



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

CALM DOWN

RIGHT NOW

Rentoutumisen opas nuorten psykofyysisen toiminnan tukemiseksi

Ruotsalainen, Miia & Suontausta, Outi



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Laurea- ammattikorkeakoulu

CALM DOWN
RIGHT NOW

Rentoutumisen opas nuorten psykofyysisen toiminnan tukemiseksi

Ruotsalainen Miia,
Suontausta Outi
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2016

Otaniemi
Fysioterapian koulutusohjelma

Ruotsalainen Miia & Suontausta Outi

CALM DOWN RIGHT NOW Rentoutumisen opas nuorten psykofyysisen toiminnan tukemiseksi

Vuosi 2016 Sivumäärä 56 + opas 16

Fysioterapian tärkeimpinä tavoitteina nähdään terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, joka perustuu käsitykseen kokonaisvaltaisesta ihmisestä kehon ja mielen muodostavan kokonaisuuden. Terveyskäyttämisen käsitteellä tarkoitetaan ihmisen käyttäytymistä ja valintoja, jotka vaikuttavat tämän terveyteen. Terveyskäyttämisenä on siis yhteys ihmisen hyvinvointiin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää nuorten (13–17-vuotiaiden) psykofyysistä terveyskäyttämistä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa rentoutumisen opas, jossa on kootuna sekä teoretietoa rentoutumisesta että rentoutumisharjoitteita tukemaan nuoren hyvinvointia. Opas on päivitetty versio HYKS Pasilan nuorisopsykiatrisen poliklinikan käyttämästä oppaasta. Poliklinikan käytössä oleva opas Rentoutumisen ABC koostuu pääosin hengitys-, mutta myös rentousoharjoitteista. Uudesta oppaasta haluttiin helppolukuisempi ja nuorekkaampi. Päivitetty opas tulee saataville Nuorten mielenterveystalon internetsivuille sekä poliklinikoille.

Stressi on välttämätöntä ja se auttaa selviytymään suuria ponnisteluja vaativista suorituksista, mutta pitkäkestoisena se voi johtaa ylikuormitustilaan. Rentoutumisella pyritään vaikuttamaan stressin aiheuttamiin reaktioihin. Rentoutuminen on yksilöllinen psykofyysinen kokemus, joka tarkoittaa kullekin eri tapoja ja asioita. Ei ole oikeita, eikä vääriä tapoja rentoutua. Rentoudella voidaan vaikuttaa niin kehon toimintoihin kuin mielen liikkeisiin. Esimerkiksi rentoutuneessa kehossa lihasten jännitys vähenee, hengitys tasaantuu ja sydämen syke rauhoittuu. Rentoutumisella voidaan vaikuttaa tasapainottavasti autonomiseen hermostoon.

Ennen oppaan julkaisua kaksi hoitotiimiä arvioi oppaan: Pasilan nuorisopsykiatrisen poliklinikan ja Töölön nuorisopsykiatrisen poliklinikan. Arviointitulokset olivat vapaamuotoista keskustelua osana hoitotiimien viikkopalaveria. Näkemykset kirjattiin ylös, koska mahdollisuutta muuhun dokumentointiin ei ollut lupakysymysten vuoksi. Keskustelutuloksissa syntyneiden ajatusten myötä oppaaseen tehtiin tarvittavat korjaukset.

Jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa selvittää oppaan vaikutukset kohderyhmään. Nykyisellä teknologian aikakaudella oppaasta voisi myös tehdä applikaation.

Asiasanat: nuoret, terveyskäyttämisenä, rentoutuminen, psykofyysinen fysioterapia, stressi

Ruotsalainen Miia & Suontausta Outi

CALM DOWN RIGHT NOW Relaxation guide for supporting psychophysical actions in adolescents

Year 2016

Pages 56 + Guide 16

The most important goals in physiotherapy are promoting health, well-being, and functional ability. Psychophysical physiotherapy is a special field in physiotherapy, which is based on the idea of a holistic human being with seamlessly connected body and mind. The concept of health behavior means those actions and choices which impact the health of a person. Well-being is a part of health behavior. Health behavior and well-being are connected.

The purpose of our thesis was to promote psychophysical health behavior in adolescents (ages 13 to 17). The goal of our thesis was to produce a relaxation guide. The content of the guide consist of theoretical part and relaxation exercises to support the well-being of adolescents. The product was an updated version of a relaxation guide Rentoutumisen ABC which is used in Pasila adolescent psychiatric outpatient clinic. Our updated version is easier to read and more fresher than the previous version of Rentoutumisen ABC. Our product will be available in www.nuortenmielenterveystalo.fi and in Helsinki outpatient clinics.

A certain amount of stress is beneficial and necessary in life. Stress helps us to complete challenging tasks but long-lasting stress can cause exhaustion/burnout. The goal of relaxation is to alter stress reactions. Everybody has their own way to relax. There is no right or wrong way to relax. Relaxation affects the body and the mind. Relaxation can decrease muscle tension, slow down breathing and calm down heart rate. Relaxation can help to balance the autonomic nervous system.

Before publishing the guide we met some of the staff members from Töölö adolescent psychiatric outpatient clinic and Pasila adolescent psychiatric outpatient clinic. They evaluated the guide and gave us constructive feedback. The feedback was written down because any other documentation was not possible. After the meetings all the necessary corrections were made and then the form of guide was ready to be published.

In the future it would be interesting to study the effect of the guide on the target group. The guide might also work well as a mobile application.

Keywords: adolescents, health behavior, relaxation, psychophysical physiotherapy, stress

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus	7
3	Terveyttä edistävä toiminta	7
4	Psykofyysinen fysioterapia toiminnan tukemisessa	9
	4.1 Rentoutuminen psykofyysisenä menetelmänä	10
	4.2 Progressiivinen jännitys-rentousmenetelmä	11
	4.3 Rentoutuminen paniikkikohtausten ja stressin hallinnassa	13
5	Stressi	16
	5.1 Stressin luonne	16
	5.2 Hermoston säätelymekanismit	19
6	Oppaan käyttäjät	20
7	Toteutus	21
	7.1 Opinnäytetyön toteutus	21
	7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	22
	7.3 Tiedonhankinta	23
8	Rentoutusopas	23
	8.1 Päivitettävä Rentoutumisen ABC	23
	8.2 Hyvän oppaan kriteereitä	24
9	Arviointi	24
	9.1 Arviointitilaisuudet poliklinikoilla	25
	9.2 Työn luotettavuus	27
10	Pohdinta	28
	Lähteet	32
	Kuviot	35
	Taulukot	36
	Liitteet	37

1 Johdanto

Tunteiden peittäminen ja lihasjännitys opitaan. Kosketus aktivoi, rauhoittaa, ärsyttää, tuottaa kipua tai lohduttaa. Vaikkei ihminen sallisi itselleen lupaa tuntea vihaa ja pettymystä, hänen kehonsa tuntee niitä joka tapauksessa. Hampaiden narskuttelu, lihasjännitys tai kokemus kivusta voivat olla vihan ilmentymiä. Tällöin tunne voi jäädä nimeämättä tai tunnistamatta. Loputon vihan varastoiminen kuluttaa energiaa, jota keho ei kestä seurauksitta ja ihminen väsy. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 331 - 333.) Tunteiden sivuuttaminen ja käsittelemättä jättäminen eivät tee elämää tuskattomaksi. Tunteista vieraantuminen katkaiseekin yhteyden omaan kehoon ja toisiin ihmisiin. Täyteen ihmisyyteen kuuluu epätäydellisyyttä ja hillittömyyttä, mutta myös pyrkimys hyvyyteen. (Svennevig 2005, 12.)

Mielenterveyshäiriö on koululaisten yleisin terveysongelma ja tutkimusten mukaan noin joka viides kärsii jostain mielenterveyshäiriöstä. Yleisimmät mielenterveyshäiriöt nuorilla ovat ahdistuneisuus-, mieliala-, käytös- ja päihdehäiriöt. Monet asiat vaikuttavat mielenterveyshäiriöiden syntyyn. Vielä ei tiedetä mihin seikkaan pitäisi ensisijaisesti vaikuttaa, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä sairastumista. Ennaltaehkäisyssä on kuitenkin tärkeää tunnistaa ja pyrkiä vähentämään niitä asioita, jotka lisäävät sairastumisen riskiä. On myös tärkeää vahvistaa niitä asioita, jotka suojaavat nuorta mielenterveyshäiriöiltä. Ennaltaehkäisy on laajimmillaan toimintaa, joka edistää nuorten terveyttä. (Marttunen & Karlsson 2013, 10, 13 - 14.)

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa yhteydenotosta HYKS nuorisopsykiatrisen poliklinikan fysioterapeuttiin Marko Kuukasjärveen. Kuukasjärven asiakkaina ovat muun muassa ahdistuksen kanssa kamppailevia nuoria, jotka käyvät useamman kerran terapiajaksoilla yksilön tarpeesta riippuen. Kuukasjärvi esitti poliklinikan tarpeen jo olemassa olevan rentoutumisoppaan päivittämisestä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena onkin tuottaa päivitetty versio Pasilan nuorisopsykiatrisen poliklinikan jo käytössä olevasta rentoutumisoppaasta. Tähän oppaaseen on kootuna sekä teoretietoa rentoutumisesta että rentoutumisharjoitteita. Vaikka mielenterveyshäiriöiden osuus nuorten parissa on tutkitusti lisääntynyt ja opinnäytetyömme yhteistyöhenkilömme taholla nuorten mielenterveysongelmat ovat kuntoutuksen keskiössä, on oppaamme tarkoitettu kaikille nuorille diagnoosista riippumatta. Tarkoituksena on nuorten psykofyysisen terveyskäyttäytymisen edistäminen. Tuotoksemme kohderyhmänä ovat 13–17-vuotiaat nuoret. Opinnäytetyömme on osa Terveyden edistäminen fysioterapiassa -hanketta.

Opas tulee olemaan poliklinikan käytössä, jolloin se toimii nuoren kuntoutuksen tukena. Poliklinikan lisäksi saimme yhteistyökumppaniksemme Nuorten mielenterveystalon, yhteystenkinä Marko Muukka. Hän ehdotti oppaan viemistä Nuorten mielenterveystalon internetsivuille osioon, jossa on myös muita oppaita luettavissa. Nuorten mielenterveystalo toimii tietolähteenä sekä alueellisena palvelukarttana. Nettipalvelu www.mielenterveystalo.fi:n kautta nuo-

ri, aikuinen tai ammattihenkilö voi tehdä alkuarvion nuoren tilanteen vakavuudesta sekä löytää informaatiota yksilölle sopivista hoito- ja palvelupaikoista. Nuorten mielenterveystalo ei kannata hoitovastuuta sivujen käyttäjistä, eikä myöskään ole vastuussa suositteliensa hoitotahojen tarjoamasta avusta tai niihin pääsystä. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri vastaa Nuorten mielenterveystalosta ja sen sisältöjä kehitetään yhdessä muiden sairaanhoitopiirien ja organisaatioiden kanssa. Nettipalveluun ei vaadita kirjautumista, ja tietoa palvelupaikoista tai mielenterveydestä voi etsiä nimettömänä. (Mielenterveystalo 2015.)

Tuotoksemme on ajankohtainen ja sen ennaltaehkäisevä vaikutus tekee siitä arvokkaan. Oppaan avulla tullaan ikään kuin tietoisiksi keinoista, jotka voidaan ottaa käyttöön ”hädän hetkellä”, kun stressi koetaan kuormittavimpana. Halusimme vahvistaa oppaan ja opinnäytetyöraportin yhteyttä, joten laitoimme raporttiin oppaassa olevia eläinhahmokuvia. Kuvat tukevat raportin kokonaisuutta niin visuaalisuudellaan kuin luovuudellaan.

Miksi rentoutuminen on hyvä, miksi muka pitäisi rentoutua? Buddhalaismunkki Ajahn Brahmilin (2015) on sanonut seuraavasti: ”Rentoudu - kaikki on hallinnassa. Se on iso vale. Emme hallitse oikeastaan yhtään mitään. Juuri se tekee elämästä kaunista ja ainutlaatuista. Se, että syvän rauhan voi löytää jopa silloin, kun kaikki tuntuu menevän pieleen. Siksi minä sanon: Rentoudu - mikään ei ole hallinnassa.”

2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Tämä opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa päivitetty versio Pasilan nuorisopsykiatrianpoliklinikan jo käytössä olevasta rentoutumisoppaasta, johon on koottu sekä teoretietoa rentoutumisesta että rentoutumisharjoitteita. Tarkoituksena on nuorten psykofyysisen terveyskäyttäytymisen edistäminen. Tuotoksemme kohderyhmänä ovat 13–17-vuotiaat nuoret. Opinnäytetyömme on osana terveyden edistäminen fysioterapiassa -hanketta.

3 Terveyttä edistävä toiminta

Terveyden määritelmä WHO:n mukaan on täydellinen ruumiillisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä se määriy pelkästään taudin tai raihnaisuuden puuttumiseen (WHO 2016a). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n (2016) mukaan terveyden edistäminen perustuu informaatioon terveydestä ja hyvinvoinnista sekä niihin liittyvistä tekijöistä. Suunnitelmallisena toimintana terveyden edistäminen pyrkii vaikuttamaan terveyden taustatekijöihin (asumisolot, vapaa-ajan mahdollisuudet, työolosuhteet sekä toimeentulon turvaaminen), ylläpitämään terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä, ehkäisemään sairauksia ja tapaturmia, vahvistamaan mielenterveyttä, pienentämään terveyseroja väestöryhmien välillä sekä vähentämään alkoholihaittoja.

