



Voimapuun kuukausikirje 5.9.2018

Voimauttava paluu arkeen

Hei,

Hyvää alkavaa syksyä sinulle! Toivottavasti kesäsi on sujunut hyvin ja olet saanut tankattua voimaa ja energiaa auringosta! Onneksi vielä on jonkin verran kesäistä säätä jäljellä ainakin sää tiedotusten mukaan. Paluu arkeen ja arkirytmiiin on kuitenkin alkamassa. Minulle itselleni syyskuun alku tarkoittaa juuri tuota arkiseen aherrukseen paluuta. Tässä Voimapuun syyskuun Puhalluksessa "*Voimauttava paluu arkeen*" kirjoitan ajatuksia siitä, miten kesän jälkeistä aikaa ja syksyyn siirtymistä voisi helpottaa pienin keinoin.

Kesän ja lomanjälkeiseen arkeen palaaminen

Arkeen ja töihin paluu voi takkuilla ja paljon puhutaankin lomaltapaluuahdistuksesta. Jos loma on ollut jo aiemmin kesällä tai sitä ei ole ollut ollenkaan tai koko kesä on ollut vapaata aikaa, ei syksyn tuleminen ja arkirutiineihin palaaminen tunnu välttämättä niin suurelta "hyppäykseltä" kuin, jos loma-aika on ollut vaikkapa elokuussa.

Työterveyslaitoksen mukaan kesän ja lomanjälkeiseen arkeen palaaminen voidaan jakaa vaiheisiin, joiden mukaan sopeutuminen tapahtuu. Vaiheita on viisi:

1. *Lomalta irtautuminen:* Alakuloisuus siitä, että ihana kesä ja loma-aika on ohi.
2. *Uuteen rytmiin sopeutuminen:* Elämänrytmin muutos voi aiheuttaa stressin oireita.

3. *Orientoitumisen tarve:* Mitä pitää tehdä, mikä jäikään kesken?
4. *Arjen sujuminen:* Kun rutiineista työelämän ulkopuolella saa taas kiinni, alkaa arki pikkuhiljaa pyöriä.
5. *Normaali työnteke:* Työteho palautuu normaaliksi yleensä parissa kolmessa viikossa lomaltapaluun jälkeen.

On helpottavaa todeta, että arkeen sopeutumisen vaikeus on niin yleistä ja normaalia, että siitä on voitu luoda jopa edellisen kaltainen vaiheistus. Listauksen perusteella voi helposti havaita, missä vaiheessa itse on ja mihin on seuraavaksi siirtymässä.

Pitkään työelämässä olleet työntekijät tietävät ja tuntevat jo kokemuksen perusteella kyseiset vaiheet hyvin, mutta uusille, vasta työuransa alussa oleville nuorille työntekijöille saattaa ahdistus loman loppumisesta ja syksyn alkamisesta tulla yllätyksenä.

Voimapuussa lomaltapaluuta käsittelee artikkeli:

Lomalta töihin

Miten helpottaa arkeen paluuta?

- *Riittävä nukkuminen*

Kesällä ja loma-aikana unirytmisi saattaa häiriintyä ja uni jäädä normaalia vähäisemmäksi. Arkeen pääsyä helpottaa univelan korjaaminen.

- *Säännöllisen liikunnan aloittaminen.*

Kesällä myös liikuntarytmi usein häiriintyy. Liikuntaohjelman suunnitteleminen auttaa, mutta tärkeää on myös pitää ohjelmasta kiinni. Suunniteltu ohjelma ei kuitenkaan saa olla liian tiukka, koska sellaista ohjelmaa ei jaksakaan pitkään noudattaa.

UKK-Instituutin [liikkumisen suositus](#) toimii hyvänä apuna liikuntaohjelman suunnittelussa.

- *Loman muisteleminen*

Lomakuvien läpikäyminen vielä syksylläkin on tärkeää. Parhaimmat lomakuvat voi teettää paperikuviksi, jotta ne eivät unohtuisi tietokoneen kovalevylle. Kuvia voi myös tulostaa vaikkapa tauluiksi ja loihtia niillä hienoja sisustuksellisia yksityiskohtia kotiin.

