

Toimittaja Aalto Puutio

Koetko, että psyykinen vointisi muuttuu vuodenaikojen mukaan?

Valeria Lyamina

Kyllä aikalalla. Kyllä se tuohon kaamosaikaan on semmoinen vähän synkempi, mutta toisaalta kaamosaika on semmoinen joulunodotusfiilis niin että tykkään aika lailla kaikista vuodenaajoista. Nyt kyllä valoisampaan aikaan ja varsinkin kesäaikaan on vähän pirteämpi ja valoisampi fiilis.

Runa Åkerberg

Joo ehkä hivenen.

Toimittaja Aalto Puutio

Kuvailisitko että millä tavalla?

Runa Åkerberg

Kesällä on ehkä pirteämpi. Ei tarvitse niin paljon unta. Talvella nukkuu enemmän. On enemmän sisällä ehkä kun on pimeetä.

Ja syö vähän enemmän talvella. Mä lihon aina pari kiloa talvella ja sitten laihdun kesällä takaisin sen.

Että sillä lailla ehkä.

Vesa Huuskonen

Kyllä ehdottomasti muuttuu. Tämä syksy on just semmoinen, että ei kiinnosta oikein mikään välillä, että kesä on taas sitten aivan loistavaa aikaa.

Toimittaja Aalto Puutio

Mikä vuodenaika on sinulle vaikein?

Valeria Lyamina

Mulle varmaan se kevät on vaikein, koska Suomessa toi kevät on aika lailla, semmoinen, ei ole semmoinen kuten aina kuvitellaan, että kaikki kukkii ja on lämmintä ja aurinkoista että kyllä semmoinen maaliskuuhuhtikuu on semmoiset vaikeammat kuin talvi on loppunut kunnolla vielä eikä kesäkin on tulossa niin semmoinen välivaihe, ja itsellä yleensä siihen aikaan oli paljon tenttejä ja pääsykokeita niin se, ihme kyllä mutta se kevät on varmaan mulle henkilökohtaisesti rasittavin.

Runa Åkerberg

Vaikein on ehkä sitten, hmm, marraskuu jos sataa koko ajan.

Vesa Huuskonen

Just marraskuu.

Toimittaja Aalto Puutio

Mikä taas on helpoin sinulle?

Valeria Lyamina

Kesä, ehdottomasti kesä, mutta toisaalta, syksy ja talvikin menee aikalailla hyvin, koska syksyllä ja talvella aika paljon kaikkea.

Ja kyllä kun just tykkään kaikista vuodenaajoista, mutta ehdottomasti kesä on varmaan se lempperi, mutta muutkin ajat menee ihan hyvin, paitsi just se kevät että kyllä kesä on se mieluisa.

Runa Åkerberg

Kevät ehkä ja syksy on on kans hyvä ja talvi jos on lunta. Kesä, joo, mutta jos on hirveän kuuma niin kuin edelliskesänä niin en pidä.

Vesa Huuskonen

Kesä tietty.

Toimittaja Aalto Puutio

Mikä auttaa sinua selviämään vaikeista vuodenaajoista?

Valeria Lyamina

Itse asiassa se on varmaan tekeminen, että kun on paljon tekemistä niin ei oikein kerkeä ajattelemaan semmoista että vitsi kun on huono sää on synkkää ja ei ei pärjää että kyllä se tekeminen ja samalla esimerkiksi jos puhutaan jostakin fyysisistä asioista niin valot, kynttilät, niinku esimerkiksi kotona ja just jos kulkee synkkään aikaan keskustassa niin siinä on just kaikkien valoja ja ihmisiä niin se kanssa auttaa että on ihmisten kanssa mutta kun olen itse ekstrovertti niin just ihmisten kanssa oleminen auttaa mutta jotakuta se ei välttämättä auta, mutta kyllä se varmaan niinku valot ja ihmiset ja tekeminen.

Runa Åkerberg

Liikuntaharrastukset.

Voisin sanoa, että ystävät, mutta nekin on nyt vähän vähissä tämän tilanteen takia, että ei ole sitä.

Mutta liikunta ja hyvät unet.

Vesa Huuskonen

En mä ole ees tommosta ajatellut että sitä vaan selviää, ei sitä niinku tarvitse sen kummemmin ajatella, että sitä vaan rämpii yli taas ja niin sanotusti vitutuksen kautta ja sitten, sitten taas ollaan mutta ei siihen mitään konstia sen kummempaa ole. Paljon nukkuu ja lukee ja näin pois.