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) mukaan terveyden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin ja toimii osana kansanterveystyötä. STM sisällyttää terveyden edistämiseen muun muassa elintavat ja elinympäristöt, liikunnan ja terveellisen ruuan, tapaturmat ja tartuntataudit torjunnan kohteina, terveyserojen kaventamisen sekä seksuaaliterveyden edistämisen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Terveyden edistäminen on joukko toimintoja, joiden avulla parannetaan kansalaisten terveyden edistämistä sekä heidän mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan terveyteensä. Terveyden edistämiseen kuuluvat yksilöllisen terveystyön lisäksi toiminnot, joilla pyritään vaikuttamaan sosiaalisiin, taloudellisiin sekä ympäristöön liittyviin olosuhteisiin terveyttä edistävästi. (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008, 19.)

Terveystyön muodostuu jo lapsuudessa tai nuoruudessa vakiintuneista tiedostamattomista tottumuksista tai tietoisesti tavoitellusta käyttäytymisestä, jotka vaikuttavat ihmisen terveyteen. Näitä valintoja tai käyttäytymistä ovat esimerkiksi liikunta, ravinto, tupakointi tai alkoholi. Ajan edetessä terveystyöllä on merkittävä vaikutus yksilön terveyteen ja sairastumisriskiin. Nuorena omaksutaan monet elintavat ja tottumukset, jotka vakiintuvat ja vaikuttavat läpi koko elämän. Tällaisia terveyteen, elintapoihin ja mielenterveyteen vaikuttavia tottumuksia ovat esimerkiksi suhtautuminen liikuntaan, päihteisiin ja ruokaan. (Terveystyön kirjasto 2015; Marttunen & Karlsson 2013, 10.)

Ruokolainen (2012) tutkii pro gradu -tutkielmassaan terveystyön ja sen ilmentymistä nuorten joukossa. Terveystyön voidaan määrittellä eri jaottelutavoin, joko kaksijakoisesti tai kolmijakoisesti. Kaksijakoinen malli määrittelee terveystyön käsitteen sisältävän terveydelle haitallisen ja myönteisen käyttäytymisen (Rahkonen 1994, 8 - 9). Kolmijakoisuus liittyy käsitteen terveyttä edistäviin (health-enhancing behaviours), terveyttä ylläpitäviin (health-maintaining behaviours) ja terveydelle vahingollisiin (health-damaging behaviours) elintapoihin. Elintavat, jotka edistävät terveyttä, ovat osa tietoisesta terveyden parantamista, ylläpitävillä elintavoilla pyritään ennalta ehkäisyyn ja terveydelle vahingollisiksi elintavoiksi lukeutuvat terveydelle haitallinen käyttäytyminen ja valinnat. (Ruokolainen 2012, 4; Rahkonen 1994, 8 - 9, McQueen 1987,30.)

Ihmisen toimintaan voidaan tarkastella toimintaedellytyksen näkökulmasta. Toimintaedellytyksen käsite sisältää toiminnan toteuttamiseen tai toteutumiseen liittyviä voimavaroja sekä olosuhteita. Yksilön tai ryhmän toimintakyky sekä käytössä olevat teknologiset tai taloudelliset resurssit sisältyvät voimavaroihin. Olosuhteet puolestaan muodostuvat sosiaalisesta kulttuurista (esimerkiksi asenteet), muuttuva fyysinen ympäristö (esimerkiksi asuinympäristö) ja pysyvä fyysinen ympäristö (esimerkiksi ilmasto). Toimintaedellytykset voidaan nähdä asiantilän muutoksen attribuuttimallina, jolloin se määrittää millaisen tekemisen, osallistumisen tai olemisen myötä muutos tilanteeseen syntyy. (Ojala 2003, 21 - 22.) Oppaassamme informaatio

toimii lukijalle voimavarana, jonka kautta hän voi ymmärtää olosuhdettaan sekä näin hyödyntää löytämiään voimavaroja toiminnassaan (esimerkiksi jännittävissä esiintymistilanteissa tai kokeessa pärjäämisessä).

Työssämme terveyskäyttäytyminen ja sen edistäminen nuorilla pohjautuu omien valintojen tiedostamiseen ja siihen, miten nämä valinnat vaikuttavat käyttäytymiseen. Tämän tiedostamisen prosessin tukena toimii valmistuva tuotoksemme. Opas tulee tarjoamaan keinoja, joita voidaan ottaa käyttöön ”hädän hetkellä”, kun stressi koetaan kuormittavimpana.

4 Psykofyysinen fysioterapia toiminnan tukemisessa

Psykofyysisyys fysioterapiassa tarkoittaa kokonaisvaltaista lähestymistapaa fysioterapiatilanteessa. Kokonaisvaltaisuudella tarkoitetaan, ettei kehoa voida erottaa psyykestä eikä ihmistä ympäristöstään ja vuorovaikutussuhteistaan. Psykofyysisellä fysioterapialla vahvistetaan ja tuetaan ihmisen toiminta- ja liikuntakykyisyyttä sekä voimavaroja. Tällaiselle lähestymistavalle tyypillistä on fysioterapeutin kokonaisvaltainen näkemys riippumatta toimintakyvyn ongelmista tai rajoitteista. Lähtökohtana terapiassa on ihmisen kehon, mielen ja ympäristön vuorovaikutus ja niiden suhde toisiinsa, terapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen. Kokemuksellista oppimista pyritään löytämään ihmisen voimavaroista selviytyä arjesta havainnoimalla ja rentouttamalla. Ihmiskäsityksen ymmärtäminen sekä tietoisuus maailmankuvasta toimivat tärkeinä osina psykofyysistä fysioterapiaa. Henkilön ihmiskäsitys muotoutuu hänen oman elinpiirinsä ja kokemustensa kautta. Ihmiskäsityksellä sekä henkilön käsityksestä omasta terveydestä on yhteys henkilön motivaatioon sekä terveyden edistämisen sitoutumiseen. Voimavarojen löytäminen on myös psykofyysisen fysioterapian pyrkimyksenä. Tietoisuus omista mahdollisuuksista on harjoittelun onnistumisen keskiössä. Konkreettisen harjoittelun kautta myös kokemuksellinen ymmärtäminen lisääntyy, jota psykofyysisessä harjoittelussa on tärkeää. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 265, 267.)

Psykofyysisen fysioterapian kokemuksellisen oppimisen avulla ihminen löytää ratkaisumalleja elämäänsä. Terapia mahdollistaa kehollisuuden kokemisen, tunnistamisen sekä hyväksymisen, ja fysioterapian tavoitteet määräytyvät yksilöllisesti asiakkaan voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan. Kuntoutuksessa huomioidaan kehon asento, hengitys ja liikkuminen sekä niiden vaikutus ihmisen kokemiin tuntemuksiin ja kokemuksen merkityksiin. Psykofyysistä fysioterapiaa voi soveltaa kaikkeen fysioterapiatyöhön, mutta etenkin siitä on havaittu hyötyvän asiakkaat, joilla on muun muassa mielenterveysongelmia, syömishäiriöitä, paniikkihäiriöitä, neurologisia tai tuki- ja liikuntaelin sairauksista johtuvaa toimintakyvyttömyyttä sekä ihmisten, jotka kärsivät niin ikään stressioireista, uupumuksesta ja pitkittyneistä kiputiloista. (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys ry, 2012.)

Kehotietoisuus ja kehonkuvan hahmottaminen kuuluvat osaksi psykofyysistä fysioterapiaa. Persoonallisuuden ydin on kehominä, jolla ihminen halutaan säilyttää jakamattomana koko-

naisuutena. Ruotsalaisen Gertrud Roxendalen kehittämä psykofyysinen terapia pyrkii kehontuntemuksen ja tietoisuuden kautta lisäämään itsetuntemusta sekä kehonhallintaa (ryhti, liikkeet sekä lihasten jännitys). Kehotietoisuus pitää sisällään kehoelämykseen ja liikkeeseen sisältäviä piirteitä kuten kehon asennot, tyyli kävellä ja tapa istua. (Talvitie ym. 2006, 269-270.)

4.1 Rentoutuminen psykofyysisenä menetelmänä

Rentoutuminen on ihmiselle luonnollinen taito, joka määritetään tilana, jossa hengitys tasaantuu, lihasten jännitys vähenee ja mieli rauhoittuu. Ihminen on luonnostaan rentoutumisen tilassa, kun hän on juuri nukahtamassa tai herää aamulla omassa tahdissaan. Toisin sanoen taidot elintoimintojen ja mielen tyynnyttämiseen ovat rakennettu sisälle ihmiseen. Jokainen voikin vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa säännöllisellä harjoittelulla ja saavuttaa rentoutumisen tilan. Rentoutumisella voidaan laukaista kireyksiä niin lihaksissa kuin mielessäkin, kerätä voimia ja helpottaa nukahtamista. Mahdollisilla mielikuvaharjoituksilla voidaan parantaa suorituskykyä ja kasvattaa luovuutta. Rentoutumisen voi saavuttaa myös harrastuksissa, arjen askareissa tai passiivisissa menetelmissä, kuten hiljentymisharjoituksissa. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 52.)

Esimerkkejä rentoutumismenetelmistä:

- ✓ Mielikuvaharjoittelu (Katajainen ym. 2003, 52).
- ✓ Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät (Katajainen 2003, 52).
- ✓ Progressiivinen jännitys-rentousharjoite (Hannula & Mikkola 2013).
- ✓ Hengitysrentoutus (Hannula & Mikkola 2013).
- ✓ Tietoinen syvärentous (Hannula & Mikkola 2013).

Rentoutuminen on kehon tasapainottavien ja terveyttä säilyttävien reaktioiden elvyttämistä ja voimistamista. Tilanteesta riippumatta rentoutumisen pyrkimys on mielen ja kehon tasapaino. Rentoutuminen on henkilökohtainen kokemus, joka tarkoittaa kullekin eri tapoja ja asioita. Toiselle rentoutuminen voi olla lattialla makaamista tietoisesti rentousharjoitetta tehden, kun taas toinen rentoutuu liikkumalla ja musiikkia kuunnellen (kuvio 1). Ei ole oikeita eikä vääriä tapoja rentoutua. Rentoudella voidaan vaikuttaa niin fysiologisiin toimintoihin kuin mielen liikkeisiin. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 169.)



Kuvio 1: Rentoutuminen on yksilöllistä (Ruotsalainen 2016).

Rentous näkyy ihmisissä jo varhain luonnollisena olotilana: vastasyntyneet ovat luonnostaan rentoja kun taas aikuiselle, joka on kroonisesti jännittynyt tai ahdistunut, on usein hyödyllistä harjoittaa tietoisesti rentoutumista, kunnes siitä tulee puoliautomaticoitu toiminta (kuten esimerkiksi autolla ajaminen). Kun opetellaan rentoutusta, käydään siinä samanlainen oppimisprosessi kuin minkä tahansa muun kehon hallintaan liittyvän motorisen taidon kuten esimerkiksi tanssin opettelussa. (Tuomisto 2005, 9.)

Motoriseksi kontrolliksi kutsutaan kykyä ohjata ja säädellä niin liikettä kuin asentoa, joihin vaikuttavat yksilö (individual), tehtävä (task), ympäristö (environment) sekä näiden vuorovaikutussuhde. Yksilö toteuttaa liikkeen ympäristössä niin ympäristön kuin tehtävän vaatimilla edellytyksillä. Merkittävä rooli liikkeen säätelylle yksilön kannalta on keskushermoston, nivelten ja lihasten toiminnan, havaintojen ja kognitiivisten toimintojen prosessin yhteistoiminta. Liikkeen säätelyyn vaikuttava tehtävä voidaan jaotella esimerkiksi seuraavasti: suoritetaanko tehtävä paikoillaan vai liikkuen, onko kyseessä suljetun vai avoimen kineettisen ketjun harjoite tai onko kyseessä yksittäinen vai jatkuva liike. (Shumway, Cook & Woollacott 2007, 4 - 7.)

4.2 Progressiivinen jännitys-rentousmenetelmä

Sovellettu rentoutusmenetelmä pyrkii ensisijaisesti muuttamaan motorista käyttäytymistä, joka on niin pitkälle automatisoitunut ja näin ollen jäänyt havaintojen ulkopuolelle (Tuomisto 2005, 24). Motorisella käyttäytymisellä tässä voisi ajatella esimerkiksi lihasjännittämistä esiintymistilanteissa.

Sovellettu rentoutus perustuu progressiiviseen rentoutukseen, jonka alun perin Edmund Jacobson kehitti 1920-30-luvuilla, mutta sovelletussa rentoutuksessa käytetään lyhennettyä versiota, jota Wolpe (1958) alkoi käyttää 1950-luvulla osana epäherkistämismenetelmää. Wolpen menetelmä poikkeaa Jacobsonin menetelmästä käytettävien lihasryhmien määrässä, joita Wolpen versiossa on vähemmän. Jacobson piti hermoston rauhoittumisen edellytyksenä lihaksiston rentoutusta. EMG-tutkimuksissa rentoutusharjoittelun aikana jännitys väheni ja

Jacobson piti tärkeänä lihasten käsittelyä niin, että ne rentoutuisivat. Progressiivinen rentoutus on luonnollinen perusta sovellettuun rentoutukseen, sillä se on tutkitusti osoitettu helpoimmaksi menetelmäksi oppia ja lähes tulkoon kaikkien ihmisten on mahdollista oppia rentoutumaan sen kautta. Progressiivinen rentoutumismenetelmä perustuu rentoutumisen oppimiseen, vastakohtaisuuksien, eli jännitys-rentoutuksen avulla. (Tuomisto 2005, 24, 45; Talvitiie ym. 278.)

Progressiivinen rentoutuminen on siis asteittain etenevää rentoutumista, johon ei vaadita minkäänlaisia pohjatietoja, eikä siihen liity suggestiivisia piirteitä. Menetelmässä rentoututaan havainnoimalla rentouden ja jännityksen välinen ero jännittämällä tietty lihas ensin, joka sitten rentoutetaan. Ero rentoutuneen ja jännittyneen lihaksen välillä on helpompi huomata, kun lihasta jännitetään aluksi lyhyen aikaa ja rauhallisessa harjoitteluympäristössä. Tämän ansiosta harjoittelusta ilmenevät havainnot havaitaan herkemmin jokapäiväisissä tilanteissa. Jännitettävien sekä rentoutettavien lihasryhmien harjoittelujärjestyksellä ei ole merkitystä, vaan harjoittelussa voidaan edetä vapaasti, eikä koko kehon lihasryhmiä ei tarvitse käydä läpi yhdellä kertaa, vaan osittaa harjoittelu tilanteen mukaan. Toisaalta lihasten ryhmittely ei ole välttämätön, jos henkilö kokee rentoutuvansa tehokkaammin esimerkiksi ajatteleamalla itselle mieluisaa asiaa ennemmin kuin lihasryhmään keskittymistä. (Tuomisto 2005, 69.)

