

Yhdessä vahvempia – sosiaalisen terveyden merkitys kilpirauhassairauden kanssa eläessä

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

Terveydestä puhuttaessa mieleen tulevat usein ensimmäiseksi fyysiset oireet, lääkitykset ja elintavat. Harvemmin tulee ajatelleeksi, että esimerkiksi viikoittainen kuoroharrastus voi suojata terveyttä monin tavoin. Sosiaalinen terveys onkin harvemmin esiin nostettu hyvinvoinnin ulottuvuus.

Sosiaalisen terveyden keskeisiä osa-alueita ovat esimerkiksi sosiaaliset taidot, sosiaaliset suhteet ja verkostot sekä toisaalta sosiaalinen tuki ja toisten auttaminen. Yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta ovat ihmisen perustarpeita. Sosiaalinen terveys onkin varsin olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimukset osoittavat, että hyvät ihmissuhteet voivat vähentää stressiä, parantaa vastustuskykyä ja jopa pidentää elinikää. Kilpirauhas- ja muiden pitkäaikaissairauksien kanssa eläessä korostuu myös vertaistuen merkitys. Vertaistuki mm. vähentää stressin kokemusta ja vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin – niin tuen saajalla kuin antajallakin.

Yhteys toisiin suojaa ja kannattelee

Vuorovaikutus muiden kanssa on oleellinen osa hyvinvointia. Ihmisten välinen yhteys on perustavalla tavalla tarpeellista aivoille ja mielelle. Oloa helpottaa, kun mieltä voi keventää sitä painavista asioista, kuten hankalasta työprojektista, kuormittavasta elämäntilanteesta tai vaikkapa harmittavasta vuorovaikutustilanteesta. Kun elämässä kohtaa vastoinkäymisiä, kuten sairautta, väsymystä tai epävarmuutta, toisten ihmisten tuki lohduttaa, vahvistaa ja antaa toivoa.

Se, että kokee olevansa tärkeä osa työporukkaa tai muuta yhteisöä, lisää merkityksellisuuden kokemusta. Yhteyden kokemus muiden kanssa tuo myös turvallisuuden tunnetta. Riittävän laaja sosiaalinen verkosto

to onkin yhteydessä pidempään elinikään verrattaessa niihin, joilta puuttuu sosiaalisia suhteita. Kun elämässä on aktiivisesti läsnä läheisiä ihmisiä, on keskimäärin harvemmin sairaana, masentunut tai stressaantunut. Myös erilaiset virtuaaliset yhteisöt voivat tukea terveyttä ja vähentää yksinäisyyden kokemusta.

Sosiaalinen tuki motivoi huolehtimaan itsestä ja muista

Sosiaaliset suhteet voivat motivoida terveyttä edistäviin tekoihin ja lisätä sitoutumista esimerkiksi sairauden omahoitoon. Huolehtiva läheinen voi muistuttaa lääkkeiden ottamisesta, patistaa lopettamaan tupakoinnin tai kannustaa hakeutumaan hoitoon, jos terveydessä ilmenee huolta. Ruokavaliotakin voidaan muuttaa yhdessä terveellisemmäksi.

Tutkimuksissa on nähty, että sosiaalisella tuella on monia hyötyjä pitkäaikaissairauden kanssa eläessä. Perheen, läheisten, naapuri- tai erilaisten yhteisöjen (kuten työ- tai harrastusporukka) kautta saatu sosiaalinen tuki on yhteydessä parempaan koettuun elämänlaatuun ja hoitoon sitoutumiseen kilpirauhaspotilailla. Kilpirauhassyöpää sairastavan saama apu ja henkinen tuki perheeltä, läheisiltä ja yhteisöiltä on mm. parantanut minäpystyvyyden tunnetta ja edesauttanut terveellisten elintapojen toteuttamista.

