

Aivoterveyttä edistämään elämäniloa etsimällä!

Tämän lehden teemana on ”Aivoterveyttä läheltä”. Lehdessä muistutellaan, että aivoterveiden edistäminen ei ole vaikeaa; se onnistuu helposti osana normaalia arkea. Tärkeintä on oivaltaa asia. Aivoterveiden edistämiseksi oikea ravitsemus, liikunta, riittävä uni ja aivojen käyttö (muun muassa uusien asioiden opiskelu) ovat tärkeitä asioita. Aivot tarvitsevat myös mielihyvää ja iloa, sillä silloin stressi vähenee ja energiaa vapautuu. Eri ihmisillä mielihyvän ja ilon kokemukset tulevat eri asioista ja siksi onkin tärkeää, että jokainen löytäisi omat mielihyvän ja ilon lähteensä. Olemme tässäkin asiassa yksilöllisiä. Se mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle.

Myönteinen ajattelu on aivoille hyväksi. En tarkoita myönteisellä ajattelulla sitä, että se poistaisi ongelmia ja suruja elämästä. Myönteinen ajattelu tarkoittaa sitä, että haluaa nähdä elämässä ongelmista ja murheista huolimatta myös hyviä asioita. On tärkeää oppia nauttimaan tavallisesta arkipäivästä, sillä juhlahetkiä on vähän. Toki juhlaa myös tarvitaan silloin tällöin!

Itse opin tämän asian omien lasteni ollessa pieniä. Perheessämme oli tapana viimeisenä illalla keskustella siitä, mikä päivässä oli mukavinta. Kaikista murheista huolimatta löysimme aina jokai-

sesta päivästä joitain iloitsemisen aiheita. Tein tätä ”harjoitusta” lasteni kanssa melko säännöllisesti noin kymmenen vuoden ajan ja siitä tuli minulle elämäntapa. Edelleenkin iltaisin ajattelen ennen nukahtamista, mikä tässä päivässä oli hyvää ja mistä voin olla kiitollinen. Uskon vahvasti siihen, että hyvät ja lempeät ajatukset iltaisin hoitavat aivot jani yön aikana.

Kiitollisten ajatusten lisäksi olen opettanut antamaan itselleni anteeksi. Se on yllättävän vaikea taito, sillä suurin osa meistä on tottunut olemaan ankara itselleen. Uskon kuitenkin Anja Porion runon viestiin:

*Minulta meni kauan sen ymmärtämisessä,
että olemalla itselleni
julma, ankara, kontrolloiva,
olen sitä samaa myös muille ihmisille.
Ja vasta olemalla itselleni
hellä, ymmärtäväinen ja tilaa antava,
olen sitä samaa myös lähelläni oleville.*

Tässä on minulle elämänaikainen asia opeteltavaksi. Kun oppii olemaan itselleen armollinen, on helpompi olla sitä myös toisille.

Mukavia talvipäiviä. Kevät odottaa tuloaan jo hangen ja mullan alla! 🍀



MERJA MÄKISALO-ROPPONEN
Muistiliiton puheenjohtaja