

Paras hetki päivässä Osa 8 Palautuminen Alli Mattila ja Henna Niiva.mp3

Äänitteen kesto: 00:19:28

Merkkien selitykset:

Puhuja X [00:00:00]: Aalto-yliopiston podcast

Alli Mattila: [00:00:07]: Joskus lomassa voi ollakki riskinä se, että sen tunkee vaan täyteen kaikenlaisia menoja ja sit se loma kuluu siinä, et juoksee menosta seuraavaan ja voi tulla jopa sellainen olo, että kokee et tää ei oo enää minun vallassa, että miten käytän tämän lomani. Ja silloin me myös kadotetaan jotain siitä loman palauttavuudesta. Se ois tosi tärkeätä muistaa, et sen loman ei kuuluis olla suoritus.

Puhuja X [00:00:36]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast, tänään äänessä Alli Mattila ja Henna Niiva

Alli Mattila: [00:00:48]: Moi kaikki, tänään onkin meidän kevään viimesen podcast-jakson aika ja meil on kesään sopivasti aiheena palautuminen.

Henna Niiva: [00:00:57]: Ja tänään täällä Aallon opintopsykologian podcastissa juttelee minä Henna

Alli Mattila: [00:01:03]: Ja Alli

Alli Mattila: [00:01:05]: Tota, mä haluaisin kysyä sulta Henna ihan aluksi, että mikä sua on auttanut palautumaan viimeaikoina?

Henna Niiva: [00:01:13]: No nyt ku on ollu näin ihanat kesäilmat, niin se on kyllä tehny palautumisen paljo helpommaks, et on tehny mieli viettää paljon aikaa ulkona ja esimerkiks kahvitaukojen pitäminen parvekkeella on kyllä auttanu palautumaan.

Alli Mattila: [00:01:29]: Kuulostaa ihanalta parvekekahvit. Mäki oon yrittäny olla aika paljon ulkona ja meil on nyt tuolla taloyhtiön pihan perällä semmosii istutuslaatikoita, niin semmonen pienimuotoinen puutarhurointi on ollu mun palautumiskeino viimeaikoina, et oon istuttanu sinne erilaisia kasveja ja sit niiden jännittäminen ja odottaminen on jotenki innostavaa ja palauttavaa.

Henna Niiva: [00:01:55]: Kuulostaa hyvältä ja siinäki on varmaan aika monta sellasta palauttavaa tekijää.

Alli Mattila: [00:02:07]: Mitä se palautuminen sit oikeestaan tarkoittaa?

Henna Niiva: [00:02:13]: No se tarkoittaa sitä, et meidän keho ja mieli palautuu kuormituksesta sitä kuormitusta edeltävälle tasolle. Ja hermoston kannalta se tarkoittaa sitä, että meidän vähän niinku semmonen rauhottumismekanismi, parasympaattinen hermosto aktivoituu.

Alli Mattila: [00:02:30]: Ja ehkä ihan kansankielellä palautuminen vois tarkoittaa ihan rentoutumista ja irrottautumista.

Henna Niiva: [00:02:38]: Me tosiaan valittiin tää aihe sen takia, koska nyt ollaan kesässä ja opiskelijan elämässähän se kesä on vähintäänki usein aika erilainen kausi, ajanjakso, siinä opiskeluvuodessa.

Alli Mattila: [00:02:53]: Monethan opiskelijat kesällä saattaa tehdä kesätöitä, et sinänsä se on palautumista varmasti opinnoista, mut että tää teema on kyllä tosi tärkeä, vaikka kesä meniskin aika kiireisissä merkeissä siellä töiden parissa.

Henna Niiva: [00:03:08]: Et se kesä vois olla kuitenkin sellanen jakso, et silloin parhaimmillaan ehtis kiinnittää huomiota siihen palautumiseen ja vaikka oiski siellä kesätöissä, niin toivottavasti siitä vapaa-ajasta pääsis sit nauttimaan ja ne työasiat ei pyöris siellä mielessä vapaalla.

Alli Mattila: [00:03:25]: Ja me kaikkihan tarvitaan palautumista, et me voidaan olla luovia, tehokkaita ja monet voiki tunnistaa ehkä, että loman loppuks alkaa tulla erilaisia ideoita mieleen.