Sovellettu rentoutuminen on oppimisprosessi. Soveltavalla rentoutuksella tarkoitetaan itsehallintamenetelmää, joka voi toimia tapana ennaltaehkäistä ja hallita stressiä, negatiivisia tuntemuksia sekä eri fysiologisiin ongelmiin ja sairauksiin liittyviä oireita. Sovellettu rentoutus vaikuttaa muun muassa hermojärjestelmien kautta fysiologisiin toimintoihin. Sovelletun rentoutuksen kautta ja sitä opetellessa ihminen alkaa tulla tietoisemmaksi omista tunteistaan. Se, miten sovelletun rentoutuksen menetelmä poikkeaa muista rentoutusmenetelmistä, on sen aktiivinen olemus. Sovelletun rentouden aikana aktiivisina ovat ainoastaan tunto- ja liikeasteilla tapahtuva havainnointi sekä ne lihasryhmät, joita käytetään jännittämisen vaiheessa. Sovellettua rentoutusta käytetään yleisen ahdistuneisuushäiriön, paniikkihäiriön, fobioiden, jännityspäänsäryn, migreenin, selkäkipujen, epilepsian ja toiminnallisen ruuansulatushäiriön hoidossa. Vaikka osaan edellä mainituista ongelmista ei liittyisi ahdistusta, on sovellettu rentoutus käytetty menetelmä yhdessä käyttäytymisterapeuttisten menetelmien kanssa. Tämä puolestaan kertoo sovelletun rentoutumisen toimivan monipuolisena hoitomenetelmänä ongelmassa, joissa ahdistus ja stressi nostavat olemustaan erityisesti tai niillä on suuri merkitys ongelmakuvassa. Sovellettu rentoutuminen toimii monipuolisena hoitomenetelmänä tilanteissa, joissa ahdistus ja stressi lisääntyvät erityisesti, tai niillä on suuri merkitys oirekuvassa. Myös valitessa sovellettua rentoutusta hoitomenetelmäksi nousee kriteeriksi fysiologisten reaktioiden yhteydet oireisiin. Sovelletun rentouden vaikutusmekanismeiksi voivat lukeutua muun muassa kehon yleisen jännityksen lasku, lisääntynyt tietoisuus ja tieto ongel-

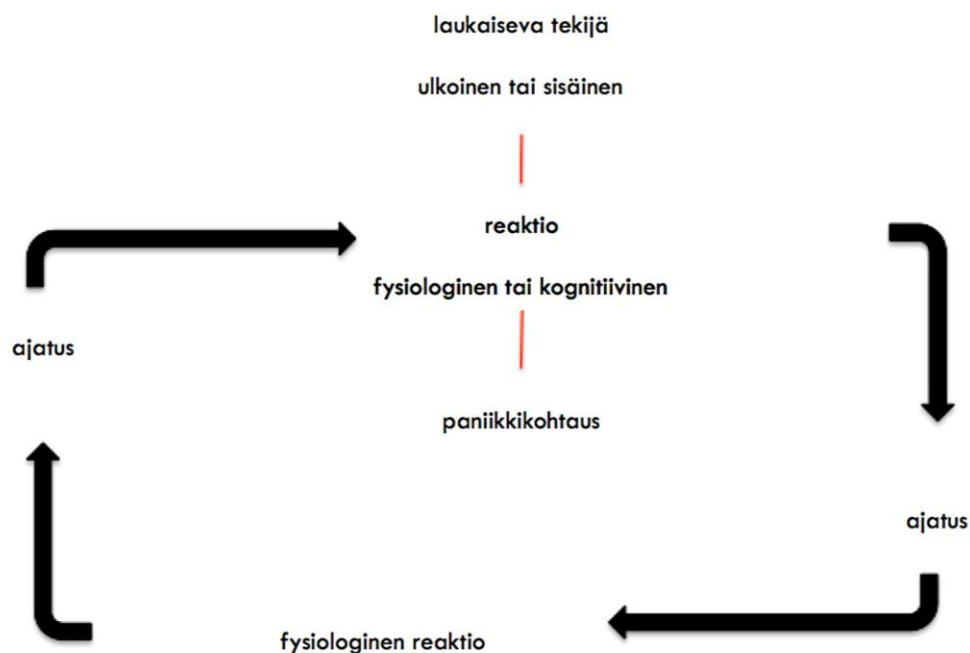
mareaktioista, ratkaisujen lisääntyminen ongelmatilanteissa, itseluottamuksen vahvistuminen sekä väsymyksen ja voimattomuuden väheneminen. Sovelletun rentouden harjoittelussa tulee muistaa ponnistelemattomuus sekä pienin askelin lähestyminen kohti pysyvää taitoa. (Tuomisto 2005, 7, 14, 50.)

Kuten aiemmin totesimme toimintamallien edellytyksen muodostuvan voimavaroista, voidaan toimintaedellytyksen mallia tarkastella Lauri Rauhalan ontologisen ihmiskäsityksen kautta. Rauhalan mukaan ihmiskäsitys nähdään kolmijakoisena: tajunnallisuus (psykkis-henkinen olemassaolo), kehollisuus (olemassaolo orgaanisena tapahtumisena) ja situationaalisuus (olemassaolo suhteina todellisuuteen). Tajunnallisuus ja kehollisuus tarkoittavat nimensä mukaisesti mieltä ja kehoa. Situaatio eli elämäntilanne määrittyy siten, miten ihminen on suhteessa maailmaan. Vaikka situaatiossa on yhteisiä tekijöitä kuten esimerkiksi kulttuurilliset, maantieteelliset tai tavat ja tottumukset, on situaatio aina yksilöllinen. (Ojala 2003, 21 - 22; Rauhala 1989, 28.) Kokonaisvaltaisuus korostuu kaikessa ihmisen toiminnassa.

Kokonaisvaltaisella ajattelulla tarkoitetaan sitä, ettei ihmisen kehoa voi erottaa psyykestä, eikä ihmistä voi erottaa hänen vuorovaikutussuhteistaan tai ympäristöstään. Näin voidaan myös todeta se, että oireen muodostumisessa ihmisen henkisellä balanssilla on suuri merkitys. Henkinen tasapaino edellyttää tyydyttävää tai hyvää itsetuntoa, jonka avulla ihminen kykenee luottamaan kykyihinsä selvitä eri tilanteista. Hyvän itsetunnon ansiosta ihminen myös pystyy löytämään ratkaisumalleja tilanteisiin siten, ettei hänen psyykinen eikä fyysinen olemassa olonsa ole uhattuna. Ihmisen psyykkistä tasapainoa voi horjuttaa ympäristön tai henkilön sisäiset uhkatekijät, joihin lukeutuvat psykologiset, biologiset, sosiaaliset tai olemassa oloa koskevat tekijät. Ihminen alkaa oireilla psyykkisesti, jos psyykkisten puolustusjärjestelmien resurssit sisäisten ja ulkoisten uhkien hallintaan ovat riittämättömiä. Tämän kaltainen uhka voi olla esimerkiksi fyysinen sairastuminen. (Talvitie ym. 2006, 268.) On siis tärkeää tukea ihmisen itsetuntoa ja lisätä ihmisen tietoisuutta siitä.

4.3 Rentoutuminen paniikkikohtausten ja stressin hallinnassa

Rentoutuminen on itsehallintamenetelmä, joka alun perin on kehitetty etenkin paniikkikohtauksiin tai ahdistuksen hoitoon, jotka eivät laukea selkeillä tilanetekijöillä. Clarks (1986) on kehittänyt paniikkihäiriöiden hoitoon kognitiivisessa terapiassa ”Noidankehä”-tyyppisen mallin, jossa ilmenee paniikkihäiriön muodostuminen (kuvio 2). Mallissa oletuksena on se, että riippumatta ahdistuksen tai paniikin aiheuttajasta tai alkuperäisestä reaktiosta, on kyseessä fysiologisten ja kognitiivisten reaktioiden yhteisvaikutus johtaen lopulta paniikkikohtaukseen. Sovelletulla rentoudella pyritään katkaisemaan tämän kaltainen noidankehä, ennaltaehkäisemään paniikkikohtausta. Noidankehä- malli kuvaa myös muunlaisia terveystieteiden ja käyttäytymislääketieteen ongelmia. (Tuomisto 2005, 50.)



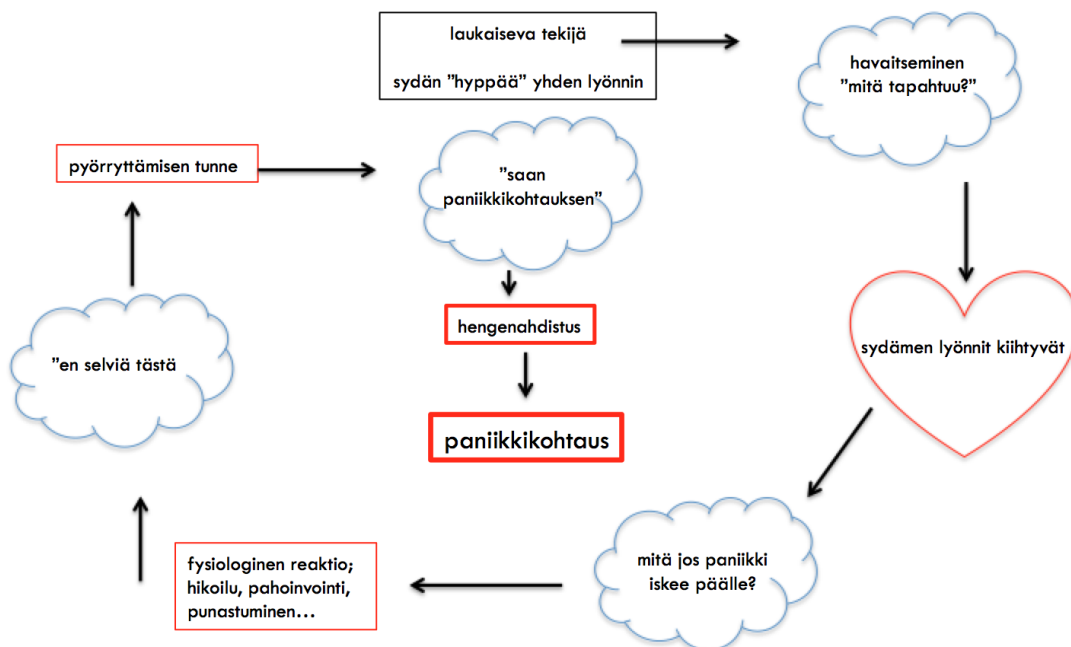
Kuvio 2: Teoreettinen malli paniikkikohtauksen muodostumisesta (mukailtu Tuomisto 2005).

Fysiologisten ja kognitiivisten reaktioiden interaktio kuvaa henkilön kokemusta tilanteesta (kuvio 2). Rentoutumista hyödyntämällä voidaan vaikuttaa kehon jännityksen vähenemiseen, ahdistusreaktion tiedostamisen lisäämiseen sekä itseluottamuksen vahvistamiseen. (Tuomisto 2005, 51 - 52.)

Paniikkikohtauksessa ihminen mitä todennäköisimmin käy ylikierroksilla ja päällimmäisinä tuntemuksina hänellä voi olla halu paeta tilanteesta. Tutkimuksellisesti on osoitettu, että paniikkikohtauksessa tyypillisiä oireita ovat muun muassa lihasten jännittyneisyys, vapina, tihentynyt sydämensyke, hengenahdistus, jalkojen tärinä, pistely tai puutumisen tunne käsissä, hikoilu sekä pahoinvointi. Nämä kehoreaktiot ovat sekä halu paeta ovat hälytysreaktioita aivan kuten ihmisen kohdatessa vaarallisen tilanteen. Todellista vaara ei kuitenkaan ole, mutta tilanteessa hälytysjärjestelmä on hyvin sensitiivinen, joka käynnistyy pienen stressin vaikutuksesta tai jopa ilman stressitekijöitä. Paniikkihäiriöinen voi kokea tilanteen tulevan yllättäen, mutta useimmat häiriöstä kärsivät saavat ”varoituksen” (esimerkiksi ruumiillinen tuntemus) sekunteja tai minuutteja ennen kohtauksen ilmenemistä. Epätavallinen herkkyys hälytysjärjestelmä johtuu yleensä stressistä, joka vallitsee silloin, kun paniikki ensimmäisen kerran alkaa.

Kuviossa 3 ilmennetään paniikin muodostumista. Jos jännityksen taso on korkea, on ihminen kohtauskynnyksen lähellä. Paniikin esiintyessä useamman kerran, jolloin siitä tulee tapa niin, että stressitekijöiden suuri määrä voi laukaista paniikkikohtauksen automaattisesti. Tällöin

huoli kohtauksen muodostumisesta voi lisätä jännittyneisyyttä ja hälytysjärjestelmä herkistyy. Paniikin hallinta on mahdollista, kun paniikki kohdataan sen varhaisessa vaiheessa, ennen hallinnan menettämisen tunnetta. Itsehallintamenetelmä nousee näin ollen hyödylliseksi itsensä auttamisen keinoksi. (Tuomisto 2005, 53 - 54.)



Kuvio 3: Paniikkikohtauksen muodostuminen kokemuksellisenä polkuna (mukailtu Tuomisto 2005).

Rentous opettaa ahdistuksen ensimmäisien merkkien tunnistamista, rentoutumisen käyttämistä fyysisten ahdistusreaktioiden hallitsemisessa sekä alentamaan yleistä jännittyneisyyttä. Näillä keinoilla ahdistusta voidaan hallita ja näin ennaltaehkäistä paniikkikohtausten syntymistä. (Tuomisto 2005, 54.)

