

Aluksi

Ihmisen mieli on pitelemätön. Ihmistä ei voi estää ajattelemasta, tuntemasta tai tahtomasta oman mielensä mukaan. Totalitaariset vallanpitäjät voivat vangita ihmisiä heidän mielipiteidensä vuoksi, kiduttaa ja aivopestä, mutta mieleltä ei voi viedä vapautta eikä sitä voi pakottaa.

Mieli on silti vaikutuksille altis. Mieli muokkautuu elämäkokemustemme myötä. Lapsuuden kokemukset luovat mielen ja minuuden kehityksen perustan. Myönteinen ja kehitystä tukeva kasvuympäristö muodostuu vanhempien sekä muiden kasvattajien ja läheisten läsnäolosta, tuesta ja ohjauksesta lapsen ja nuoren elämässä. Lapsi ja nuori tarvitsee sekä hyväksyvää huomiota ja arvostusta että välttämättömien rajojen asettamista.

Pettymykset ja mielihalujen vapaan toteuttamisen rajoitukset kuuluvat elämään ja ovat välttämättömiä ihmisen henkiselle kasvulle. Mielen tiellä on usein myös kehitystä vaarantavia uhkia. Kotona ja läheisissä ihmissuhteissa voi esiintyä väkivaltaa, päihdeongelmia, tunnekylmyyttä tai hylkäämistä. Kasvava mieli voi kohdata traumaattisia tapahtumia. Pelko voi olla maailmassa olemisen toistuva seuralainen.

Nuoren tulisi voida astua aikuisuuteen luottavaisena itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa. Siinä on haastetta vanhemmille ja kaikille nuoren hyvinvoinnista ja kasvusta huolehtiville henkilöille. Elämässä ei voi välttyä kriiseiltä, mutta vaikeuksissa auttaa kyky olla yhteydessä toisten ihmisten kanssa. Tuki voi löytyä läheltä, omasta sosiaalisesta verkostosta. Välittämistä on olla tarvittaessa kuuntelijana tai käytännön avun antajana. Välittämistä on huomata toisen avun tarve ja ottaa se puheeksi hänen kanssaan.

Yhteiskunta on muuttunut yhä kiireisemmäksi, jatkuvaa taloudellista kasvua ja voittojen maksimointia vaativaksi. Liike-elämä

on masinoinut myös tiedettä palvelemaan kaupallisia tarpeita ihmisten mielen ja kulutuskäyttäytymisen manipuloinniseksi. Esimerkkinä voi olla neurotalous-tiede, joka pyrkii käyttämään aivotutkimusta mainonnan ja liike-elämän tavoitteiden edistämiseksi. Ihmisten pitäisi tuottaa enemmän ja kustannustehokkaammin samalla kun he kuluttavat enemmän ja kalliimmin.

Yksityiselle ihmiselle on tärkeintä elämän onnellisuus. Onni ei synny paljosta rahasta vaan elämän pienistä ja arkisista asioista. Läheisyys ja lämpö omassa parisuhteessa, lasten pärjääminen elämässä ja hyvien ystävien olemassaolo ovat useimpien ihmisten mielestä keskeisimpiä asioita.

Ihmissuhteiden lisäksi hyvinvointiin kuuluu mahdollisuus työhön. Työn tärkeys elämässä huomataan vähintäänkin silloin, kun työpaikka viedään. Työttömäksi joutuminen voi olla uhka mielen terveydelle. Työelämä voi toisaalta kaikkine paineineen, lomautusuhkineen ja säästövelvoitteineen olla henkisesti uuvuttavaa ja mielen hyvinvointia rasittavaa. Yleiseen puhetapaan on vakiintunut uusi käsite, joka ilmaisee yksilöllisesti ja yhteiskunnallisesti tavoiteltavaa asiaa: työhyvinvointi.

Ikääntymisen huomaa peiliin katsoessaan ja siinä, kun kuulee itseään teititeltävän kaupan kassalla. Vanhentuminen kuuluu elämään. Onni on vanheta yhdessä rakkaimpansa kanssa. Mielen hyvinvointia on kyky ottaa ikä vastaan seuralaisineen ja olla tasapainossa itsensä kanssa.

Olen toiminut psykologina runsaat kolmekymmentä vuotta. Työni on ollut osallistumista vaikeista psyykkisistä kriiseistä ja mielen terveyden häiriöistä kärsivien ihmisten hoitoon. Samalla olen voinut olla mukana tutkimassa ja kehittämässä perhe- ja verkostokeskeistä hoitomallia, jolla mielisairaalahoitoa on pystytty olennaisesti vähentämään. Erillisistä mielisairaaloista voitaneenkin tulevaisuudessa luopua kokonaan. Tämä edellyttää nopeaan ja joustavaan apuun perustuvaa avohoitoa kotikäynteineen sekä hoitohenkilöstön systemaattista kouluttamista perhekeskeiseen ja dialogiseen työtapaan.

Tämä on kirja mielen tiestä ja mahdollisuuksista. Ensimmäisessä osassa tarkastellaan ihmisen kasvua ja psyykkistä kehitystä syntymästä vanhuuteen ja elämän loppuun. Toisessa osassa pohditaan mielen olemusta ja ihmisten tapaa olla maailmassa ja suhteessa toiseen. Kirjan kolmas osa keskittyy mielen hoitamiseen, psykiatriseen hoitokulttuuriin sekä uuden ja inhimillisen hoitokäytännön kehittämiseen. Jokaisen osan lopussa on pohdintakysymyksiä. Ne on tarkoitettu herättämään dialogia luetusta joko omana sisäisenä reflektionasi tai esimerkiksi koulutuksen pienryhmissä opiskelijoiden kesken.

Kirja on tarkoitettu virikkeeksi ja oppaaksi jokaiselle omasta tai läheistensä mielen hyvinvoinnista huolehtivalle henkilölle. Se on kirjoitettu myös oppikirjaksi sosiaali- ja terveydenhuollon opiskelijoille ja työntekijöille, joiden tehtävänä on hoitaa mielenterveysongelmista kärsiviä ihmisiä tai kehittää mielen hyvinvointia edistäviä palveluja.

Suuret kiitokset rakkaalle vaimolleni, jonka tuki on ollut hyvin tärkeää tämänkin kirjan kirjoittamisessa. Kaikkein suurin kiitos kuuluu OYS:n radiologeille sekä tehohoidon ja neurokirurgian huippuammattilaisille, joiden ammattitaito ja huolenpito mahdollistivat kirjani loppuensaattamisen. Heidän ansiostaan jatkan elämäni normaalisti. Mieleltäni olen varmasti tullut nöyremmäksi elämän suhteen. Ei kannata murehtia pikkuasioita. Ei kannata hermostua, jos asiat eivät sujukaan aivan niin kuin haluaisi. Läsnaölo tässä ja nyt on tärkeää. Ystävät ja ihmissuhteet ovat arvokkaita.

Tornionjoen maisemissa maaliskuussa 2011

Kauko Haarakangas