Henna Niiva: [00:03:38]: Niinpä, ja esimerkiksi työterveyslaitoksen mukaan ois tosi hyvä, jos ihminen pystyis pitämään kahen - kolmen viikon loman vähintään vuodessa. Monen opiskelijan elämässähän tää ei tietenkää oo aina mahdollista. Mutta toki jos on niitä kesätöitä tiedossa, niin kannattaa aina muistaa, et siitä voi sen työnantajan kanssa neuvotella, et voisko pitää esimerkiksi pitää viikon tai kaks ihan lomaa.

Puhuja X [00:04:08]: Paras hetki päivässä

Alli Mattila: [00:04:10]: Tänäänhän me ollaan nyt koottu tähän meidän podcast-jaksoon, lähestyttiin tätä sillä tapaa, että psykologin kymmenen vinkkiä kesän palautumiseen olis täältä tarjolla.

Henna Niiva: [00:04:22]: Joo, ja meidän ensimmäinen vinkki onki, mistä jo vähän puhuttiin, et sitä palautumista olis hyvä suunnitella kolmesta suunnasta. Toisaalta ois ne pitkän aikavälin lomat, eli ne kun päästään ihan täysin velvollisuuksista irti ja lomailemaan. No sitten meillä on tietenki siinä viikon aikana, joita ois hyvä olla siinä viikossa, joka viikko. Ja sitte vielä on se palautuminen, jota tapahtuu ihan joka päivä elikkä illat ja sitten ne tauot siellä opiskelupäivän tai työpäivän aikana.

Alli Mattila: [00:04:57]: Ja on myös tutkittu, et ihan semmosilla hyvin pienilläkin mikrotauoilla on monenlaisia hyviä vaikutuksia, eli niitä vois oikeestaan, neljäs suunta olis tuoda siihen päivään niitä hyvinki pieniä tauonpaikkoja.

Henna Niiva: [00:05:12]: Eräs meidän kolleega esimerkiksi kertoi käyttävänsä sellaisia taukoja, että laittaa jonku hyvän biisin soimaan ja tanssii sen tahdissa ihan vaan sen muutaman minuutin ajan.

Alli Mattila: [00:05:26]: Kuulostaa aika hauskalta. Mä huomaan, et me on myös mietitty joskus opintopsykologin vastaanotolla ihan just sitä, että miten sitä hyvää lomafiilistä voisikin oikeestaan tuoda sinne jokaiseen viikkoon ja jokaiseen päivään, ettei se elämä olis vaan sitä seuraavan loman odottamista.

Henna Niiva: [00:05:43]: Meillä monesti saattaa olla niin, että se arki pyörii sellaisten rutiinien ympärillä, et ne päivät on aika samanlaisia. Ja usein ihan se, et me jollakin tavalla rikotaan niit rutiineja, niin saattaa vähän tuoda sitä lomafiilistä, ja monet aika pienetki jutut.

Alli Mattila: [00:06:03]: Toinen meidän vinkki on, että ihminen palautuu parhaiten silloin, kun se palautuminen on monipuolista. Ja me tarkoitetaan sillä, että siinä palautumisessa ois sekä jotain fyysisesti aktivoivaa tekemistä, sehän voi olla vaikka joku urheilu esimerkiksi ja sit siinä olis myös henkisesti aktivoivaa tekemistä, mikä voi olla vaikka jotain luovaa piirtämistä, maalaamista, lukemista, ystävien tapaamista, sekä kolmanneks ihan puhdasta lepoa. Eli ihan unenki lisäksi siellä päivässä vois olla sellasia hetkiä, kun ei tarvi tehdä mitään.

Alli Mattila: [00:06:44]: Me tarvitaan monenlaista palautumista ja musta on erittäin tärkeä pointti ottaa huomioon etenki sellasina aikoina, jos joudutaan oleen etänä, niinku tänäki keväänä on paljon opinnot ollu etänä ja voiko siitä ruudun ääressä vietetystä päivästä palautua oikeestaan toisen ruudun ääressä? Se on se, mitä me monesti luontasesti tehdän, avataan telkkari tai katotaan puhelinta, mut et ottais huomioon tän monipuolisen palautumisen näkökulmat.

Henna Niiva: [00:07:16]: Toi on kyl ihan tosi hyvä kysymys, että kuitenkin kun se palautuminen parhaimmillaan ja sen pitäis olla jotain erilaista kuin se mitä me tehdään tavallaan opinnoissa tai työksemme. Niin se, että me toistetaanki oikeestaan samaa, vaikka toki sisältö on erilaista, niin ei välttämättä oo se paras palautumisen keino.