Sosiaalisen yhteyden kaipuu on yksilöllistä

Suurelle osalle ihmisistä on tärkeää kokea olevansa osa ryhmää tai yhteisöä. Tämän kokemuksen saavut-

tamiseksi toiselle riittää yksi tai kaksi läheisempää ystävää, kun toinen haluaa ympärilleen laajemman kaverijoukon. On yksilöllistä, kuinka paljon ympärilleen kaipaa sosiaalista kanssakäymistä ja kohtaamisia. Tämä tarve voi myös muuttua eri elämäntilanteiden ja -tilanteiden myötä.

Elämästä voi myös puuttua kokemus siitä, että asioita voi jakaa jonkun samalla aaltopituudella olevan kanssa. Ehkä olet itse kokenut joskus ulkopuolisuuden tunnetta tai tiedät jonkun, joka on yksinäinen. Molemmat kokemukset voivat kuormittaa mieltä ja kehoa enemmän kuin usein ymmärretäänkään. Myös erilaiset menneisyyden kokemukset voivat vaikuttaa tapaamme olla sosiaalisia ja kykyyn solmia uusia ihmissuhteita. Mikäli kielteisten kokemusten myötä ei enää uskalla luottaa muihin, voi omien ajatusten työstämisestä, joko itsenäisesti tai ammattilaisen avulla, olla hyötyä.

Voimaa vertaistuesta

Kilpirauhassairaus ei välttämättä näy päälle päin, mutta sen vaikutukset voivat tuntua syvästi. Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja ajatuksia muiden sairauden kanssa elävien kanssa. On helpottavaa huomata, että ei ole sairauden tai siihen liittyvien kokemusten

”Hyvät ihmissuhteet voivat vähentää stressiä, parantaa vastustuskykyä ja jopa pidentää elinikää.



kanssa yksin. Vertaistuki voi olla keskustelua, kuuntelua, huumoria, naurua ja joskus myös itkua – kaikkea sitä, mitä tarvitaan, kun haluaa tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Myös toivon näkökulma on tärkeä. Terveys, oma elämäntilanne ja esimerkiksi hoitotapaino tarjoavat tietyt puitteet, joiden sisällä itse kukin haluaa varmasti elää mahdollisimman hyvää elämää. Parhaimmillaan yhteinen pohdinta ja kokemusten vaihtaminen voimauttaa ja auttaa hyväksymään sairauteen liittyviä tunteita. Muiden kanssa keskustelu voi myös tarjota hyviä vinkkejä ja vahvistaa motivaatiota panostaa omaan hyvinvointiin.

Arkiset valinnat sosiaalisen terveyden tukena

Omaa sosiaalista terveyttä voi tukea myös arkisilla asioilla. Pienilläkin kontakteilla, kuten silmiin katsomisella, hymyllä tai tervehtimisellä on merkitystä. Yhteyttä muihin voi pitää yllä paitsi yhteisen tekemisen tai näkemisen, myös viestien, puheluiden tai kirjeenvaihdon keinoin. Kohtaamisen paikkoja voi löytää erilaisten yhteisöllisten harrastusten, kuten käsityöryhmien, kansalaisopiston kurssien, urheiluseurojen tai liikuntaryhmien parista. Lisäksi erilaiset yhdistysten tai esim. seurakunnan tilaisuudet ovat usein matalan kynnyksen paikkoja kohdata muita ihmisiä. Myös kulttuurin tai taiteen tekemisen

ja kokemuksen parissa voi löytää kanssaihmisyyden tunnetta. Joskus lyhytkin kohtaaminen vaikka kirjastossa tai kaupassa käydessä voi piristää mieltä. Lisäksi erilaiset virtuaaliset mahdollisuudet, kuten some, chatit, keskustelupalstat tai ryhmät tarjoavat mahdollisuuksia kanssakäymiseen. Erilaisia keinoja kannattaa miettiä yksilöllisesti omista lähtökohdista käsin.

