

Käsitöistä hyvinvointia

Käsitöiden tekemisestä voi löytää mukavaa tekemistä ja iloa arkeen, mutta niillä on myös merkittäviä vaikutuksia hyvinvointiin. Harva pysähtyy miettimään, mitä on oikeasti tekemässä ja kuinka paljon esimerkiksi neulominen edistää hyvinvointia. Aihetta voidaan tutkia muun muassa positiivisen psykologian avulla.

Positiivinen psykologia on tutkimusala, joka keskittyy voimauttavien asioiden tarkasteluun. Sen tavoitteena onkin juuri hyvinvoinnin lisääminen sekä yksilöillä että yhteisöissä.

Käsitöiden tekemisessä saattaa kokea onnistumisen ja aikaansaamisen tunteita, kun saa jonkun työn valmiiksi. Nuo tunteet lisäävät mielihyvähormoni dopamiinin tuottoa, jolloin ihminen kokee itsensä kaikin puolin onnellisemmaksi ja hyvinvoivaksi.

Moni käsityö vaatii keskittymistä, tarkkuutta ja ohjeiden muistelua. Eli aivot pääsevät todellakin töihin käsitöiden parissa, mikä vaikuttaa kognitiivisten taitojen kehittymiseen. Myös hyvinvointi voi parantua, kun kognitiiviset taidot kehittyvät, näinhän siinä usein käykin.

Käsitöitä voi tehdä myös porukalla, jolloin luo sosiaalisia suhteita ja tukee sosiaalista hyvinvointia. Yhdessä tekeminen ja käsitöistä keskusteleminen luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhdistävät ihmisiä. Tällöin elämälle syntyy merkitystä ja ihminen kokee itsensä enemmän hyvinvoivaksi.

Käsitöiden tekeminen saattaa antaa hetken, jolloin rauhoittua arjen kiireiden keskellä. Rauhoittuminen ja rentoutuminen vähentävät stressiä ja laskevat verenpainetta. Toisin sanoen käsitöillä on lähes elämää pidentäviä vaikutuksia. Käsitöiden parissa puuhastelun jälkeen on taas ladannut akkuja ja jaksaa tehdä muita hommia.

Toki jotkut eivät nauti käsitöistä, eivät löydä aikaa niille tai eivät jostain muusta syystä pysty tai halua tehdä niitä. Sekin on ihan ymmärrettävää, ja onneksi hyvinvointia voi edistää lukuisilla muillakin tavoilla. Vaikka ei itse tekisi käsitöitä, saattavat työt silti herättää katsojassa tai käyttäjässä iloa ja arvostusta. Niinpä käsityö museossa vieraileminenkin voi edistää hyvinvointia!

Kirjoittanut Miilan kesätyöntekijä