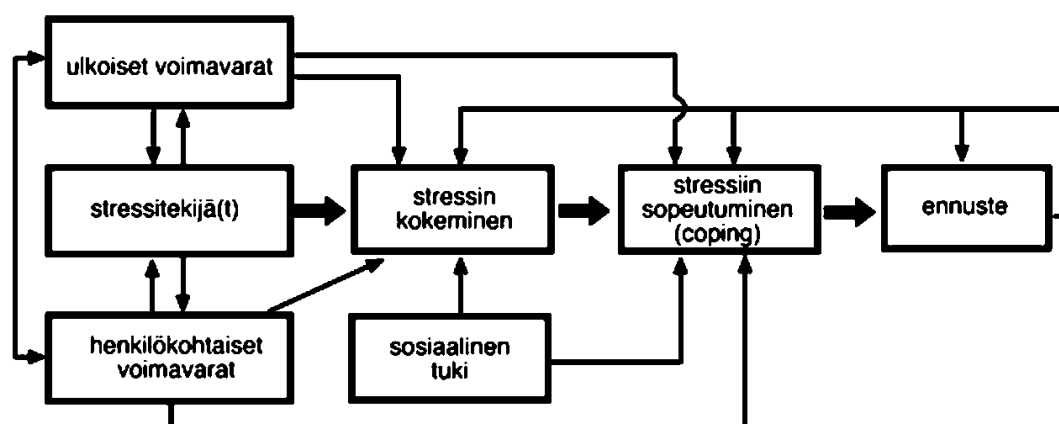
Myös traumaterapiakeskuksen tekemä tutkimus tukee rentous-jännitys menetelmän tehokkuutta ja helposti lähestyttävyyttä rentoutusmuotona. Traumaterapiakeskuksen loppuraportissa "Traumaterapia turvalliseksi" Babette Rothschild käsittelee ylivirittyneiden potilaiden terapiamuotoja. Rothschild tuo esiin liikkeen, jännitys-rentouden ja kehotietoisuus harjoitteiden vaikuttavuuden ylivirittyneiden traumapotilaiden keskuudessa. Rothschildin mukaan traumaterapiaa on turvallista lähestyä samaan tapaan kuin autolla ajamista; harjoitellaan aluksi keinot liikkeen pysäyttämiseen, jonka jälkeen lähdetään tekemään harjoitteita liikkeen kautta. Liikkeen ja pysähtymisen vuorottelut, jolloin keskitytään itseen liikkeen kautta ja sitten liikkeen kiihdyttämisestä pysähdytään. Tiedostaen tunnistetaan ikään kuin omat kaas- ja jarrupolkimet, joita kokeilemalla terapian avulla tiedostetaan niiden hallitseminen. Rothschild tuo esiin lihasten jännittämisen hyödyllisenä jarruttamisen muotona, joka vähentää ylivireystilaa tai tekee siitä helpommin hallittavan. Yleisvireyttä voidaan madaltaa myös ke-

horajoja tunnustelemalla: potilas koskettaa ja tunnustelee fyysisesti kehonsa rajapintaan eli ihoaan ruumiillisen eheyden lisäämiseksi. (Rothschild 2013, 2, 7 - 8.)

5 Stressi

5.1 Stressin luonne

Tunteet ja mieli ovat suuressa roolissa terveydentilan kannalta. Kun ymmärtää tunteen ja mielen yhteyden, ymmärtää samalla itseä ja näin voidaan vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Erottelemalla elimistön eri osiin, on se kykenemätön toimimaan normaalisti. Vaikka elimistön jokaisella osalla on omat tehtävänsä, jonkun osan toimintahäiriö vaikuttaa kuitenkin kokonaisuuteen. (Shapiro 2012, 23 - 24.)



Kuvio 4: Stressi psykososiaalisena prosessina (Duodecim 2009).

Stressiprosessi syntyy ympäristön ja yksilön välisessä vuorovaikutuksessa. Stressin psykososiaalisuus korostuu, kun tulkitsemme stressin syitä ja annamme sille merkityssisältöjä (kuvio 4). Stressi voi parhaimmillaan toimia positiivisena voimavarana. Myönteinen stressi valmistaa ihmistä huippusuoritukseen ja se voi lisätä tarkkaavaisuutta sekä suoritus- ja keskittymiskykyä. Stressin negatiiviset vaikutukset nousevat esiin ihmisen väsyessä ja uupuesssa. Tunteet ja stressi ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ne paikantuvatkin samalle aivoalueelle: aivokuorelle, missä tapahtuu niiden säätely. Tunnekokemusten säätelyllä voidaan vaikuttaa elämänlaatuun. Yksi stressin päätehtävistä on rekrytoida ihmisen voimavarat käyttöön. (Korkeila 2008, 683; Mielenterveysseura 2016.)

Stressi on hyvin tyypillinen esimerkki fysiologisten muutosten aiheuttajasta. Stressi on jaettu kolmeen osaan: hälytykseen, sopeutumiseen ja uupumiseen (kuvio 5). Stressin ensimmäistä vaihetta, hälytysvaihetta, kutsutaan taistele tai pakene -reaktioksi (engl. Fight-or-flight response). Tällainen nopea reaktio saa päätöksensä tavallisesti noin tunnin kuluessa, mutta pitkittyessään elimistö mukautuu tilaan, jolloin stressi muuttuu sopeutumisvaiheeksi. Sopeutu-

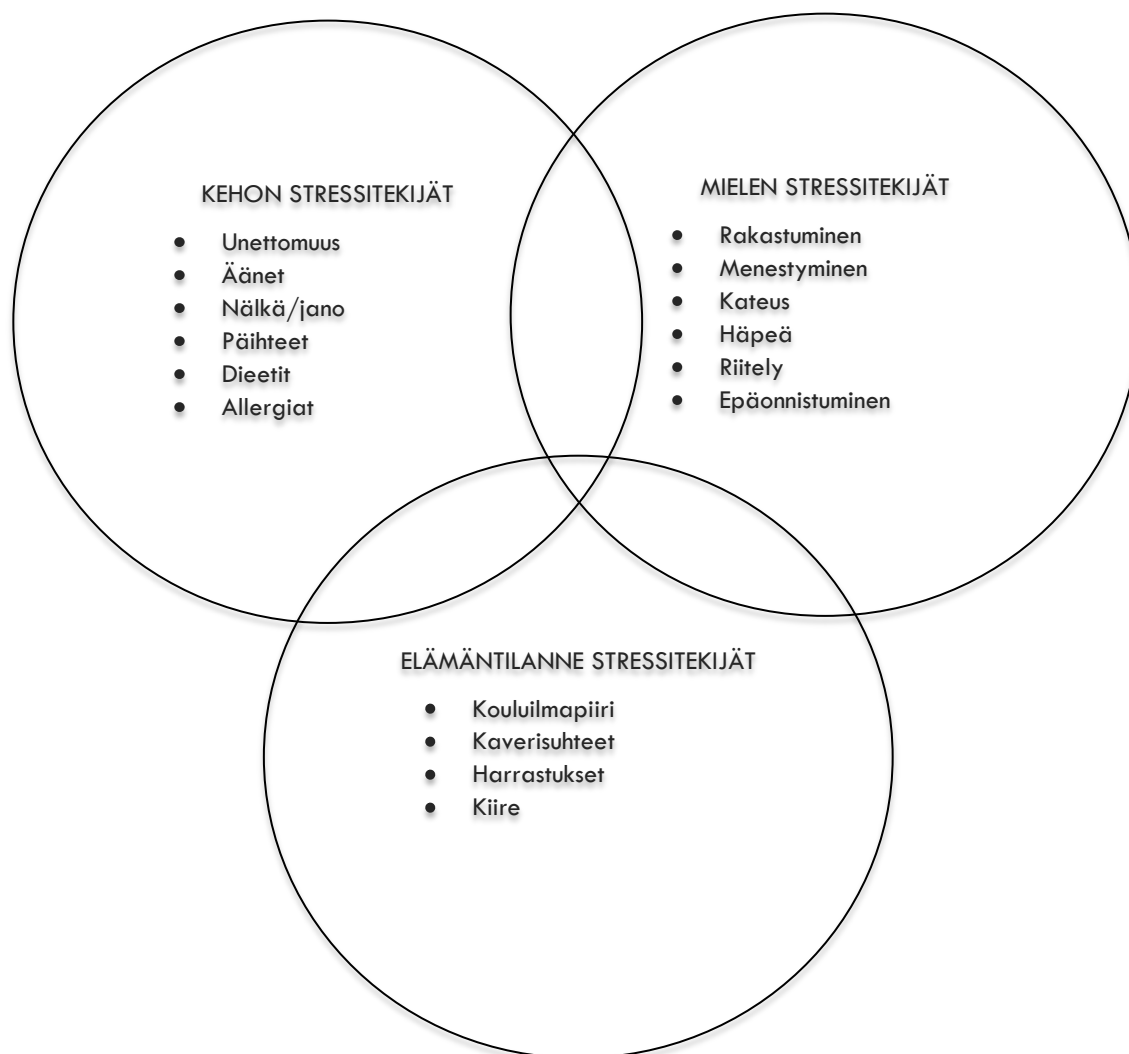
misvaihe voi puolestaan kestää useitakin vuosia ennen sen muuttumista uupumisvaiheeksi. (Sandström 2010, 171 - 172.) Taistele ja pakene -reaktio on alun perin tarkoitettu väliaikaiseksi tilaksi selviytyä uhkaavasta tilanteesta. Kun ihminen elää pitkään stressitekijöiden kanssa, on hän alati ”taistelu-pakotilassa”, jolloin stressiin liittyvä kortisolien ja adrenaliinin erityminen sekä sympaattisen hermoston aktivaatio lisääntyvät. Stressihormonien kokoaikainen erityminen on haitallista, koska se ilmenee pitkäaikaisvaikutuksena elimistössä muun muassa heikentäen immuunijärjestelmää sekä sokeriaineenvaihduntaa, lisäten verenhyytymistäipumusta, vaikuttaen sydän- ja verisuonijärjestelmään sekä aikaansaaden häiriöitä mielialassa ja muistissa. Stressistä aiheutuvia muita fyysisiä oireita ovat muun muassa sydämentykytyks, lihasjäntitys, raskas hengitys, vatsaoireet (vatsakipu tai ärtyneen suolen oireyhtymä), selkäsairaus tai iho-ongelmat (akne tai ihottuma). Stressi voi aiheuttaa sairauksien syntymisen, mutta sairaus voi puolestaan aiheuttaa stressiä. Tämän kaltainen kaksisuuntainen luonne ilmenee myös stressin ja hengityksen vuorovaikutuksessa; stressin kasvu johtaa epätasapainoiseen hengitykseen ja pitkään jatkuneena stressi näkyy hengityksen yliaktivaationa. Hengitys voidaan tulkita siltana mielen ja kehon välillä. (Jokiniva 2013, 42.)



Kuvio 5: Stressi voidaan nähdä kolmena eri vaiheena (Ruotsalainen 2016).

Kuviossa 6 on esitetty elämän eri stressitekijöitä. Fyysisiin stressitekijöihin lukeutuvat mm. allergiat, päihteet, dieetit, jano/nälkä, kipu, unettomuus ja äänet. Esimerkiksi levolla, hiljaisuudella tai unella voidaan helpottaa stressitekijöitä. Rentoutumiskeinoina voi käyttää esimerkiksi rentousharjoitteita tai itseään hemmottelua esim. elokuvan katselulla, hyvää musiikkia kuunnellen, lempeällä liikunnalla tai jollakin muulla itselle mieltuisalla ajanvietteellä. Mielen stressitekijöihin kuuluvat mm. epäonnistuminen, häpeä, kateus, syyllisyyden tunteet, torjuttuksi tuleminen, kiusatuksi tuleminen, riitely, menestyminen ja rakastuminen. Näihin mielen stressitekijöihin voidaan vaikuttaa itsetuntemusta edistävin harjoittein, joita ovat mm. itsetietoisuusharjoitteet, keskustelut ystävien kanssa tai rentoutumis- ja hengitysharjoitukset. (Jokiniva 2013, 36 - 37.)

Elämäntilanne stressitekijöitä ovat mm. huono työilmapiiri, kiputilat, kiireinen elämänrytmi, sairastelu sekä suhteen päättyminen tai alkaminen. Keskustelemalla kavereiden, vanhempien tai opettajien kanssa voidaan saada helpotusta näihin stressiä aiheuttaviin tekijöihin. Myös voimavaroja lisääviä rentousharjoitteita ja lomailua kiireestä voidaan käyttää näihin stressitekijöihin. (Jokiniva 2013, 36 - 37.)

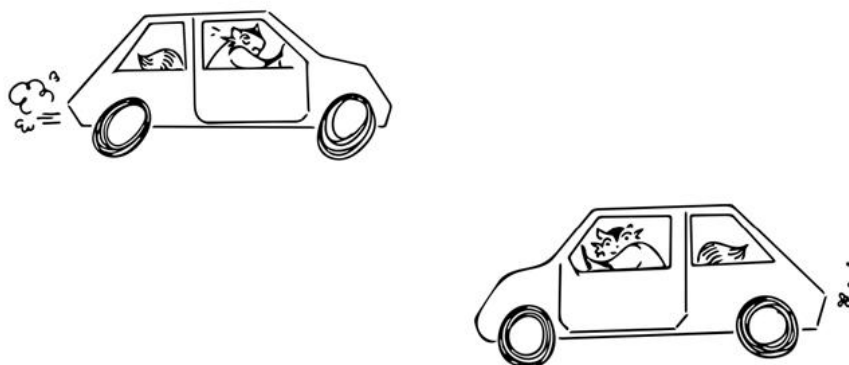


Kuvio 6: Elämän eri stressitekijöitä (mukailtu Jokiniva 2013).

