Miten tukea mielen hyvinvointia kilpirauhassairauden kanssa

Teksti: **Mirjami Laaksonen**, hyvinvointikoordinaattori, **Jenna Vanhanen**, hyvinvointiasiantuntija

Kilpirauhassairauteen saattaa liittyä tekijöitä, jotka vaikuttavat joko välillisesti tai suoraan mielen hyvinvointiin. Erityisesti huonoon hoitotasapainoon voi liittyä mielen myllerrystä tai haastavia tunteita. Toisaalta kilpirauhassairauteen liittyvät oireet, kuten väsymys tai uniongelmat saattavat välillisesti vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Kehon tavoin myös mieli kaipaa huoltoa ja huolenpitoa. Hyvän hoitotasapainon ohella mielen hyvinvointia tukevat terveelliset elintavat, itselle merkitykselliset asiat ja tasapainoinen arki.

Aivot ovat muun muassa tunnekokemusten ja -säätelyn keskus. Koska kilpirauhashormonit vaikuttavat myös aivosolujen toimintaan, häiriöt kilpirauhasen toiminnassa heijastuvat usein myös mieleen ja tunteisiin. Kilpirauhasen vajaatoimintaan saattaa liittyä esimerkiksi aivosumua, ajatuksen hidastumista, väsymystä ja mielialan laskua, jopa masentuneisuutta. Liikatoiminta voi aiheuttaa kärsimättömyyttä, levottomuutta, keskittymiskyvyn haasteita tai ahdistuneisuutta.

Erilaiset mielen haasteet helpottavat usein hoitotasapainon löydyttyä. Ennen sopivan lääkityksen ja annostuksen löytymistä kannattaa olla armollinen itselleen. Joskus sopivaa tasapainoa joudutaan etsimään pitkään tai lääkitystä säätämään pitkänkin sairastamisen jälkeen. On hyvä tiedostaa, miten liian vähäinen tai liian korkea tyroksiinipitoisuus vaikuttaa omaan olotilaan. Usein tieto auttaa ymmärtämään ja hyväksymään omaa oloa.

Toisinaan mielen ongelmat saattavat jatkua lääkityksestä huolimatta. Lisäksi mahdolliset jäännösoireet, kuten väsymys, uniongelmat tai energian puute voivat osaltaan kuormittaa mieltä. Kilpirauhasen toimintahäiriöitä tulisi aina hoitaa kokonaisvaltaisesti ja mahdolliset muut sairaudet ja vaivat huomioiden. Esimerkiksi unihäiriöt, ylikuormittuminen, liikkumattomuus tai aineenvaihduntahäiriöt vaikuttavat mielen hyvinvointiin kaikilla. Ne eivät kuitenkaan estä kokemasta tyytyväisyyttä elämässä.

Kilpirauhassairauksien hoidossa korostuvat lääkityksen ohella terveellinen ravinto, sopiva liikkuminen, riittävä lepo ja stressinhallinta. Myös mielen hyvinvointia huolletaan ja vahvistetaan monilla arkisilla valinnoilla.

Mielen hyvinvointi on arjen voimaa

Mielen hyvinvointi on suuri arjen voimavara, joka auttaa kohtaamaan elämän haasteita. Mielenterveystaitojen avulla selviämme paremmin esimerkiksi oman sairauden kanssa. Mielenterveyden käsi (kuva) on yksi tapa kuvata keinoja, joilla huolehditaan mielen hyvinvoinnista. Se kiinnittää huomiota eritysesti kuuteen arjen osa-alueeseen: arvot ja päivittäiset valinnat, lepo ja rentoutuminen, ravinto ja ruokailut, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja kehosta huolehtiminen sekä harrastukset ja luovuus. Kun kaikki sormet toimivat, käden toimintakyky on parhaimmillaan. Toisaalta koko käden toimintakyky heikkenee, jos yksikin sormista on pois pelistä.

