

Vol. 47 Coden: KMKMAA ISSN 0355-1628

#### Toimitus • Redaktion • Office

Asolantie 29 b, FI-01400 Vantaa  
puh. 0400 578 901  
toimitus@kemia-lehti.fi | www.kemia-lehti.fi  
www.facebook.com/kemialehti

Päätoimittaja • Chefredaktör • Editor-in-Chief  
DI Leena Joutsen 040 577 8850  
leena.joutsen@kemia-lehti.fi

Toimituspäällikkö • Redaktionschef  
• Managing Editor  
Päivi Ikonen 0400 139 948  
paivi.ikonen@kemia-lehti.fi

Taitto • Layout  
K-Systems Contacts Oy  
Päivi Kaikkonen 040 733 3485  
taitto@kemia-lehti.fi

Sihtööri • Sekreterare • Secretary  
Sanna Alajoki 050 336 5613  
sanna.alajoki@kemia-lehti.fi

Mainokset • Annonser • Advertisements  
ilmoitukset@kemia-lehti.fi

Myynti • Försäljning • Sales  
Jaana Koivisto 040 770 3043  
jaana.koivisto@kemia-lehti.fi

Tilaukset ja osoitteenmuutokset  
puh. 03 4246 5370  
tilaukset@kemia-lehti.fi

#### Osoitteenmuutokset / Kemian Seurojen jäsenet

Kemian Seurojen toimisto  
puh. 010 425 6302  
toimisto@kemianseura.fi

#### Tilaushinnat

Kotimaassa 105 euroa (kestotilaus 95 euroa),  
muut maat 145 euroa  
Koululle 19 euroa | www.aikakausmedia.fi/  
mediakasvatus  
Prenumerationspris i Finland 105 euro,  
övriga länder 145 euro  
Subscription price (out of Finland) EUR 145  
Irttonumero/Lösnummer/Single copy EUR 16

#### Kustantaja • Utgivare • Publisher Kempulssi Oy

Toimitusjohtaja • Verkst. direktör  
• Managing Director  
Leena Joutsen 040 577 8850  
leena.joutsen@kemia-lehti.fi

Toimistopäällikkö • Kontorschef • Office Manager  
Sanna Alajoki 050 336 5613  
sanna.alajoki@kemia-lehti.fi

#### Toimitusneuvosto • Redaktionsråd • Editorial Board

Johtaja Susanna Aaltonen, Kemianteollisuus ry  
Laboratoriopäällikkö Susanna Eerola, Roal Oy  
Toimitusjohtaja Saara Hassinen, Terveysteknologian Liitto ry  
Emer.prof. Matti Hotokka, Åbo Akademi  
Toimituspäällikkö Päivi Ikonen, Kemia-Kemi  
Toiminnanjohtaja Heleena Karrus, Kemian Seurat  
Päätoimittaja Leena Joutsen, Kemia-Kemi  
Tiedetoimittaja Sisko Loikkanen  
Professori Jan Lundell, Jyväskylän yliopisto  
Emer.prof. Markku Räsänen, Helsingin yliopisto

Aikakauslehtien Liiton jäsenlehti  
Peruspainos 5 000 kpl, erikoknumerolla  
300–3 000 kpl:n lisäjakelu.

Forssa Print, Forssa 2020 | ISO 9002

# Paranna elämääsi, ole ystävällinen



**”VOIMIA, ATERIA** odottaa”, viestitän ystävälle, jonka matka on tyssännyt viimeiseen koneenvaihtoon.

”Ihanaa. Itkuksihan tämä menöö”, tulee vastaus sydänhymiöllä.

Ystävä on palaamassa kotiin pitkältä komennukselta. Vihdoinkin.

Ystävällisyys on helpoin tietämäni tapa lisätä omaa ja muiden hyvinvointia. Miten paljon kuormaani ovat keventäneet hyväntahtoiset viestit, kannustavat sanat ja arjen

teot, jotka kertovat toisen muistavan.

Parasta on, että hyvä tarttuu ja kasvaa. Sopuisuus, joustavuus ja myötätunto versovat ystävällisyydestä.

**TOISINKIN VOI** käydä. Jos ihminen on vihan vallassa, ystävälliset sanat ovat kuin bensaa liekkeihin. Myötätunto puolittaa taakan, raivoa tuuplaa sen.

Ystävällisyys onnistuu sekunneissa, vihaisuus vie aikaa mielensä-pahoittamisineen ja reklamointeineen. Jos reaali maailma ei tarjoa kylliksi aiheita närkästyä, kiukkuava luo oman todellisuutensa täynnään huutavia vääryyksiä ja ärsyttäviä tölöjä.

Vastuu vihamielisestä viestinnästä sälytetään vastaanottajalle selittämällä se ”haastamiseksi” ja ”suoraan sanomiseksi”.

Huomaavaisuus sitoo ihmisiä yhteen, vihaisuus vieraannuttaa. Kun lyhytpinnaisen loukkaantujan ympärille lopulta muodostuu tyhjiä, korvaushoitoa

**Sopuisuus, joustavuus ja myötätunto versovat ystävällisyydestä.**

voi hakea somen syövereistä, jossa kiihtyjille riittää kaunan kohteita.

**JOKAISTA SUUTUTTAA** joskus. Omassa kontrollissa on, täryttääkö menemään vai ottaako aikalisän, kunnes ensikuohahdus on ohi.

Kaiken, mitä tekee raivoisesti, voi tehdä myös rauhallisesti: vetää rajat, pitää puolensa, sanoa mielipiteensä, suojella itseään ja läheisiään.

Ystävällisyys on käyttäytymistä, joka edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Lämmin asenne ihmisiin vapauttaa mielihyvähormoni oksitosiinia. Stressi vähenee, ja kokemus oman elämän merkityksellisyydestä vahvistuu.

Raivonpuuskat ja kroonistunut viha syövät ihmistä. Adrenaliinikuohuisen verenpaine nousee, sydän hakkaa ja sappineste virtaa elimistöön. Sydänhäiriöiden, maksavaurion, lihaskipujen ja vatsa-suolisto-ongelmien riski kasvaa.

**OLEN SAANUT** tuntea ystävällisyyden ja ystävyden voiman. Olen nähnyt, mitä viha ja katkeruus saavat aikaan.

Miksi antaa valtaa tunteille, jotka vievät aikaa, voimavaroja ja terveyttä?

Vaihtoehtona on ilmainen ja ehtymätön luonnonvara, joka parantaa elämän laatua ja moninkertaistuu, kun sitä jaetaan. □

Leena Joutsen