Psyykkiset, keholliset ja käyttäytymisoireet ovat usein vuorovaikutuksessa keskenään: ne vahvistavat ja ylläpitävät toisiaan. Nuoren saattaa olla vaikeaa tunnistaa kehon reaktioiden, pelkojen ja tunteiden välisiä yhteyksiä. Nuorelle on hyvä kertoa, että esimerkiksi uhkaavassa tilanteessa autonomisen hermoston aktivoituminen ei ole merkki fyysisestä sairaudesta, vaan normaali fysiologinen reaktio. Yhdessä nuoren kanssa on hyvä tutkia tilanteita, joissa kehollisten oireiden lisäksi hänelle syntyy pelottavia ajatuksia sekä pelon ja ahdistuksen tunteita. (Strandholm & Ranta 2013, 26 - 27.)

5.2 Hermoston säätelymekanismit

Hermosto ohjaa niin liikkumista, havaitsemista kuin aistimista. Päivittäisten toimintojen, liikuntaharrastusten ja huippu-urheilusuoritusten toteutuminen ovat riippuvaisia hermoston ja elinjärjestelmien mutkattomasta yhteistyöstä. Hermoston tehtäviin kuuluvat muun muassa havaitsemisen ja toiminnan ohjaamisen lisäksi psyykkiset tapahtumat kuten vapaan tahdon muodostaminen. Hermosto on herkkä reagoimaan ärsykkeisiin; monet mekaaniset ärsykkeet, kuten paine tai välittäjäaineet ja hormonit (kemialliset viestit) saavat hermoston aktiiviseksi. Näitä kemiallisia viestejä ovat muun muassa adrenaliini, noradrenaliini, dopamiini ja serotoniini. Adrenaliinin ja noradrenaliinin toiminta-alueita ovat stressireaktioiden ja sisäelintoimintojen säätely. Noradrenaliini vastaa myös mielialansäätelystä. Serotoniinin tehtäviin kuuluu mielialan säätelyn lisäksi unen ja kipukokemusten säätely. Motivaation syntymisestä sekä tarkkaavaisuuden ja liikkeiden säätelystä vastaa puolestaan dopamiini. (Sandström & Ahonen 2013, 3 - 11.)



Kuvio 7: Parasympaattinen ja sympaattinen hermosto toimivat kuin auton jarru ja kaasu (Ruotsalainen 2016).

Autonominen hermosto jakaantuu sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan (kuvio 7). Parasympaattinen hermosto pitää yllä elimistön toimintoja. Se on elimistön jarruttava ominaisuus, sillä se huolehtii muun muassa nukahtamisesta ja siitä, että lihakset eivät ole alati jännitystilassa. Sympaattinen hermosto puolestaan aktivoituu, kun ihminen kokee ”uhkatilanteen” tai tilanteen, joka edellyttää ponnisteluja ja maksimaalista suorituskykyä. Tällöin sympaattisen hermoston aktivaatio saa aikaan joukon automaattisia toimintoja, jotka mahdollistavat kyvyn suoriutua tilanteesta parhaalla mahdollisella tavalla. Hermosto voi tulkita ”uhkatilanteen” esimerkiksi stressinä, jolloin elimistön toiminta muuttuu. Myös aisteissa tapahtuu muutos; kuulo-, näkö- ja hajuaistit tarkentuvat. ”Uhkatilanteen” loputtua parasympaattinen hermosto ottaa vallan, jolloin keho palautuu rentouden tilaan. Tällöin syke madaltuu, ja ve-

renpaine sekä hengitystiheys laskevat. Sisäelimet saavat lihaksista verta käyttöönsä. Myös ruuansulatus palautuu normaaliksi. (Jokiniva 2012, 31 - 32.)

Aivorunkoon kuuluvat keskiaivot, aivosilta ydinjatke. Pikkuaivot kuuluvat anatomisesti aivorunkoon. Väliaivoissa sijaitsevat talamus ja hypothalamus muodostavat sen katon ja pohjan. Sensorinen tieto, lukuun ottamatta hajuaistimusta, siirtyy talamuksen kautta isolle aivokuorelle. Talamus ei ole pelkästään passiivinen tiedon siirtäjä, vaan talamustumakkeissa muokataan, karsitaan ja yhdistellään aistitietoa. Isoaivokuoren ja talamuksen toimintoja on vaikea erottaa toisistaan, sillä niiden välillä on hyvin monimuotoisia takaisinsyöttöjärjestelmiä. Hypotalamus on ihmisen fysiologisen tasapainon eli homeostaasin tärkein säätelijä. Hypotalamus säätelee sisäeritystä ja autonomisen hermoston toimintaa veren tuomien viestien sekä aivojen eri osista tulleiden informaatioiden mukaan. Hermosto reagoi nopeasti elimistön kuormittuessa voimakkaasti, jolloin sisäeritys eli hormonieritys adaptoituu tilaan puolestaan hitaammin. Vereen erittyvät ja sen mukana siirtyvät viestiaineet eli hormonit aikaan saavat sisäerityksen adaptaation. Nämä veren mukana kulkeutuvat hormonit sitoutuvat kohdesolujensa vastaanotajiin eli reseptoreihin ja näin samalla säätelevät kohdesolujensa ja -elintensä aktioiden nopeutta. Sisäelintuntemusten ja primaaristen tarpeiden tuottamisen kannalta hypothalamuksen alue on merkittävässä osassa. Hypotalamus säätelee myös ”taistele ja pakene”-käyttäytymistä, seksuaalitoimintoja ja vuorokausirytmää, joka voidaan ajatella toimivan myös ihmisen ”sisäisenä kellona”. (Sandström ym. 2013, 11, 86.)

6 Oppaan käyttäjät

Maailman terveysjärjestö WHO määrittää nuoruuden ajanjaksoksi, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin ikävuosille 10-19. Biologiset muutokset kuten kasvu ja kehitys sekä puhkeava murrosikä ovat merkkejä nuoruusikään kehittymisestä. Biologiset tekijät ovat melko yleismaailmallisia, tosin murrosiän kesto ja ominaispiirteet voivat vaihdella eri ajanjaksoina, eri kulttuureissa sekä eri sosioekonomisissa tilanteissa. Kehittyvän maailman myötä murrosikä on aikaistunut. Kaupungistuminen, globaaliviestintä sekä muuttuneet seksuaaliasenteet ja -käyttäytyminen ovat vauhdittaneet murrosiän alkamista. (WHO 2016b.)

Persoonallisuusrakenteet vakiintuvat nuoruusiässä, kun ne ovat uudelleenjärjestäytyneet. Nuoruudessa persoonallisuus voi muuttua merkittävästi. Itsenäisyys on nuoren tehtävä, jonka saavuttaminen edellyttää muun muassa irrottautumista lapsuuden vanhemmista, uuden ruumiinkuvan sekä seksuaalisen identiteetin jäsentymistä sekä oman ikäisten ystävien apuun tukeutumista. Nuoruusikä on kehitysvaiheista poikkeavin, sillä se sisältää voimakkaita vaihteluja – niin taantumisen kuin etenemisen suhteen. (Aalberg & Siimes 2007, 13.)

Identiteetti on käsitys minuudesta, jonka määrittäminen muodostuu jokaisen omasta henkilökohtaisesta kokemuksesta niin itseen kuin minäkuvaan. Identiteetti kuten myös ihminen itse on

prosessi, joka muokkaantuu tiedostamattomasti. Ympäröivä todellisuus, ympäröivät ihmiset sekä ihminen itse hahmottuu identiteetin kautta. Kasvu ja kehitys tapahtuvat vuorovaikutuksessa itsensä kokemisen kautta. Identiteetti kehittyy ajan mittaan tiedostamattomien löydösten kautta. (Hall 1997, 7.)

Kehonkuva sisältää elämykset, kokemukset ja käsitykset omasta kehosta. Kehonkuvalla (body image) tarkoitetaan kehon tuottamaa monitahoista kokemuksellista psyykkistä kokonaisuutta. (Pylvänäinen 2012, 300.) Jo syntymän jälkeen lapsi omaksuu kokemuksia kehostaan esimerkiksi kosketuksen avulla; kosketustapa, turvallisuuden tunne sekä syykokemukset. Hiljalleen lapsi alkaa muodostaa kehonsa rajoja ja niiden kautta syntyviä aistimuksia. Käsitteellisen ajattelun ja psykomotorisen kehityksen kautta lapsen kehonkuva hahmottuu. Keho muistaa erilaisiin kokemuksiin ja tunteisiin liittyvät fyysiset reaktiot, jotka ovat osa kehonkuvan kehittämistä. Murrosikään mennessä kehon ruumiilliset ulottuvuudet ovat valmiita. Herralan ym. Mukaan kehonkuvaan ja sen kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, kehomuisti, erilaiset kokemukset ruumiista, biologiset - sensoriset tekijät, kognitiiviset tekijät, sosiaalinen palaute, emotionaaliset kokemukset, tuntemattomat tekijät sekä erilaiset kokemukset kehosta. (Herrala ym. 2008, 26 - 29.)

Kohderyhmänämme ovat 13–17-vuotiaat nuoret. Vaikka opas otetaan käyttöön niin nuorisopsykiatrisen poliklinikalla kuin Nuorten mielenterveystalon internetsivuilla, on opas tarkoitettu kaikille nuorille erityistä diagnoosia korostamatta. Rentoutuminen on hyväksi havaittu keino yleisesti ahdistuksen, jännityksen ja stressin vähentämiseen, mutta sen lisäksi sen on todettu hyväksi keinoksi tukemaan heitä, joilla mielenterveysongelmia on todettu.

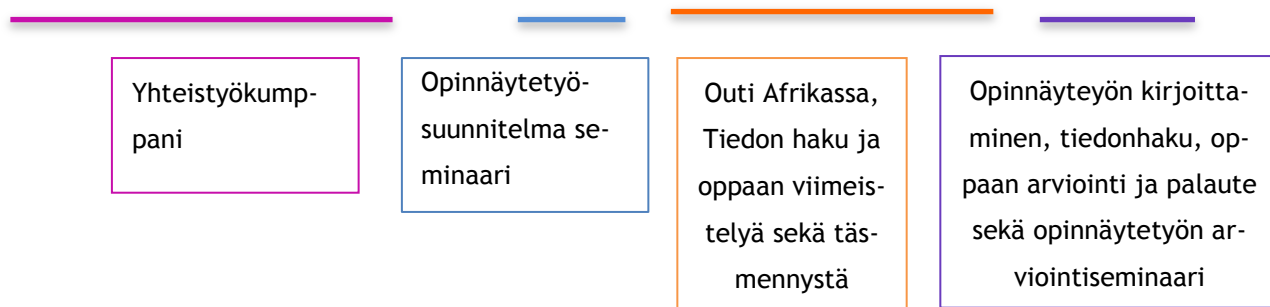
7 Toteutus

7.1 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi lähti aiheanalyysillä eli aiheen ideoinnilla sekä yhteisten kiinnostusten kohteiden kartoituksella. Molemmille tekijöille nousivat kiinnostaviksi opinnäytetyön teemoiksi psykofyysinen fysioterapia, kehotietoisuus sekä voimavaralähtöisyys. Kohderyhmä rajautui yksimielisesti nuoriin. Lähtökohtana opinnäytetyöllemme oli se, että sille olisi tarve tai sen hyödynnettävyys jotenkin ammatin kentällä. Aiheen ideoinnin jälkeen lähdimme ottamaan yhteyttä eri alan asiantuntijoihin, joilla olisi mahdollisesti tarjota yhteistyöprojektia aiheen tiimoilta. Otimme yhteyttä muun muassa Espoon Leppävaarassa toimivaan tyttöjen taloon, Espoon mielenterveysyhdistykseen (EMY), Nuorten mielenterveystaloon sekä Mielenterveyden keskusliittoon. Lopulta yhteydenotto Pasilan nuorisopsykiatrisen poliklinikan fysioterapeutti Marko Kuukasjärveen tuotti tulosta ja hän kertoi poliklinikan tarpeesta päivitettyyn nuorten rentoutumisen oppaaseen. Opinnäytetyömme on osana terveyden edistäminen fysioterapiassa -hanketta, joka myös ilmenee yhteistyökumppanimme toimeksiannosta; nuorten hyvinvoinnin

tukeminen rentoutumismenetelmällä. Taulukossa 1 on esitetty opinnäytetyön prosessin aikataulu ja eteneminen.

Touko- kuu 2015	Kesä- sä- kuu	Heinä- kuu	Elokuu	Syyskuu	Loka- kuu	Marras- kuu	Joulu- kuu	Tammi- kuu 2016



Taulukko 1: Opinnäytetyöprosessi.

7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu niin toiminnallisesta osuudesta eli tuotoksesta kuin kirjallisesta osuudesta eli opinnäytetyöraportista, joka sisältää opinnäytetyöprosessin kuvailun ja arvioinnin. Työelämän kehittämistyönä toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisen kentän toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen tai järjeistämisen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi siis olla esimerkiksi opas, kirja, näyttely, kehittämissuunnitelma tai jokin muu produktio tai projekti. On tyypillistä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä on mukana toimeksiantaja. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2006).

Aiheanalyysi on toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe, jossa ideoidaan itse aiheita. Aiheen ideoinnissa on syytä kiinnittää huomiota itseä kiinnostaviin aihealueisiin alan opinnoissa, jolloin työn tekeminen motivoi. Aiheanalyysistä siirrytään toimintasuunnitelman laadintaan, jossa muodostetaan opinnäytetyölle sen merkitykset ja tavoitteet. Toimintasuunnitelmassa tulee ilmetä perustelut sille mitä, miten ja miksi työ tehdään, jolloin työ jäsentyy. (Vilka & Airaksinen 2003, 23, 26 - 27.)

Opinnäytetyömme kohderyhmä määrittyi jo aiheanalyysissä. Kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on olennaista, sillä toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen sisältö ratkaisee, kenelle idea on osoitettu. Valittua kohderyhmää on mahdollista hyödyntää niin tuotoksen kuin opinnäytetyön kokonaisarvioinnissa. (Vilka & Airaksinen 2003, 40.)