Kesällä tehtyä lomamatkaa voi muistella paitsi kuvien myös ruoan kautta: miltä lomakohteen ateriat maistuivat? Reseptejä on hauska kokeilla kotona pitkin syksyä ja talvea. Useimmat ohjeet löytyvät netistä. Joskus myös kansalaisopistot järjestävät jonkin maan tai maanosan ruokia esittelevän kokkauskurssin.

- *Seuraavan loman suunnitleminen*

Seuraavan lomamatkan suunnitleminen piristää. Se ei tarkoita ainoastaan seuraavan kesän lomamatkan suunnittelua, sillä on tärkeää pitää **pieniä lomia säännöllisesti** myös muina aikoina kuin kesällä. Esimerkiksi pidennetyt vapaat viikonloput käyvät jo minilomasta. Näin voi rentoutua ja kerätä voimavaroja säännöllisesti, eivätkä kaikki odotukset lataudu kesälomaan.

Jos kesän jälkeinen arki ei ala rullata...

Päivittäinen pienten ilon hetkien kirjaaminen voi helpottaa: tapasitko tänään kiinnostavan henkilön, koitko luontoelämyksen tai makuelämyksen, saitko onnistumisen tunteita töissä, harrastuksessa tai lasten kanssa?

Itselleni parhaita keinoja sopeutua alkavaan syksyyn on lähteä liikkeelle ulos **luontoon, metsään tai veden äärelle**. Usein otan kameran mukaan ja näpsin luontokuvia. Sienestäminen ja marjastaminen ovat muuten ihmeen rentouttavia toimintoja. Metsä rauhoittaa mieltä ja raitis ilma tekee hyvää.

Oletko huomannut Voimapuun Opinpuussa oppaan **"Vinkkejä hyvän mielen metsäkävelyyn"**

Luonnon tietoinen aistiminen ylläpitää hyvää oloa ja terveyttä. Metsässä on hyvä rauhoittua sekä ammentaa voimia ja virkeyttä. Metsäkävelyopas sisältää myös harjoituksia. Itse olen saanut oppaasta rentoa oloa ja hyvää mieltä.

Voimaruokaohje

Omena on syyskuun herkku ja tällä hetkellä kotimaiset omenat ovat parhaimmillaan. Omena on varsinainen **vitamiinipommi**. Siinä on runsaasti muun muassa C-, B- ja E-vitamiineja. Se sisältää myös runsaasti flavonoideja. Omenan tehoaineet sijaitsevat kuoressa ja parasta olisikin, jos omenan voisi syödä kuorineen. Kotimaisten omenien kohdalla näin voikin useimmiten tehdä.

Oheisessa reseptissä on omenaa uudella tavalla. Sopii aamu-, väli- ja iltapalaksi, miksei myös kevyeksi lounaaksi.

Omenatuorepuuro (4 annosta)

1-2 omenaa

3 dl kaurahiutaleita

3 dl maustamatonta rahkamaitoseosta tai rahkajuomaa

1,5 dl omenamehua

riipaus suolaa

Valmistus:

Kuori ja raasta omena(t) astiaan, lisää kaurahiutaleet, rahkamaitoseos, omenamehu ja suola. Sekoita ja anna tekeytyä vähintään puoli tuntia tai mieluiten yön yli jääkaapissa. Nesteen määrällä voit säädellä puuron paksuutta. Sekoita ja nauti. Puuron kanssa voi tarjota esimerkiksi marjoja, pähkinöitä tai kuivattuja karpaloita.

Voimapuun syyskuun teema

sisältää liikuntaa monessa muodossa. Kurkkaa blogin liikunta-aiheisiin artikkeleihin:

[Geokätköily – liikuntaa, seikkailua ja nähtävyyksiä](#)

[Voimaa kuntosalilta](#)

[Liikunta lisää työkykyä](#)

Voimauttavaa syksyn alkua sinulle!

Terveisin Sirpa