

Veera Jokinen

Keski-ikäinen täti-ihminen Nokialta, Uusi-Mattilan tilalta. Jalostan simmental-karjaa tavoitteilla: 50-400-700, sujuvuus, lihakkuus ja mielenterveys. Katso lisää: uusimattilantila.fi.

Muista hengittää syvään – myös stressin kourissa



SYÖKSYN SYNKÄSSÄ, pimeässä kuilussa, putoan vauhdilla kierien alas. Jalkani tarrautuu kuilun reunassa töröttävään trukkilavaan. Vauhti pysähtyy niin äkisti, että tuntuu kuin jalkani repeytyisi irti. Vartaloni heiluu holtittomasti ja lyön pääni seinään. Tuntuu vain pimeyttä ja tyhjyyttä, menetän tajuntani hetkeksi.

Kun virkoan sykkivään kipuun eri puolilla vartaloani, huomaan että kasvoilleni roiskuu jotain märkää, tumman ruskeaa, toisaalta pahan, mutta kuitenkin niin tutun hajuista lietettä.

Säikähdän vieressäni korokkeen päällä seisovaa hahmoa. Luulin olevani tunnelissa yksin. Hahmon päällä oleva valkoinen kauluspaita erottuu jostain kumpuavassa valossa selvästi. Onko tunnelin päässä valoa, vai tuleeko säde sieltä, mistä putosin?

Kuilu täyttyy pilkallisista ivahuudoista. Ääni on tuttu, hahmo kääntyy minua kohti kasvot huudosta vääristyneinä. Kasvot ovat tutut. Hän on minun oma alue-edustajani, pankin yhteyshenkilö, EU-tarkastaja, kaupungin ympäristötarkastaja, Juha MTK:sta, kävelevä maatalousministeri. Hänellä on siistit nahkahanskat, jotka kädessään hän heittää nauraen tätä löysää mustaa kultaa naamalleni.

Herään hiestä märkänä omaan huutooni. Olihan tämä vain karkea painajainen, eikä maatalousyrittäjän arkipäivä?

RUOKAKETJUSSA ON NYT alusta loppuun vaikeaa. Otsikoissa oli juuri juttu, jossa kerrottiin että 30 ravintolaa meni viime vuonna konkurssiin joka

kuukausi. Välillä tuntuu, että samalla kuin sudet syövät pellolla vasikkamme, myös nämä omat koiramme, eli sidosryhmiemme edustajat, purevat meitä kipeimmin.

Resilienssi tarkoittaa psyykkistä selviytymiskykyä kohdata haasteita ja selviytyä vastoinkäymisistä. Ominaisuus on osittain perittyä ja elämämme muokkaamaa, mutta myös sen suhteen voi itseään kehittää. Riittävä uni ja lepo, virkistävä liikunta, keskustelut sekä terveellinen ja säännöllinen ruokailu auttavat ihmistä pysymään kasassa.

Hengittäminen syvään ja rauhallisesti on nopein ja edullisin keino rauhoittaa parasymptaattinen hermosto ja sitä kautta oma keho, mieli ja ajatukset. YouTubesta löytyy pelleilyvideoiden lisäksi kannustavaa ja ilmaista materiaalia arjen murheista selviämiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

NEGATIIVISET AJATUKSENI ovat vain oma senhetkinen tulkintani asioista, joissa saattaa positii-visella tulkinnalla nähdä päinvastoin paljon hyvää. Ajatus ei ole tosiasia. Kiitollisuuspäiväkirja ja onnistumisten huomioiminen sekä itsensä palkitseminen (tämä voi olla myös muuta kuin kokonainen levy suklaata) voisivat olla kokeilemisen arvoisia.

Harjaan Pontuksen kiiltävän karvan entistäkin kiiltävämmäksi ja hengitän sen tuttua, rauhallista lämpöä. Laukkaamme kumpuilevalla metsätiellä lintujen laulaessa iloisesti ja jylyhien mäntyjen hymyillessä meille. Hengitän syvään raikasta kesän tuoksua ja tunnen kesäillan pehmeän hehkun. Parempia unia tänä yönä! •