7.3 Tiedonhankinta

Kävimme niin opettajamme kuin työyhteistyökumppanimme kanssa keskusteluja opinnäytetyöprosessista ja näissä hankekokouksissa myös suunnitelma työn tekemiseen muotoutui. Kun saimme ohjeistuksen ja toiveet toimeksiantajalta, aloitimme tiedonhakuprosessin. Tarkoituksena oli löytää erilaista kirjallisuutta ja tutkimuksia oppaamme tueksi. Haimme tietoa kirjastosta aiheeseemme liittyvistä kirjoista (tietokannat), ohjaavan opettajamme neuvomista kirjoista ja internetsivustoilta, psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistuneen fysioterapeutti Netta Viitalan antamista lähdesuosituksista sekä opinnäytetyötämme ohjaavan fysioterapeutin Marjo Kuukasjärven lähdesuosituksista.

Hyödynsimme myös seuraavia tietokantoja lähteiden etsimisessä:

- ✓ Google Scholar
- ✓ Terveyskirjasto
- ✓ Duodecim

Hakusanoina käytettyjä sanoja olivat nuori (adolescents), terveyskäyttäytyminen (health behavior), rentoutuminen (relaxation), terveyden edistäminen, mielenterveys, psykososiaalisuus, stressi (stress) ja psykofyysinen fysioterapia (psychophysical physiotherapy). Tiedonhankinnassa laajempia tuloksia saavuttaaksemme käytimme hakusanojen yhteydessä ja/and -sanoja sekä rajaamiseksi tai/or -sanoja.

8 Rentoutusopas

8.1 Päivitettävä Rentoutumisen ABC

Poliklinikan käytössä oleva rentoutusopas on Antti Maukkosen kirjoittama Rentoutumisen ABC. Maukkosen opas on koottu henkilökohtaiseen käyttöön jokaiselle, joka on kokenut stressiä, pelkoja tai ahdistusta ja haluaa kokemuksiinsa muutosta. Oppaassa kerrotaan ahdistuneisuuden biologisesta ja psykologisesta taustasta sekä esitellään yksinkertaisia itsehoitoon tarkoitettuja rentoutusmenetelmiä. Maukkosen mukaan rentoutumista voidaan soveltaa erilaisten ongelmien, kuten unettomuuden, vieroitusoireiden sekä traumojen hoidossa. Rentoutumisen taidoksi hän kuvaa muun muassa oman mielen ja kehon hallinnan. (Maukkonen n.d.)

Rentoutumisen ABC on mustavalkoinen seitsemäntoistasivuinen nidottu A4 paperinippu, jossa on muutamia kuvia. Kirjoitettua tekstiä on paljon ja muotoilultaan opas muistuttaa luentomateriaalia, joka tekee siitä raskaslukuisen. Rentoutumisen ABC käsittelee rentoutumista hyvin teoreettisesti hyödyntäen ahdistuneisuuden biologista sekä psykologista taustaa. Rentoutumisen ja hengittämisen välinen fysiologia nousee yhdeksi oppaan kulmakivistä. Rentoutumista

tukevissa harjoituksissa keskitytään hengitysharjoituksiin, aktiivisiin lihasrentoutus-harjoituksiin, tietoisien läsnäolon harjoituksiin sekä oman kehon tukikohta -harjoitukseen. Marko Kuukasjärven toiveena oli päivitetty versio Rentoutumisen ABC:n pohjalta, joka olisi suunnattu enemmän nuorille, visuaalisempi sekä lähellä nuorten arkea. Päivitetyn oppaan tarkoituksena on olla helppolukuinen, helposti lähestyttävä ja nuorekas.

8.2 Hyvän oppaan kriteereitä

Hyvän oppaan sisältö puhuttelee lukijaa (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36). Hyvän oppaan tekstin tulee olla helposti ymmärrettävä, sisällöltään kattava sekä sen tulisi motivoida lukijaa itsenäiseen toimintaan. On tärkeää, että opas on kirjoitettu kohderyhmälle niin, että oppaan tieto on kirjoitettu yleiskielellä ja sanastoltaan selkeästi. Asioiden esittämisjärjestykseen tulee kiinnittää huomiota ja miettiä, mihin oppaan tekstillä halutaan vaikuttaa, ja missä tilanteissa sitä mahdollisesti luetaan. Oppaan sisällön ja ohjeiden perustelu on erittäin tärkeää, kun halutaan vaikuttaa lukijan elämään. Lukijan neuvominen ilman perusteluja ei motivoi häntä muutokseen. On siis tärkeää perustella lukijalle, miksi juuri hän hyötyy oppaasta, ja mitä iloa oppaasta hänelle on. (Hyvärinen 2005.)

Ulkoasu palvelee oppaan ohjeiden sisältöä. Hyvän ohjeen lähtökohtana on tekstin ja kuvien selkeä asettelu eli taitto. Onnistunut ja ilmava taitto parantaa ymmärrettävyyttä sekä houkuttelee lukijan oppaan äärelle. Asettelumalli toimii oppaan pohjana ja sen avulla asetetaan paikoilleen elementit, otsikot, tekstit ja kuvat. Otsikot keventävät ja selkeyttävät oppaan sisältöä sekä niiden avulla asiakokonaisuuksien löytäminen helpottuu. Luetelmien avulla voi jaksottaa tekstiä ja nostaa tärkeitä kohtia etualalle. Virkkeiden ja lauseiden selkeys on tärkeää ja ne pitäisi ymmärtää ensilukemalla. (Hyvärinen 2005; Torkkola ym. 2002, 53 - 55.)

9 Arviointi

Opinnäytetyön toteutuksen arviointi perustuu esimerkiksi lomakekyselyihin, haastatteluihin, erilaisiin kirjallisiin dokumentteihin tai systemaattiseen observointiin. Itsearviointia sekä yhteistyökumppaneilta ja asiakkailta saatua palautetta voidaan hyödyntää arvioinnissa. (Laurea ammattikorkeakoulu 2016.) Asiakkailta saatu palaute oli työmme tärkein tuki ja lisäarvo. Palaute perustui avoimeen keskusteluun, sähköpostikeskusteluihin sekä arviointitilaisuuksiin. Arviointitilaisuuksissa esitimme avoimia kysymyksiä ja toivoimme osallistujilta suoraa ja rakentavaan palautetta.

Opinnäytetyömme kirjallisesta osiosta syntyi tuotoksena rentoutusopas, joka on tarkoitettu kaikille, mutta erityisesti nuorille heidän arkensa ja elämänsä tueksi. Opas sisältää yleiskatsauksen rentoutumiseen sekä perusteluita sille, miksi rentoutuminen on hyödyllistä. Oppaaseen on sisällytetty erilaisia progressiivisia jännitys-rentousharjoituksia, jotka on tutkitusti todettu helposti toteutettaviksi. Oppaassa käsittelemme rentoutumista ihmisen hermoston ja

ihmisen kehoreaktioiden kautta. Annoimme oppaan luettavaksi yhteistyökumppanillemme, Marko Kuukasjärvelle, joka antoi oppaamme eteenpäin luetettavaksi hänen kollegoilleen. Saimme palautetta sähköpostilla, jonka myötä teimme tarvittavia korjauksia ja parannuksia.

Sähköpostin kautta Kuukasjärvi (2016) välitti näkemyksensä sekä myös kollegoidensa ajatuksia oppaastamme. Oppaan nimi miellytti monia. Nimeä kuvailtiin kiinnostavana ja aktivoivana: nimi saa lukijan tarttumaan oppaaseen. Rentoutumisen lisäksi oppaaseen toivottiin tietoa ahdistuksen hallinnasta. Myös pienimuotoinen informaatio eri rentoutusmenetelmistä koettiin tärkeänä osana teoriaa.

Valitsemamme harjoitteet koettiin erinomaisina. Kommenteissa ilmeni, että teoriaisuus ennen harjoitteita oli erityisen toimiva: ”koen ainakin itse skippaavani harjoitukset helposti ja tällöin tärkeä info jää saamatta.” Oppaan kieliasu sekä mielikuvat olivat pidettyjä. Esimerkiksi vertauskuva sympaattisen ja parasympaattisen hermoston toiminnasta auton kaasuna ja jarruna koettiin onnistuneena. Stressin kuvaaminen monimuotoisena ”stressi ei ole hyvä eikä paha” oli myöskin osuva.

Nuorten osallistaminen oppaan tekemisessä tuotiin kommenteissa esiin. Aikaresurssin ja tutkimuslupien hankalan järjestymisen vuoksi emme ottaneet työhömmme nuoria mukaan. Uskomme, että oppaan työstämisessä nuorten näkemykset ja ideointi olisivat olleet täydellinen lisäys oppaaseen. Näkisimme nuorten osallistamisen tärkeänä jatkokehitysideana tämän kaltaisessa projektissa.

9.1 Arviointitilaisuudet poliklinikoilla

Oppaamme ensimmäisen version valmistuttua kävimme kuulemassa Pasilan sekä Töölön moniammatillisen työryhmän näkemyksiä. Keskustelut keskittyivät muun muassa sisällölliseen laatuun, pituuteen, rakenteeseen, sisällön jäsentelyyn sekä oppaan ulkoasuun. Olimme lähettäneet tuotoksen noin kolme viikkoa aikaisemmin hoitotiimeille, jotta he voisivat tutustua siihen. Toivoimme avointa keskustelua oppaasta sekä saavamme siitä mahdollisimman rehellistä ja rakentavaa palautetta.

Pasilan nuorisopsykiatrian poliklinikan sekä Töölön nuorisopsykiatrian poliklinikan hoitotiimeiltä (2016) saimme oppaaseen arvioivia näkemyksiä sekä kehitysehdotuksia mahdollisiin muutoksiin. Osa keskustelutilaisuuteen osallistuneista koki oppaan nimen käskevänä ja aggressiivisena. Oppaan nimeä myöskin kyseenalaistettiin, sillä osa koki englanninkielisen nimen johtavan harhaan. Saimme kuitenkin oppaan nimestä myös hyviä sekä rohkaisevia kommentteja sen säilyttämiselle. Nimi koettiin hauskana ja lukijaa houkuttelevana kutsuna. Säilytimme oppaan otsikon, sillä koimme sen itse linkittyvän aiheeseen. Mielestämme nimi tietyllä tavalla viestittää lukijalle, että rentoutuminen ja pysähtyminen on tärkeä taito.

Keskustelutilaisuuksissa nousi esiin oppaan pituus sekä massiivinen teoriaosuus. Kattava teoriaosuus kuitenkin sai puollon, sillä teorian tiedolla on merkittävä rooli itse harjoitteiden tukena. Teoriaosuus oli osallistujien mielestä jäsennettyä, selkeää, havainnollistavaa ja hyvin ymmärrettävissä. Säilytimme laajan teoriaosuuden oppaaseen, sillä koimme tiedon toimivan tärkeänä voimavarana oppaassamme. Tiedon kautta nuori voi selvitä hankalimmistakin jännitystilanteissa. Tietoa voidaan käyttää voimavarana toiminnassa ja onnistumisen kautta se palautuu takaisin voimavaraksi. Tiedon kautta voidaan myös peilata omaa psyykkistä ja fyysistä olotilaa, kun ymmärretään eri tunteiden ja ajatusten vaikutukset ihmisen fysiologiaan. Tieto luo myös perustelut harjoitteille, joita oppaassamme on kauttaaltaan kehon eri osille. Jo sen vuoksi reilumpi teoriaosuus on perusteltua oppaassamme.

Keskustelutilaisuuksissa oppaan mahdollinen interaktiivisuus nousi esille. Mahdollisten hyperlinkien käyttö Nuorten mielenterveystalon internetsivuilla olisi erimerkiksi kätevä keino tarjota lukijalle laaja informaatioverkosto. Ajatuksena interaktiivisuus on hyvä ja varsinkin internetin hyödyntäminen antaisi rajattomat mahdollisuudet. Jätimme kuitenkin interaktiivisuuden jatkokehitysideaksi, sillä aika oli rajallinen ja opinnäytetyömme rajautui oppaaseen.

Oppaan harjoitusmenetelmät koettiin yksimielisesti hyvinä, helposti lähestyttävänä ja konkreettisina tapoina harjoittaa rentoutta. Onnistuimme valitsemaan harjoitteet, jotka pohjautuvat tutkittuun tietoon. Teorian tiedon avulla tarkkaan valitut harjoitteet tukivat jännitysrentous harjoitteiden pätevyyttä sen helposti lähestyttävyyden sekä konkreettisuuden takia. Harjoitteiden sijoittelu oppaassa jakoi kuitenkin mielipiteitä. Osa osallistujista koki, että luettavuuden helppouden kannalta olisi hyvä koota harjoitteet oppaan loppuun yhdeksi kokonaisuudeksi. Osa puolestaan koki oppaan lukemisen kannalta harjoitteiden sopivan teoriaosuuksien väleihin. Loppujen lopuksi päädyimme harjoitteiden sijoittuvan oppaan teoriaosuuden joukkoon. Perusteluina tähän voimme nostaa esiin sen, että harjoitteet keventävät laajaa teoriaosuutta ja näin tarjoamme lukijalle hengähdys hetkiä. Opas etenee systemaattisesti ja lukija pystyy syventymään teoriaosuuteen kokemuksellisen oppimisen eli rentousjännitysharjoitteiden avulla.