Tie mielen hyvinvoinnin edistämiseen on varsin kokonaisvaltainen. Se ei kuitenkaan tarkoita suorittamista, vaan on esimerkiksi itsestä huolehtimista ja itsensä arvostamista, kohtuullisuutta ja itsemyötätuntoa. Kaiken perustana on arvot, eli se mitä pidämme tärkeänä.

Tunnista sinulle tärkeät asiat

Arvoilla kuvataan meille henkilökohtaisesti tärkeitä asioita, jotka luovat perustan motivaatiolle, toiminnoille ja kestäville valinnoille. Ne voivat liittyä esimerkiksi perheeseen, luontoon, uralla etenemiseen, toisten auttamiseen tai hengellisyyteen.

Arvojen tunnistaminen auttaa näkemään, mitkä asiat tekevät omasta elämästä elämisen arvoista. Tarkoituksellisuuden ja merkityksen tunteet ovat yhteydessä keskimääräistä tyydyttävämpään elämään. Arvoilla on yhteys mielen hyvinvointiin myös silloin, kun esimerkiksi sairaus vaikeuttaa tai estää meitä toteuttamasta jotain totuttua roolia. Vaikka et juuri nyt pystyisi esimerkiksi liikkumaan entisellä tasolla, voit silti olla välittävä vanhempi, ystävä tai työkaveri.

Arvoja voi listata paperille tai pohtia arvoharjoitusten avulla. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja vaalimisen arvoisia? Seuraavaksi voi pohtia, miten arvot näkyvät nykyisessä elämäntilanteessa ja ajankäytössä. Itselle merkityksellisten asioiden tunnistaminen auttaa raivaamaan niille tilaa myös kalenterista.

Kun huolehdit kehostasi, huolehdit myös mielestäsi

Meillä kaikilla lienee kokemuksia siitä, että huonosti nukkuneena tai kehnosti ravittuna aivot sakkaavat ja tunteet nousevat pintaan herkemmin. Ravitsemus, uni ja liikunta ovatkin oleellinen osa paitsi kehon, myös mielen hyvinvointia. Säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat varmistavat, että kehon ja aivojen käytössä on riittävästi energiaa. Se auttaa myös vireystilan säätelyssä ja tukee hyvää nukkumista ja palautumista. Päihteiden, kuten

Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden käsi on yksi tapa kuvata keinoja, joilla huolehditaan mielen hyvinvoinnista.

Lähde: MIELI Suomen Mielenterveys ry, kuva mukaillen.

alkoholin kohdalla on hyvä muistaa, että niillä on usein negatiivinen vaikutus niin jaksamiseen kuin mieleen.

Liikunta hoitaa terveyttämme varsin kokonaisvaltaisesti ja sillä on yllättävän paljon positiivisia vaikutuksia myös aivoihin ja mielen hyvinvointiin. Liikkuessa keskittymiskyky paranee, mieli virkistyy, stressin tunne lievittyy ja elimistöön vapautuu hyvän mielen hormoneja, kuten dopamiinia ja serotoniinia. Hyvinvointia saamme kaikenlaisesta liikkumisesta, oli se sitten arkista puuhastelua, työmatkaliikkumista tai ohjattua liikuntaa. Jos elämässä on paljon kuormitusta tai stressiä, kannattaa liikkua sopivalla kuormitustasolla ja tavalla, josta tulee itselle hyvä olo.

Liikunnan ja ravitsemuksen ohella tärkeää on riittävä uni ja lepo. Univaje on stressitekijä elimistölle ja vaikuttaa mm. keskittymiseen ja tunteisiin. Riittävän unen ja levon avulla keho ja mieli pääsevät palautumaan sekä henkisistä että fyysisistä ponnistuksista ja uuteen aamuun saa herätä virkeänä.

Keskity tähän hetkeen

Oletko sinä kokenut viime aikoina innostusta ja iloa, viettänyt aikaa luonnossa tai muissa lempipaikoissa, käyttänyt taitojasi tai oppinut jotain uutta? Elintapojen ohella on tärkeää oppia rentoutumaan ja löytää itselle sopivia keinoja palautua ja hellittää vaatimuksista.

