissuhteitamme?

Yksi tapa on olla ennakoiva ja tehdä aloitteita. Voimme lähestyä ystäviä ja tuttavuuksia kysyä, haluaisivatko he mieluummin lähteä kävelylle kanssamme sen sijaan, että istuisivat kotona seuraavat kaksi tuntia.

Voimme myös luoda rutineja tärkeimpien ihmistemme kanssa. Esimerkiksi säännöllinen puhelinyhteys tai yhteiset kahvihetket jonkun sellaisen kanssa, jonka haluamme tavata säännöllisesti. Tai tapaaminen ystävän kanssa esimerkiksi kuntosalilla, lounaalla tai yhteinen hetki yhdistyksen jäsentapaamisissa tai kerhossa.

Eräs asia, jonka jokainen voi helposti tehdä, on elävoittää pitkäaikaisia ihmissuhteita. Ihmisille, joita pidämme itses- tänselvyytenä, on hyvä ehdottaa välillä myös jotain uutta. Voi esimerkiksi ehdottaa treffejä tai kävelemään lähtemistä, mikäli moinen ei kuulu jo nyt normaaleihin päivittäisiin rutineihin.

Entä jos ei ole kovin sosiaalinen?

Asia, jonka tiedetään auttavan erityisesti niitä, jotka eivät ole kovin sosiaalisia eivätkä ole paljon yhteydessä muihin ihmisiin, on muodostaa

yhteyksiä muihin ihmisiin yhteisten kiinnostuksenkohteiden ympärille.

Voi esimerkiksi tehdä vapaaehtoistyötä ja tehdä samalla jotain, joka hyödyttää itsen lisäksi myös muita. Pääasia on, että tekee jotain, josta itse pitää. Silloin saa mahdollisuuden olla yhdessä muiden, samasta asiasta pitävien ihmisten kanssa. Samalla saa luontevasti uusia sosiaalisia kontakteja, jotka voivat ajan myötä johtaa uusiin ja kestäviin ihmissuhteisiin.

Ole nykyistä joustavampi aloittamaan uusia keskusteluja jokapäiväistä asioista muiden ihmisten kanssa. Kyse on samasta asiasta kuin lihasten harjoittamisessa. Riittävä määrä toistoja säännöllisesti tehtynä takaa hyvän lopputuloksen.

Tämä on haasteeni sinulle

Ajattele jotain henkilöä, jota kaipaat juuri tällä hetkellä ja jota et ole nähnyt pitkään aikaan tai et ole ollut häneen yhteydessä, mutta haluaisit edelleen pitää yhteyttä. Ota esille puhelimesi tai mitä

tahansa laitetta käyttäkin ja lähetä hänelle lyhyt viesti:

– Ajattelen sinua juuri tällä hetkellä ja haluaisin olla yhteydessä kanssasi.

Tämän yksinkertaisen harjoituksen tarkoituksena on muistuttaa meitä siitä, että pienilläkin teoilla voi olla isoja, kertautuvia vaikutuksia omaan hyvinvointiamme. Nämä ovat niitä asioita, joita jokainen meistä voi tehdä ja joita tulisi tehdä joka päivä.

Pidetään huolta toisistamme ja huolehdimme hyvistä ihmissuhteista. Pyydetään myös kaikki ystäviämme mukaan tähän hyödylliseen toimintaan, sillä hyvinvointi kuuluu kaikille. Eläkkeensaajien yhdistykset tarjoavat jäsenilleen mainion mahdollisuuden luoda ja löytää hyviä ihmissuhteita äärimmäisen pientä rahallista korvausta eli jäsenmaksua vastaan.

Mielestäni tuo raha on loistava sijoitus omaan hyvinvointiin.

Markku Ulmanen, puheenjohtaja, EKL:n Kuopion piiri



EKL:n Kuopion piirin puheenjohtaja Markku Ulmanen. Kuva: Anneli Velho

Alkuuperäinen juttu on englanninkielinen tiivistelmä Harvard Study of Adult Development -tutkimuksesta ja sen tekijä on tutkimuksen johtaja **Rorbet Waldinger**. Olen tehnyt tekstistä suomen- noksen muokkaamalla sitä hieman ja sovittanut sen yhdistystoimintaan sopivaksi.

Kuopion Varhaiseläkkeensaajien ensimmäinen kerho oli, yllätys, yllätys ihmissuhdekerho! Se perustettiin joskus vuonna 1993 KVES:n alkuaikoina. KVESiläiset jo olivat silloin hieman aikaansa edellä ja edelläkävijöitä.

Markku Ulmanen