Keskustelutilaisuuksissa oppaassa ei ollut vielä kuvitusta ja enemmistö osallistujista toivoikin oppaaseen lisää visuaalisuutta, jotta opas olisi kiinnostavampi eikä niin tylsä. Kuvituksen aiheiksi nousivat teemat kuten sarjakuvamaisuus, eläinhahmot ja seesteiset kuvamaailmat (esim. meri). Osallistujat toivat esiin myös sen, että fysiologian/hermoston esittäminen kuvituksessa helpottaisi hermoston ja sen toiminnan ymmärtämistä. Kuitenkaan ihmishahmoa ei koettu halutuksi kuvituksen aiheeksi. Osallistujien mukaan harjoitteiden esittäminen sarjakuvamaisena toimintojen sarjana voisi helpottaa harjoitteen tekemistä. Keskustelussa nousi esille myös harjoitteiden nimeäminen: nuorille olisi helppo ohjata etäyhteydessä harjoite, kun harjoitteella olisi nimi. Oppaaseen toivottiin tiivistelmäosuuksia teoriasta: tieto olisi tiivistettynä ”pätkinäkuoressa” esimerkiksi oppaan lopussa. Tartuimme arvioijien kommentteista

etenkin eläinhahmoon, sarjakuvamaiseen tyyliin sekä rauhallisuuteen. Emme halunneet lähteä kuvittamaan harjoitteita, sillä oppaamme harjoitteiden keskiö on enemmänkin ymmärtää idea lihas jännitys-rentoudesta. Harjoitteissa ei myöskään ole varsinaisia liikemalleja, vaan ne perustuvat lihasten jännittämiseen ja rentouttamiseen.

Keskustelutilaisuuksista jäi positiivinen tunne ja ne olivat oppaan jatkokehityksen kannalta merkityksellisiä. Tilaisuuksien jälkeen voimme todeta, että olimme onnistuneet vastaamaan yhteistyökumppanimme tarpeeseen, mikä oli meidän alkutoiveemme ja -tavoitteemme. Koskimme kyselyn tulokset ja analysoimme hoitotiimien näkemyksiä. Keskustelun ja parannusehdotusten pohjalta teimme korjauksia oppaaseen, joiden myötä se sai lopullisen muotonsa. Keskustelutilaisuudet olivat tärkeitä ja myös kohderyhmän mielipide oppaasta olisi ollut tärkeää kuulla, mutta muun muassa aikataulullisista syistä tätä ei voitu toteuttaa.

Keskustelutilaisuuksien jälkeen aloimme työstää oppaan kuvitusta. Ajatuksena oli myös muodostaa oppaasta kaksi eri versiota: alkuperäinen versio (laaja teoriaosuus) sekä tiivistetympi versio, jossa teoriaosuus olisi koottu muutamien lausein pähkinänkuoreen ja harjoitteet sijoitettu oppaaseen omana osionaan.

9.2 Työn luotettavuus

Eettisyys ilmenee jo olemassa olevien käytäntöjen ja tietojen kriittisenä tarkasteluna. Hyvien ammattikäytäntöjen kehittämisen pohjana toimii rakentava kriittisyys. Tutkimus- ja kehittämisprosessissa eettisyys tarkoittaa työntekijän sekä ohjaajan suhtautumistapoja työtä, kohderyhmää sekä työhön osallistuvia henkilöitä kohtaan. Eettisyys on läsnä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Se ilmenee työaiheen valinta- sekä tiedonhankintamenetelmissä, prosessin ja tulosten kommentointitavoissa sekä tulosten sovelluskäytännöissä. Kriittisyys toiminnassa ja ajattelussa on tutkivan ammattikäytännön edellytys. Tutkivaan ammattikäytännön toimintatapaan kuuluu toiminnan jatkuva uudelleenarviointi, joka pitää sisällään uuden tiedon aktiivista etsimistä, arviointia sekä jo olemassa olevan tiedon hyödyntämistä. Nämä toiminnot lukeutuvat informaatiolukutaidoksi. (Diakonia- ammattikorkeakoulu 2010, 11 - 14.)

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä on mahdollista tarkastella useasta eri näkökulmasta, mutta tarvitaan taitoa valita lähteet kriittisesti ja harkiten. Etenkin jos aiheesta on saatavilla erilaisia tuloksia, on kriittisyys ensiarvoisen tärkeää. Nopeasti muuttuvan tutkimustiedon joukosta on tärkeää valita mahdollisimman uusia lähteitä. Ensisijaisten lähteiden käyttö on suotavaa, jotta opinnäytetyön laatu ja validius säilyvät. (Vilka & Airaksinen 2003, 72 - 73.)

Työmme luotettavuus muodostuu systemaattisesti tehdystä tiedonhankinnasta, yhteistyökumppanilta saadusta palautteesta sekä oppaan arviointia koskevista keskustelutilaisuuksista. Tiedonhankinnassa pyrimme tarkastelemaan kriittisesti löytämiämme tutkimuksia sekä muita

kirjallisuuslähteitä. Palautteen kautta arvioimme työtämme jatkuvasti, joka näkyi myös opinäytetyön muuttumisena mielestämme ammatillisempaan ja tietotasoisesti syvempään muotoon.

10 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa päivitetty versio Pasilan nuorisopsykiatrian poliklinikan jo käytössä olevasta rentoutumisoppaasta Rentoutumisen ABC. Tarkoituksena oli nuorten, erityisesti 13–17-vuotiaiden, psykofyysisen terveystyöskentelyn edistäminen. Opas on tarkoitettu kaikille nuorille mahdollisista diagnooseista riippumatta. Lopullinen tuotoksemme sisälsi yleiskatsauksen rentoutumiseen sekä perusteluita sille, miksi rentoutuminen on hyödyllistä. Halusimme, että opas tukisi nuoren arkea ja elämää, sekä halutessaan hoitohenkilökunta voisi hyödyntää opastaan työssään. Tarkoituksena oli, että oppaan sisältö julkaistaisiin Nuorten mielenterveystalon internetsivuilla sekä tarvittaessa myös paperinen versio annettaisiin nuorille kotiin.

Kirjallisuushakuja tehdessämme huomasimme, kuinka vähän tutkimuksia rentoutumisesta ja sen vaikutuksista on olemassa, ja luotettavaa tietoa oli haasteellista löytää. Löytämämme kirjallisuuden perusteella oppaan tieto ja harjoitteet pohjautuivat muun muassa Antero Katajaisen, Krisse Lipposen sekä Anneli Litovaaran teokseen ”Voimavarat käyttöön”, Mia Jokinivan ”Hengähdysvetkiä – opas stressittömään elämään” sekä muuhun lähdekirjallisuuteen, joiden lähdeviitteet mainitaan oppaan lopussa. Myös sama tieto rentoudesta toistui käyttämässämme lähteissä ja nämä informaatiot tukivat ja todensivat toinen toisiaan. Tämän kaltainen toistuvuus todensi meille myös tiedon validiuden. Oppaamme perustuu siis kriittisesti valittuun lähdekirjallisuuteen.

Lähtökohtaisesti teimme tiedonhankinnan perusteella päätökset oppaan sisällöstä sekä tutkivasti helposti lähestyttävimmästä rentoutusmenetelmästä. Myös yhteistyökumppanimme Kuukasjärvi puolsi ajatusta progressiivisesta rentoutusmenetelmästä, koska käyttää itse sitä paljon työskennellessään nuorten parissa. Kuukasjärvi toi myös esiin sen, että esimerkiksi mielikuvien käyttö rentoutumisharjoittelussa voi kirjallisesta oppaasta luettuna olla haastavaa. Oppaaseen sisällytettiin teoriaa hermoston toiminnasta, stressistä ja sen aiheuttamista reaktioista sekä rentoutumisesta. Teoriaosuus ikään kuin perustelee rentoutumisen tärkeyttä sekä antaa lukijalle ymmärryksen siitä, ettei stressi ole pelkästään hyvä eikä paha ja rentoutuminen on yksilöllinen kokemus.

Progressiivisen jännitys-rentoutusmenetelmän lisäksi ajattelimme ottaa oppaaseen harjoitteita voimavarojen tunnistamiseen esimerkiksi oman elämän voimavarioihin liittyvien kysymysten avulla. Myös rentoutumisen lähestyminen eri teemojen kautta oli suunnitelmassa. Teemat nousivat esiin Katajaisen (2003) teoksesta ”Voimavarat käyttöön”, jossa käsiteltiin muun mu-

assa kiirettä, iloa, informaatiotulvaa sekä unta voimavarojen näkökulmasta. Päätimme kuitenkin rajata oppaamme selkeästi hyväiksi havaittuihin jännitys-rentousharjoitteisiin.

Oppaan rakenne haluttiin pitää alusta alkaen selkeänä luettavuuden ja helppouden kannalta. Oppaan nimi syntyi mind map -ideoinnin kautta, jossa pohdittiin nuorekkuutta ja hauskuutta. Englanninkielinen lausahdus ”Calm down right now” kuulosti meidän mielestämme rohkaisevalta ja hauskalta nimeltä opukseen, jossa päätarkoituksena on löytää rentoutuminen. Englanninkielien käyttäminen suomenkielen yhteydessä on vakiinnuttanut asemansa niin puhekielessä kuin mediassa ja on osa etenkin nuorten arkea. Oppaan englanninkielinen nimi on nuorekas eli niin sanotusti fresh.

Kuvitusta lähdimme työstämään oppaan arviointia koskevien keskustelutilaisuuksien jälkeen. Keskustelutilaisuuksissa ilmeni, että oppaaseen toivottiin muun muassa värikkyyttä, teemaan sopivaa kuvitusta, eläinhahmoa sekä sarjakuvamaisuutta. Myös yhteistyökumppanimme Marko Muukka esitti toiveina muun muassa teemaan sopivien valokuvien käyttämisen sekä värien käytön grafiikassa. Myös lähdemerkintöjen poistaminen verkkoversiosta selkeyttäisi oppaan ilmettä. Otimme lähdeviittaukset oppaan sisältä pois, mutta ne on esitetty selkeästi oppaan lopussa. Myös teokset, joihin oppaamme perustuu, ovat esitetty oppaan johdanto-osiossa.

Päädyimme oppaan kuvituksessa eläinhahmoon, joka kulkee läpi oppaan sarjakuvamaisena otuksena. Kuvituksella pyritään saavuttamaan oppaan houkuttelevuus sekä keventämään tekstiosuuksia. Opas oli aluksi käsin kuvitettu ja lopullinen muokkaus tehtiin kuvankäsittelyohjelmalla. Värisävyt oppaaseen valikoitui rauhallisilla ja vaaleilla pastelliväreillä. Opasta lähdettiin aluksi työstämään Word- tekstinkäsittelyohjelmalla, mutta lopullinen opas toteutui taitto-ohjelma inDesignilla, jossa myös oppaan koko määritettiin A5 kokoon (eli puoliksi taitettu A4 paperi). Tämän kokoisena opas on käytännöllisempi tulostettavassa versiossa. Opas tullaan tuottamaan myös ruotsin ja englannin kielille.

Opinnäytetyöraportissamme halusimme vahvistaa raportin ja oppaan vuorovaikutuksellisuutta hyödyntämällä oppaassa käytettyä kuvitusta. Raportissa olevat eläinhahmokuvat tukevat teoriatietoa sekä jaksottavat tekstiä. Kuvien avulla halusimme vahvistaa raportin autenttisuutta ja tuoda esille sen luovaa otetta.

Opinnäytetyömme innovatiivisuus näkyy juuri sen tuotoksessa: päivitetystä rentouden oppaasta. Oppaaseen on otettu uusi lähestymistapa aiempaan oppaaseen verrattuna. Edellisessä oppaassa harjoitteet painottuivat hengitysharjoitteisiin ja oppaan teoria osuus oli hyvin raskaan oloinen. Kuvitus aiemmassa oppaassa oli lääketieteellinen, eikä olemukseltaan kovin nuorekas tai nuorille suunnattu. Päivitetystä oppaassa näkyy kohderyhmän huomiointi ja harjoitteet on helposti otettavissa käyttöön.

Opinnäytetyön tutkimukselliseen otteeseen olisimme voineet panostaa enemmän, sillä laajan tuotoksen takana on perusteltua olla vankka ja luotettava lähdeaineisto. Mielestämme työme on kuitenkin luotettava, sillä käyttämämme lähteet perustuvat tarkoin valittuihin ja tutkittuun lähdeaineistoon. Mielestämme teoreettinen viitekehysemme tukee hyvin toiminnallista opinnäytetyöme. Terveiden edistämisen -hankkeen puitteissa lähestyimme nuorten terveyden edistämistä terveyskäyttäytymisen näkökulmasta. Ihmisen käyttäytymismalleihin voidaan vaikuttaa läpi elämän, mutta tottumukset kuten liikunta, päihteet, ruokailutottumukset sekä tieto terveydestä vakiintuvat jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Terveiden edistämiseksi myös kokonaisvaltainen ihmiskäsitys sekä ympäristön vaikutus käyttäytymismalleihin korostuvat.

Ihmisen psykofyysisyys ja holistinen ihmiskäsitys toimivat motiiveina opinnäytetyössämme jo alkuvaiheessa. Ne antoivat suunnan opinnäytetyön aiheelle ja viitekehykselle. Psykofyysisyys oli kummallekin tärkeä lähestymistapa fysioterapiaan, johon halusimme syventyä nuorten terveyden edistämisen ja rentoutumisen kautta. Kohderyhmänä nuoret määrittivät työme sisällön sekä rajasi opinnäytetyön aihetta. Stressin paradigman käyttäminen teoreettisena tietopohjana tukee ihmisen psykofyysistä toimintaa ja olemusta. Stressi saa aikaan muutoksia ihmisen käyttäytymismalleissa ja siksi on tärkeä tiedostaa, että stressi on tarpeellinen, mutta sen rajat täytyy tunnistaa. Stressi psykososiaalisena ilmiönä sitoo yksilön ympäristöön ja ympäristön yksilöön.