Mieli lepää, kun keskitymme tähän hetkeen sen sijaan, että mietimme mennyttä tai murehdimme tulevaa. Usein itselle mieluisa tekeminen saa uppoutumaan ja olemaan läsnä hetkessä. Elämää rajoittavista kivuista, ajatuksista tai kokemuksista voi hellittää hetkeksi. Esimerkiksi musiikki, taide, käsityöt, liikunta, muiden auttaminen, lemmikin rapsuttelu tai läheisten kanssa oleminen voivat auttaa viemään ajatukset muihin asioihin.

Toisinaan aktiivisen tekemisen sijaan tekee hyvää olla vain hetki aivan hiljaa omien ajatustensa kanssa. Aivotkin toimivat tehokkaammin, kun niille muistaa tarjoilla (ärsykkeettömiä) taukoja pitkin päivää. Pysähdy hetkeksi, hengitä rauhassa, venyttele tai katsele ulos ikkunasta. Erityisen tehokasta pysähtyminen on luonnossa, sillä pelkästään luonnossa oleskeluun liittyy valtavasti positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Stressitasot ja verenpaine laskevat, mieliala kohenee ja energisyys lisääntyy.

Pidä yllä sosiaalisia suhteita

Tunteiden kanssa ei kannata jäädä yksin. Voinnista kannattaa puhua läheisille, vertaisille tai ammattilaiselle. Luottamukselliset ihmissuhteet tarjoavat emotionaalista tukea, lievittävät stressiä, hidastavat kognitiivista heikkenemistä ja voivat jopa suojata mielenterveyden häiriöiltä. Toisinaan pienikin sosiaalinen kontakti, hymyily kaupan myyjälle tai puhelu ystävälle voi virkistää mieltä.

Jos esimerkiksi lääkitykseen säätämisen yhteydessä mielen haasteet nostavat päätään, kannattaa lähipiirille rohkeasti kertoa tilanteesta, sanoittaa oireita tai tarvittaessa pyytää apua. Sinut tunteva läheinen kyllä muistaa ja tietää, kuka ja millainen pohjimmiltasi olet. Sairastaminen ei määritä sinua ihmisenä. Mahdollisuuksien mukaan kannattaa hakeutua myös vertaistuen, kuten kilpirauhasyhdistysten toiminnan pariin. On erityisen lohdullista, kun joku ymmärtää tai on kokenut saman.

Kohtele itseäsi kuin ystävääsi

Sairastamiseen voi liittyä monenlaisia muutoksia ja tunteita. Keho saattaa tuntua vieraalta, eikä välttämättä kykene enää kaikkeen samaan kuin aiemmin. Muutosten myllerryksissä voi hetkellisesti tuntua siltä, että kadottaa yhteyden itseensä. Hämmennyksen ja turhautumisen tunteiden kokeminen on inhimillistä. Oireiden kanssa on helpompi elää, kun ne kykenee hyväksymään osaksi sairautta. Omien voimavarojen tukemisessa korostuvatkin tunnetaidot sekä myönteinen suhtautuminen itseen. Näitä taitoja voi harjoitella ja vahvistaa läpi elämän.

Itsemyötätuntotaidolla tarkoitetaan kykyä suhtautua itseen ystävällisesti ja lempeästi silloinkin, kun kohtaa vastoinkäymisiä. Tunteita ei pysty valitsemaan, mutta niitä voi oppia säätelemään havainnoinnin ja tunnistamisen kautta. Pyri siis ensin huomaamaan ja tunnistamaan vaikeatkin tunteet. Osaatko nimetä tai sanoittaa tunteen? Onko olossasi kyse surusta, ahdistuksesta tai ehkä turhautumisesta? Pystyisitkö suhtautumaan tähän tunteeseen avoimen sallivasti: antaa sen tulla ja myös mennä?