Alli Mattila: [00:07:38]: Mut myöskin meidän kolmas palautumisvinkki, elikkä irrottautuminen on jotain, mikä voi olla jonkin verran hankalampaa nyt koronan aikana kuin mitä sitte ehkä ennen tätä korona-aikaa. Eli mielen palautumisen kannalta ois hirveen tärkeitä, et pystyy välillä unohtamaan ne velvollisuudet, ajattelemaan jotain ihan muuta kuin niitä opintoja. Ja kyllähän se tosiaan ku mietitään niit kesätöitä, niin kylhän kesätyöt voi palauttaa opiskelusta ja opiskelut voi taas palauttaa töistä, et seki on ihan hyvä näkökulma.

Henna Niiva: [00:08:21]: Parhaimmillaan ne voi tuoda tavallaan, tasapainottaa toisiaan.

Alli Mattila: [00:08:22]: No neljäs vinkki on se, että mieltä palauttaa myös uusien ja erilaisten asioiden tekeminen tai se, et me otetaan joku uus taito haltuun. Tuleeks sulla Henna tästä mieleen jotain semmosta viimeaikasta kokemusta?

Henna Niiva: [00:08:40]: No täst on nyt jo joki aikaa, mutta ensimmäinen mitä tuli mieleen, oli että kokeilin sellasta lajia ku rengastrapetsi.

Alli Mattila: [00:08:52]: Wau

Henna Niiva: [00:08:53]: Joka oli kyllä aika hauskaa ja innostavaa ja siinä pääs vähä näkemään sitä edistystä, mikä oli kyllä tosi kivaa.

Alli Mattila: [00:09:03]: Kuulostaa hei tosi hienolta.

Henna Niiva: [00:09:05]: Mitä sit Alli, ku tähän kategoriaan kuuluu myös sit toisaalta se, että tekee jotain sellasta, mis kokee olevansa hyvä?

Alli Mattila: [00:09:13]: No ehkä mul on viimeaikoina tommonen niinku neulomisharrastus on myös nostonut päätään ja siitä tuntuu et se homma sujuu ja mä otan myös haltuun uudenlaisia tekniikoita ja uudenlaisia neulemalleja, niin se on ehkä, menis tohon kategoriaan.

Puhuja X [00:09:32]: Paras hetki päivässä, Aalto-yliopiston Psykologi-podcast

Henna Niiva: [00:09:37]: No sitte viidentenä vinkkinä meillä on sellanen, että kuuntele mitä tarvitset. Tää onki ehkä yks tosi oleellisia ja tärkeitä asioita tässä palautumisessa, koska riippuen vähän siitä, että minkälaisia meidän edelliset viikot on ollu, niin se voi vaihdella, että minkälaista palautumista me oikein sillä hetkellä tarvitaan.

Alli Mattila: [00:09:58]: Toi varmasti tulee tosi näkyväks vaikka ku mietitään sosiaalisia kontakteja, et ne on monesti semmosia, mis on aika hyvä kuunnella, että kaipaanko mä nyt ihan lepoa ja haluunko jäädä kotiin vai kaipaaisinko just sitä, et pääsis tapaamaan ihmisiä ja ehkä tutustumaan uusiinki tyyppeihin. Et mikä se on se, kumpi palauttaa ja kumpi ehkä siinä hetkessä tuntuu, et vie meidän voimavaroja.

Henna Niiva: [00:10:27]: Mut se itsensä kuunteleminenhan ei oo aina ollenkaan ihan helppoo, et jos me mietitään vaikka urheilua, niin joskus saattaa olla semmonen fiilis, et en todellakaa jaksais lähteä, mut sit jos lähtee kuitenkin sinne lenkille, niin sen jälkeen saattaa itseasiassa olla tosi hyvä olo.

Alli Mattila: [00:10:44]: Joo toi on tosi tunnistettavaa, eli milloin niinku tsempata itseä lähtemään kaikesta huolimatta ja milloin sit kuunnella sitä aitoa lepäämisen tarvetta.

Henna Niiva: [00:10:55]: Ja se on varmasti jotain sellaista mitä ihan itse kukin saa opetella.

Alli Mattila: [00:11:02]: Tähän liittyen kuudes vinkki oliskin oikeestaan se, että myös innostavista asioista tarvitsee palautua. Eli on ne sitten just niitä innostavia sosiaalisia menoja tai harrastuksia tai innostavia opintoja, niin on tosi tärkeä, et me varataan aikaa palautuaksemme myös niistä. Voidaan aatella, et meidänki opiskelijoissa on paljon vaikka kiltta-aktiiveja tai ihmisiä, jotka on tosia aktiivisesti mukana erilaisissa opiskeluriennoissa, et varais aikaa myös palautuakseen niistä.

