

Valolla on väliä

29.11.2022

Energian hinta on puhuttanut viime aikoina Suomessa ja muuallakin Euroopassa. Monilla paikkakunnilla on pohdittu muun muassa sitä, mihin aikaan katuvalot palavat. Myös kodeissa on pohdittu sähkön kulutuksen säästöjä vähentämällä valaistusta ja harventamalla saunomista.

Valolla on yhteys ihmisen kehoon ja mielialaan. Se on tiedetty jo vuosisatojen ajan. Pohjoisessa on sanottu, että kaamosaika on nukkumista varten, ja kun kaamos loppuu, ihminen herää eloon. Kevätauringon valo ja lämpö synnyttävät uutta elämää, ja sitten kesällä ei tarvitse niin nukkuakaan. Tässä on vähän perääkin. Ihminen tarvitsee tietyn valoannoksen ylläpitääkseen kohtuullisen hyvän mielialan. Pimeys houkuttelee lepoon ja saattaa toisinaan taivuttaa myös masennukseen. Lisäksi valolla on suuri merkitys elimistölle, ei pelkästään mielelle (Valon vaikutus terveyteen (duodecimlehti.fi).

Valoisan ajan lyheneminen alkaa täällä pohjolassa vähitellen lokakuun loppupuolella ja varsinainen kaamos alkaa marraskuulla. Toisilla meistä tämä luonnollisen valon vähentyminen näkyy väsymyksenä ja tarmokkuuden vähenemisenä. Valo vaikuttaa ihmisen sisäiseen rytmiin ja mitä pimeämpää on aamulla herätessä, sitä myöhemmin sisäinen kello muistuttelee heräämisestä. Hämärässä/ pimeässä melatoniinin tuotanto kasvaa ja siksi pimeään aikaan ihminen tuntee väsymystä herkemmin. Auringon valon vähentyessä moni hyötyy keinotekoisesta valosta, kirkasvalolampuista tai sarastusvaloista. Tätä kutsutaan lumehoidoksi. Aivoja huijataan tuottamaan D-vitamiinia, ja se taas auttaa meitä jaksamaan (Valo mielen hoidossa (duodecimlehti.fi).

Valon tehtävät eivät rajoitu vain ihmisen mieleen tai ruumiiseen. Valon roolina on myös määrittää aika. Meistä voi monesti tuntua samalta kuin Matista ja Teposta, että ”minä tunnen kuinka vauhti kiihtyy”, eikä sille kiihtymiselle tunnu tulevan loppua. Mutta kyllä sille todellisuudessa on rajat olemassa, sillä valon nopeutta vauhdikkaammiksi asiat eivät muutu. Tai jos muuttuvat, niin siitä seuraa se, että maailma muuttuu meille

vieraaksi. Näitä teemoja avaa Tiede-lehden artikkelissaan Petri Forsell. Se julkaistiin lokakuussa myös Helsingin Sanomissa. Forsell selvittä, että valon nopeudessa aika lakkaa, eikä asioilla olisi enää tuttua järjestystä, jossa tietystä tapahtumasta seuraa jotain toista (Forsell, 2022). Silloin SeAMKin työntekijät voisivat olla töissä ennen kuin edes lähtisivät sinne. Vaikka kieltämättä houkutteleva ajatus. Valo ei kuitenkaan määritä ajan eteenpäin kulkevaa suuntaa, vaan se tehtävä on osoitettu lämmölle (Forsell, 2022).



Valon pilkahdus Taivalkosken Jokijärvellä (kuva: A. Jaakkola).

Valo ja lämpö. Nuo kaksi käsitettä ovat myös meidän ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja hengissä säilymisen keskeisiä asioita. Pimeys ja kylmyys saattavat lamauttaa meitä, mutta toisaalta ne saavat meidät kaipaamaan kohti valoa ja lämpöä. Keskellä pimeää aikaa Suomessa vietetään Mielenterveyden keskusliiton järjestämää Mielenterveysviikkoa. Tänä vuonna teemana on toivo. Aihe muistuttaa meitä siitä, että voimme heijastaa valoa toistemme pimeyksiin ja olla vastaanottamassa sitä omaamme. Pimeän keskellä pienikin valo

tuo toivoa (Mielenterveyden keskusliitto | MTKL.fi).

Aila Jaakkola
Korkeakoulupastori
SeAMK

Anne-Mari Maunumaa
Opintopsykologi
SeAMK

Korkeakoulupastori Aila Jaakkola ja opintopsykologi Anne-Mari Maunumaa tukevat työkseen opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvointia SeAMK-yhteisössä. Pimeän vuodenajan teemana on valon merkitys hyvinvointiin.

Lähteet:

Englund, A. & Partonen, T. (2009). Valon vaikutus terveyteen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 125(6):609-16. Valon vaikutus terveyteen (duodecimlehti.fi)

Forsell, P. (19.10.2022). Onko aikaa olemassa? Helsingin Sanomat. https://www.hs.fi/tiede/art-2000008926521.html?share=6367777957ec34a21d0059b8e449c39b

Leppämäki, S.(2005). Valo mielen hoidossa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim

121(23):2601-5. Valo mielen hoidossa (duodecimlehti.fi)Mielenterveyden keskusliitto | MTKL.fi