Pohdi, miten kohtelisit samankaltaisessa tilanteessa olevaa ystävääsi. Voisitko puhua itsellesi kuten ystävällesi; tuomitsematta, empaattisesti, ymmärtäen ja tukea tarjoten? Vaikeat hetket ja tunteet kuuluvat ihmisyyteen ja toimimme niissä parhaan kykymme mukaan - ja se riittää. Välillä on myös hyvä palauttaa mieleen hyviä asioita itsestä, muistaa kehua ja antaa itselleen positiivista palautetta. Älä unohda olevasi arvokas, osaava ja pystyvä.

Mitä sinä tarvitset juuri nyt?

Olemme kaikki ainutlaatuisia yksilöitä ja oman kilpirauhastarinamme ja elämämme asiantuntijoita. Tiedät todennäköisesti itse parhaiten, millaiset asiat kuluttavat sinun akustasi virtaa, eli voimavaroja, ja mitkä asiat tuovat jaksamista, iloa ja energiaa. Jos elämässä tai sairauden kanssa on menossa vaikeampi jakso, kannattaa panostaa voimauttaviin asioihin ja sallia itselle riittävästi lepoa ja myötätuntoa. Tasapainoinen arki ja hyvät rutiinit tukevat kehon ja mielen hyvinvointia.

*Artikkelin on asiatarkastanut erityisasiantuntija **Jukka Valkonen** (MIELI Suomen Mielenterveys ry). Artikkelin lähteet löydät osoitteesta: https://kilpirauhasliitto.fi/liitto/hyvinvointi-ylos-paino-alas-elintapamuutosohjelma/materiaalipankki/*

5 TAPAA VAHVISTAA MIELEN HYVINVOINTIA

HUOLEHDI KEHOSTASI

Riittävä uni, säännöllinen ruokailu ja liikunta tukevat sekä kehoa että mieltä. Kilpirauhassairauden kanssa on tärkeää kuunnella omaa jaksamistaan ja antaa itselleen lupa levätä. Myös lääkehoidosta huolehtiminen on osa itsestä huolehtimista.

TEE ASIOITA, JOILLA ON MERKITYSTÄ

Pienetkin merkitykselliset teot – kuten kirjan lukeminen, käsitöiden tekeminen, luonnossa oleskelu tai muiden auttaminen – lisäävät hyvinvointia. On tärkeää löytää tekemistä, joka on itselle mielekästä ja tuo iloa. Innostuminen virkistää mieltä ja tarjoaa uusia elämyksiä!

PIDÄ YHTEYTTÄ TOISIIN

Sosiaalinen tuki on tärkeää erityisesti silloin, kun oma jaksaminen on koetuksella. Vertaistuki voi tarjota ymmärrystä ja lohtua. Myös pienet arkiset kohtaamiset, kuten juttelu naapurin kanssa tai puhelu ystävälle, tukevat mieltä. Elämä on rikkaampaa toisten kanssa jaettuna.

TUNNISTA JA HYVÄKSY TUNTEET

Kilpirauhasen toimintahäiriöt saattavat vaikuttaa myös mieleen ja tunteisiin. Tunteet eivät ole merkki heikkoudesta, eikä niitä kannata torjua, vaan ne kannattaa sallia. Tunteet ovat todellisia, mutta ohimeneviä. Mikä auttaisi sinua keskittymään tähän hetkeen?

Mieli lepää, kun keskitymme tähän hetkeen.

TIEDOSTA VOIMAVARASI

Pysähdy oman jaksamisen äärelle. Kuinka paljon sinun akussasi on virtaa? Vaikka lataus ei olisi täynnä, on mahdollista tehdä hyvinvointia edistäviä valintoja. Karsi kuluttavasta ja vahvista hyvää. Mikä saa sinut tänään hymyilemään, tuottaa mielihyvää tai rauhoittaa – tee se!