Alli Mattila: [00:11:41]: Ja vaikka se, että jos on vaikka tosi kiinnostunu siitä omasta opiskelualasta ja tekis mieli vaikka käyttää se vapaa-aikakin siihen, et lukee siihen omaan alaan liittyvää kirjallisuutta ja artikkeleita, niin se on aina hyvä muistaa, että myös silloin kun me tehdään niitä innostavia asioita, niin me voidaan uupua ja et me tarvittais sinne arkeen kuitenkin sitä monipuolisuutta. Ja just se, että meitä kuitenkin palauttaa se, et me tehdään jotain erilaista.

Henna Niiva: [00:12:15]: Ja meidän seitsemäntenä vinkkinä on, et hyödynnä erilaisia tapoja rauhoittaa hermostoa. Eli tää on jotain sellaista mitä voit ihan ite lähtee kiinnittämään huomiota ja lähtee kokeilemaan niitä tapoja, jotka ihmistä yleensä ja ihmisen hermostoa yleensä rauhoittaa.

Alli Mattila: [00:12:35]: Tuolta ihan alusta poimin mukaan sen luonnon, mikä jo mainittiin tai puutarhurointi, mut että paljon on luonnolla tutkittuja rauhottavia vaikutuksia.

Henna Niiva: [00:12:48]: Sen lisäksi sitten liike, liikkuminen, liikunta palutta ja sit tiedetään, et ihan vuorovaukutuksessa oleminenki on meidän hermostolle rauhottavaa kuten myös sitte hengittäminen. Hengitys on ehkä helpoimpia keinoja lähtee vaikuttamaan siihe meidän hermoston toimintaan. Et me pidetään huolta siitä, et meidän hengitys ois riittävän syvää ja sitä kautta me sit saatais sinne aivoille viesti, että nyt voi olla rauhassa.

Alli Mattila: [00:13:23]: Ja hengittämiseen liittyen oikeestaan kaikenlainen niinku mindfulness-harjoittelu, eli tää mitä se ehkä tiivistetysti tarkoittaa, niin jollain lailla tähän hetkeen pysähtymistä, tässä hetkessä olemista. Ja kaikessa tässä jotenki parasympaattisen hermoston aktivoinnissa niin semmonen toistojen merkitys korostuu, et harvoin me saadaan mitään näistä keinoista haltuun ihan yhdellä kokeilukerralla, vaan se enemmänki,

että se hermoston rauhoittaminen olis semmonen tapa toimia arjessa ja jota toistais mielellään vaikka päivittäin, niin sitä paremmin se olis sillon käytettävissä.

Henna Niiva: [00:14:08]: Ja oikeestaan meiän seuraavakin vinkki liittyy tähän samaan teemaan.

Alli Mattila: [00:14:13]: Joo, kaheksas vinkki onkin, että hidasta ja tee yhtä asiaa kerrallaan. Joskus saattaa käydä niin, et ku me ollaan jäämässä lomalle, niin me huomataan, et meiän mieli on vielä aika kiinni siinä työn teossa ja opiskelussa ja saattaa olla vähän tämmönen tulipalokiire moodi menossa. Niin tiedetään, että aivot saa opetettua siitä moodista irti, jos keskittyy tietosesti vaan yhteen asiaan kerrallaan ja hidastaa tietosesti omaa tahtia.

Henna Niiva: [00:14:46]: Ja sehän ei välttämättä varsinkaan aluks oo ihan helppoa ku koittaa alkaa sitä jotain yhtä asiaa vaikka tiskaamaan sitä tiskipinoa sieltä ja sit saattaa huomata, et tulee houkutus, et vitsi tekis mieli laittaa podcast korville kuulumaan tai musiikkia taustalle tai tehdä jotain, mistä sais niitä ärsykeitä. Tai toisaalta saattaa huomata just, et sinne mieleen vaan pomsahtelee vielä ne opintoihin liittyvät tai vaikka semmonen olo, että mitäköhän on unohtunu.

Alli Mattila: [00:15:18]: Kyllä, tosi inhimillistä ja kertoo myös siitä ajasta, missä me eletään, tää on aika ärsyketulvan aikaa.