Antaessaan saa

Myös muiden auttamiseen kätkeytyy suurta sosiaalista rikkautta. Merkityksellisyyden, osallisuuden ja vaikuttamisen kokemukset lisäävät tutkitusti tyytyväisyyttä elämään. Lisäksi keskeistä on ihmisten välinen luottamus, joka on tärkeä elämän kaarta pidentävä tekijä. Esimerkiksi vapaaehtoistyö perustuu keskinäiseen luottamukseen, joten ei ole ihme, että sillä on monia terveyshyötyjä. Se vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin, voi parantaa itsetuntoa ja lisätä minäpystyvyyden tunnetta. Vapaaehtoistyön ohella muita voi auttaa varsin arkisissa tilanteissa – työpaikalla, kaupassa, harrastuksissa.

Yhdessä olemme enemmän

Sosiaalinen terveys ei ole vain yksilön asia – se on yhteinen voimavara. Kun pidämme huolta toisistamme, pidämme huolta myös itsestämme. Jokainen meistä

ansaitsee tulla kohdatuksi, kuulluksi ja kannatelluksi. Yhdessä olemme vahvempia. Siksi jokainen yhteys, olipa se pieni tai suuri, on arvokas. Ystävän soitto, vertaistapaaminen tai vaikka keskustelu somessa voi olla juuri se hetki, joka tuo valoa päivään. Voisitko sinä kohdata tänään jonkun?

Artikkelin lähteet löydät osoitteesta kilpirauhasliitto.fi/liitto/hyvinvointi-ylos-paino-alas-elintapamuutosohjelma/materiaalipankki/

”
Omaa sosiaalista terveyttä voi tukea myös arkisilla asioilla. Pienilläkin kontakteilla, kuten silmiin katsomisella, hymyllä tai tervehtimisellä on merkitystä.

VERTAISTUEKA KILPIRAUHASSAIRAUDEN KANSSA

Mikäli kaipaat vertaistukea kilpirauhas- tai lisäkilpirauhassairauden kanssa, tutustu Kilpirauhasliiton palveluihin sekä omalla alueellasi toimivan kilpirauhasyhdistyksen järjestämään toimintaan, kuten vertaisiltoihin ja tapahtumiin. Mikäli etäisyys mietityttää tai aiheuttaa haasteita, tarjolla on myös verkkopohjaisia mahdollisuuksia vertaistukeen ja vuorovaikutukseen. Voit osallistua omalla tavalla. Vertaistuesta löydät lisää tietoa: kilpirauhasliitto.fi/vertaistuki

YHDESSÄ VAHVEMPIA

Viisi vinkkiä sosiaalisen terveyden tukemiseen



Pidä yhteyttä

Lyhyt viesti, puhelu, kahvittelu ystävän kanssa tai vuorovaikutus somessa voi vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.



Luo mahdollisuuksia kohtaamisille

Arjen pienet hetket, kuten tervehdys kaupan kassalla tai käynti kirjastossa, voivat olla merkittäviä. Osallistu yhdistyksen toimintaan tai rohkaistu aloittamaan uusi harrastus – anna mahdollisuus uusienkin ihmisten tapaamiselle.



Rohkene pyytää ja tarjota apua

Auttaminen ja tunne siitä, että muiden tukeen voi luottaa vahvistavat hyvinvointia. Kysy kuulumisia, avaa ovi tuntemattomalle tai anna aikaasi vapaaehtoistyölle. Auttamisen ilossa on voimaa! Anna myös muille mahdollisuus auttaa sinua.



Hyödynnä vertaistuki

Sairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Vertaistuki tuo ymmärrystä ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia. Voit tulla kuulluksi ja olla osa yhteisöä omalla tavallasi – myös etänä tai satunnaisesti.



Tunnista omat tarpeesi

Sosiaalinen hyvinvointi ei välttämättä vaadi jatkuvaa sosiaalisuutta tai suurta ystäväjoukkoa, vaan voi olla myös pieniä arkisia kohtaamisia. Millaisia vuorovaikutuksen hetkiä sinä kaipaavat?