Henna Niiva: [00:15:27]: Se, että keskittysis siihen yhteen asiaan, niin se on jotain, mikä kehittää myös meidän keskittymiskykyä, et me tietosesti valittais se, et nyt teen just tätä juttua ja keskitän ihan koko tarkkaavaisuuteni just tähän mitä oon nyt tekemässä.

Alli Mattila: [00:15:46]: Ja sen ei tarvi olla suinkaan helppoa, mut sitä voi treenaamalla harjotella.

Henna Niiva: [00:15:53]: No sit meidän yhdeksäntenä vinkkinä on, et lepoa ja lomaa ei tarvitse ansaita, vaan me kaikki tarvitaan sitä joka tapauksessa.

Alli Mattila: [00:16:03]: Toi on semmonen, mikä ehkä kulkee paljo ihmisten puheissa, että olet lomasi ansainnut, mikä on aika ymmärrettävä heitto, mut et silti muistettais, et niinku jokainen meistä, oli vuosi ollu sit minkälainen tahansa, niin meillä on kaikilla oikeus myös levätä.

Henna Niiva: [00:16:23]: Ja se on kuitenkin sitte myös ihan kaikkien kannalta hyvä, et me pidetään huolta ittestämme, huolletaan itseämme huolehtimalla siitä palautumisestamme, koska se todennäköisesti tekee meistä esimerkiksi kivempia kavereita ja kivempiä työntekijöitä ja parempia opiskelijoita jatkossa.

Puhuja X [00:16:45]: Paras hetki päivässä. Alli Mattila ja Henna Niiva.

Alli Mattila: [00:16:51]: Meidän kymmenes vinkki onkin sitten teille semmonen, että tee mitä huvittaa. Ja se liittyy oikeestaan siihen, et meille saattaa kesällä tulla paljon erilaisia pitäisi-ajatuksia, mitä meidän lomalla pitäis tehdä ja kun aurinko paistaa niin pitäis mennä ulos ja se voi tuntua aika kuormittavalta yrittää täyttää näitä omia odotuksia.

Henna Niiva: [00:17:16]: Joo, toi aurinkopaine on ainaki jotain mitä tunnistan, et ku on hyvä sää, niin tulee sellanen, et pitäsi mennä ulos. Ja joskus lomassa voi ollakki riskinä se, että sen tunkee vaan täyteen kaikenlaisia menoja ja sit se loma kuluukin siinä, et juoksee menosta seuraavaan. Ja voi tulla jopa sellanen olo, että kokee et tää ei oo enää minun vallassa, että miten käytän tämän lomani. Ja silloin me myös kadotetaan jotain siitä loman palauttavuudesta. Se ois tosi tärkeä muistaa, et sen loman ei kuuluis olla suoritus.

Henna Niiva: [00:18:00]: Joo, mut me voitais vielä tähän loppuun tiivistää, et mitkä ne nyt sit olikaan mitä siinä omassa lomassa ja palautumisessa ja kesässä vaikka lomaa ei oliskaan, niin ois hyvä muistaa.

Henna Niiva: [00:18:15]: Ja ensimmäinen ois se, että huolehdi palautumisesta joka päivä.

Alli Mattila: [00:18:20]: Toinen olis, palaudu monipuolisesti.

Henna Niiva: [00:18:22]: Kolmas, unohda ja irottaudu velvollisuuksista.

Alli Mattila: [00:18:26]: Neljäs, kokeile jotain uutta.

Henna Niiva: [00:18:29]: Viides, kuuntele mitä tarvitset.

Alli Mattila: [00:18:32]: Kuudes, muista, että inostavatkin asiat uuvuttavat.

Henna Niiva: [00:18:37]: Seitsemäs vinkki, hyödynnä hermostoa.

Alli Mattila: [00:18:40]: Kahdeksas, hidasta ja keskity yhteen asiaan.

Henna Niiva: [00:18:44]: Yhdeksäs, sinä ansaitset lepoa.

Alli Mattila: [00:18:48]: Ja kymmenes, tee mitä huvittaa.

Henna Niiva: [00:18:55]: Tää oli tosiaan meidän viimeinen podcast-jakso tältä kaudelta ja nyt meidän podcastkin jää palautumaan kesäksi.

Alli Mattila: [00:19:05]: Me halutaan toivottaa kaikille teille oikein hyvää ja palauttavaa kesää!

Henna Niiva: [00:19:10]: Oikein ihanaa kesää kaikille!

Puhuja X [00:19:22]: Aalto-yliopiston podcast

[äänite päättyy]