Kumppanuus ja autenttisuus olivat läsnä koko opinnäytetyöprosessin ajan: työelämälähtöisyys oli vahva osa opinnäytetyötämme. Olemme alusta alkaen kuunnelleet yhteistyökumppanimme toiveita ja tarpeita. Meille tärkeää oli yhteistyöme saumattomuus, joka näkyi hyvänä ja onnistuneena vuorovaikutuksena. Onnistuneet vuorovaikutuksen kokemukset vahvistavat ammatillista osaamistamme. Yhteistyökumppanimme sekä opinnäytetyöohjaajamme Marko Kuukasjärvi oli erittäin tyytyväinen työme lopputulokseen. Kuukasjärvi koki, että opas oli kattava, selkeä ja nuorille sopiva. Hän aikoo käyttää päivitettyä opasta psykoedukaation antamiseen: opas on ikään kuin työkalu rentouden ymmärtämiseen ja siihen miksi rentoutta tarvitaan. Kuukasjärvi kokee, että opas on suunnattu kaikille korostamatta erityisesti mitään diagnoosia. Nuoret ymmärtävät oppaan kautta rentouden hyödyt ja voivat myös itse käyttää harjoituksia osana hyvinvointiaan. (Kuukasjärvi 2016.) Myös toinen yhteistyökumppanimme Marko Muukka oli tyytyväinen tuotokseemme: hän koki oppaamme olevan selkeästi jäsennelty, helpolukuinen sekä oppaan pituus oli sopiva. Muukka toi palautteessaan esiin, että opas olisi hyödynnettävissä hänen omassa työssään ja ehdottikin, että myöhemmin oppaasta voisi tehdä Nuorten mielenterveystalon internetsivuille tiivistetymmän version.

Opinnäytetyöprosessi oli erittäin pitkä ja elävä prosessi johtuen aikataulutekijöistä; muun muassa toinen tekijä oli prosessin aikana harjoittelussa ulkomailla sekä kummallakin oli työ-

harjoittelujaksoja Suomessa. Pitkässä prosessissa tuntui, että opasta voisi työstää loputtomiin ja päätös ”nyt tämä on valmis” oli pakko tehdä jossain vaiheessa. Kaikesta huolimatta olemme erittäin tyytyväisiä opinnäytetyömme lopputulokseen. Onnistuimme luomaan päivitettävää versiota visuaalisemman ja nuoren arkea lähellä olevan oppaan. Mielestämme oppaasta tuli helppolukuinen, helposti lähestyttävä sekä nuorekas. Koko opinnäytetyössä nousi työelämäyhteys meille yhdeksi tärkeäksi tavoitteeksi. Myös toiminnallisen opinnäytetyön yhdeksi vahvaksi piirteeksi nousee työelämäyhteys tuotoksessa (Lumme ym. 2006). Mielestämme yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli onnistunutta; saimme hyvin ohjausta sekä selkeät ohjeet ja odotukset yhteistyökumppaniltamme. Koko opinnäytetyöprosessin ajan saimme tasaisin väliajoin palautetta työstämme ja koimme, että prosessin myötä meissä ammatillista kasvua etenkin tiedonhaun sekä kriittisen arvioinnin suhteen.

Valmis opas viedään Nuorten mielenterveystalon internetsivuille sekä otetaan käyttöön ainakin Pasilassa ja Töölössä HUS nuorisopsykiatrian poliklinikoilla. Opas tullaan jakamaan nuorille paperiversiona heidän arkensa tueksi. Opinnäytetyön tuotoksen käytettävyys on monipuolinen, sillä se toimii poliklinikoiden henkilökunnan apuvälineenä sekä nuorten itsenäisen harjoittelun tukena.

Käyttäjäkokemukset nuorilta olisivat olleet erittäin tärkeä näkökulma oppaan arvioinnissa ja kehittämisessä. Jatkokehitysideana on, että opasta voisi testata nuorilla ja pyytää heidän kehitysehdotuksiaan. Tulevaisuudessa voisi tehdä tutkimuksen siitä, onko oppaan rentoutusharjoitteista hyötyä nuorille. Nykyisellä teknologian aikakaudella oppaasta voisi tehdä applikaation tai oppaaseen voisi liittää esimerkiksi rentoutuskuunnelmia.

Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Nemo.

Braham, A. 2015. Relax. Everything's out of control!. Viitattu 19.01.2016. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=zY6Q-OnMTEE#t=12>

Clark, D.M. 1986. Acognitive approach to panic. Behaviour Research and Therapy, 24, 461 - 470.

Diakonia- ammattikorkeakoulu. 2016. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia- ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C katsauksia ja aineistoja 17. Verkkojulkaisu. Viitattu: 25.01. 2016. Saatavilla: http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwja-ja-nem_48TKAhVGKXIKHXjrAhkQFggdMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.diak.fi%2Fopiskelu%2Fopinna-tyo%2FDocuments%2FKohti%2520tutkivaa%2520ammattik%25C3%25A4yt%25C3%25A4n%25C3%25B6%25C3%25A4.pdf&usq=AFQjCNF1FWvTjgBqobRRn-xdukYjTfCSHQ&sig2=naQ63glQWnYBaiSrH5w1rg

Hall, S. 1997. Identiteetti. Tampere: Vastapaino.

Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2013. Rentoudun ja voin paremmin. Viitattu 15.01.2016. Saatavilla: http://www.yths.fi/filebank/2247-Rentoudun_1.pdf

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Porvoo: WSOY.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Viitattu 22.4.2016. Saatavilla: <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Jokiniva, M. 2013. Hengähdysketkiä - opas stressittömään elämään. Helsinki: Gummerus Oy.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim.

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immuniteetti. Duodecim ;124(6): 683-92. Saatavilla: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>

Kuukasjärvi, M. 2016. Palaute oppaasta. Sähköpostiviesti 20.4.2016. Vastaanottaja M. Ruotsalainen.

Laurea- ammattikorkeakoulu. 2016. Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi. Viitattu 25.01.2016. Saatavilla: <https://laureauas.sharepoint.com/sites/linkfi/opintojenkulku/opinnaytetyo/toteutus/Sivut/toiminnallinen-opinnaytetyo-.aspx>

Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Fallenius, M. & Sundqvist, L. 2006. Monimuotoisen/toiminnallisen opinnäytetyö. Viitattu: 20.01.2016. Saatavilla: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: THL.

Maukkonen, A. n.d. Rentoutumisen ABC. Opetusmoniste. Metropolia- ammattikorkeakoulu.

McQueen, D., V.1987. A research programme in lifestyle and health: methodological and theoretical considerations. *Revue d'Epidemiologie et de Santé Publique*35 (1), 28-35.

Mielenterveystalo. 2015. Viitattu: 01.06.2015.

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ja_apuja/tietoa_palvelusta/Pages/faq.aspx

Mielenterveysseura.2016. Stressi. Viitattu 13.5.2016. Saatavilla:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>

Ojala, M. 2003. Toimintaedellytystieto ja sen hyödyntäminen. Käsitteet, termit, luokitukset ja tietämyksen hallinta. Helsinki: Gummerus.

Pasilan nuorisopsykiatrian poliklinikan hoitotiimi. 2016. Helsinki. Keskustelutilaisuus.

Rahkonen, O. 1994. Terveystila ja terveyskäyttäytyminen. Sukupuoli- ja sosiaaliluokkaerot nuorissa ikäryhmissä. *Stakesin tutkimuksia* 36. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Sairaanhoidajien Koulutussäätiö. Hämeenlinna: Karisto.

Rothschild, B. 2013. Traumaterapia turvalliseksi. Traumaterapiakeskuksen loppuraportti. Viitattu 11.5.2015.

http://files.kotisivukone.com/ttkeskus.palvelee.fi/tiedostot/traumaterapia_turvalliseksi.pdf

Ruokolainen, O. 2012. Sosiaalinen asema ja terveyskäyttäytyminen. Lukiolaisten ja ammat-
tioppilaitoksissa opiskelevien nuorten erot. Viitattu: 12.11.2015. Saatavilla:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37440/Ruokolainen_pro%20gradu.pdf?sequence=2

Ruotsalainen, M. 2016. CALM DOWN RIGHT NOW. Opas rentoutumiseen. Kuvitus.

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta neurologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sandström M. & Ahonen, J. 2013. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK- kustannus.

Shumway, C. Woollacott, A. & Marjorie, H. 2007. Motor control. Translating reasearch into clinical practice. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

STM. 2016. Terveiden edistäminen. Viitattu 25.01.2016. Saatavilla: <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 17 - 40. Helsinki: THL.

Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys ry. 2012. Psykofyysinen fysioterapia. Viitattu 11.11.2015. Saatavilla: <http://www.psyfy.net>

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WSOY.

Talvitie, U., Karppi, S-L., Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

THL. 2016. Terveiden edistäminen näkyy laajasti. Viitattu 25.01.2016. Saatavilla:

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut>

Terveyskirjasto. 2015. Terveyskäyttäytyminen. Viitattu 15.12.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03441

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammi.

Tuomisto, M. 2005. Sovelletun rentoutuksen käsikirja. Suomen Käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Töölön nuorisopsykiatrian poliklinikan hoitotiimi. 2016. Helsinki. Keskustelutilaisuus.

Vilén, M., Leppämäki, P & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. Uudistettu painos. Porvoo: Wsoy.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

WHO. 2016a. Health. Viitattu 13.5.2016. Saatavilla:
<http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>

WHO. 2016b. Maternal, newborn, child and adolescent health. Viitattu 20.01.2016. Saatavilla:
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/

Kuviot

Kuvio 1: Rentoutuminen on yksilöllistä (Ruotsalainen 2016).	11
Kuvio 2: Teoreettinen malli paniikkikohtauksen muodostumisesta (mukailtu Tuomisto 2005).	14
Kuvio 3: Paniikkikohtauksen muodostuminen kokemuksellisena polkuna (mukailtu Tuomisto 2005).	15
Kuvio 4: Stressi psykososiaalisena prosessina (Duodecim 2009).	16
Kuvio 5: Stressi voidaan nähdä kolmena eri vaiheena (Ruotsalainen 2016).	17
Kuvio 6: Elämän eri stressitekijöitä (mukailtu Jokiniva 2013).	18
Kuvio 7: Parasymptaattinen ja symptaattinen hermosto toimivat kuin auton jarru ja kaasu (Ruotsalainen 2016).	19

Taulukot

Taulukko 1: Opinnäytetyöprosessi.	22
--	----

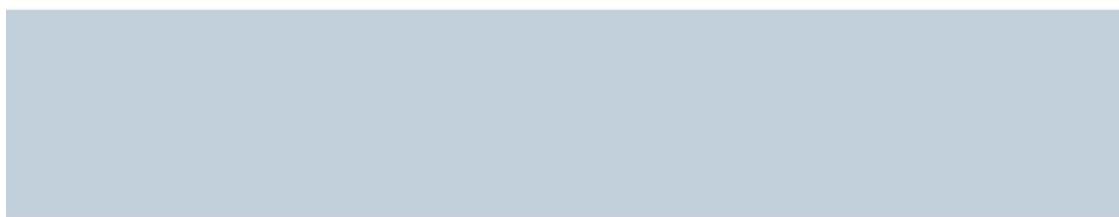
Liitteet

Liite 1: CALM DOWN RIGHT NOW opas rentoutumiseen.....	38
---	----

Liite 1: CALM DOWN RIGHT NOW opas rentoutumiseen.

CALM DOWN RIGHT NOW

Opas rentoutumiseen



TEKIJÄT

Outi Suontausta
Miia Ruotsalainen
Oppaan tekemisessä mukana
Pilvi Ahtinen
Kevät 2016

Yhteistyössä mukana
Fysioterapeutti Marko Kuukasjärvi/
Pasilan nuorisopsykiatrian poliklinikka

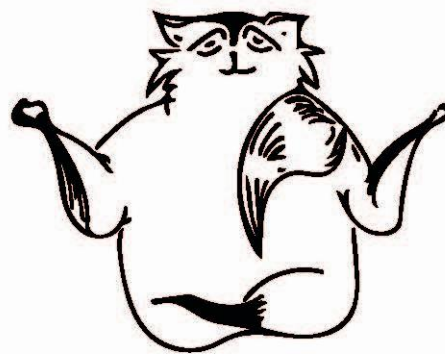
Projektipäällikkö Marko Muukka/
Nuorten mielenterveystalo

Kävely luokkaan tuntuu ikuisuudelta. On päivä, jolloin uusi opintokurssi alkaa ja luokkahuoneen valtaa uudet kasvot. Ajatus siitä, että tänään pitää esiintyä ja olla äänessä, yksin rohkeana, herättää ahdistuksen tuntemuksia. Kävely alkaa tuntua raskaalle ja ahdistuksen tunne voimistuu yhä. Tunne siitä, kuinka sydän hakkaa askel askeleelta lujempaa, kädet alkavat tuntua nihkeiltä hiestä ja pahan olon tunne peittää ajatuksia. Luokkaan astuminen ei helpota tilannetta. Luokassa oleva tyhjä tuoli muiden joukossa on kuin peili mieleesi; pää on tyhjä, ajatus ei kulje ja jännittää.

Tämä on hyvin yleinen tapa reagoida uusiin ja jännittäviin tilanteisiin. On normaalia, että itselle uusi ja ahdistava ajatus saavat aikaan jännityksen tunteen, johon keho reagoi erilaisin fysiologisin tavoin kuten esimerkiksi sydämen sykkeen tihentyminen tai hikoilu. Jokainen meistä kohtaa elämänsä aikana jännittäviä tilanteita, jolloin keho ja mieli reagoivat eri tavoin. Reagoinnit ovat ohimeneviä ja niitä pystyy hallitsemaan esimerkiksi ennakoimalla tilannetta. Kun äsken kuvatun kaltainen jännittävä tilanne tulee eteen, voi siihen yrittää vaikuttaa esimerkiksi itseään rauhoittamalla ja rentoutumalla.

Elimistö toimii miljoona vuotta vanhalla ohjelmalla, jossa palautumiskyky ja rentoutumisen taito ovat kadoksissa. Tämä järjestelmä ei ole päivittynyt 2000-luvulle. Jos verrataan luolaihmissen ja nykyihmisen arkipäiviä olisivat ne varsin erilaiset, mutta kehon toiminnot kummallakin samanlaiset. Luolaihminen metsästi ruokansa ja tarvitsi näin elimistön nopeaa kiihdytysjärjestelmää saadakseen ruokaa pöytään ja pakenemaan vaaran uhatessa. 2000-luvun ihmisellä arkipäivän kiihkeän toiminnan ja levon ero ei ole enää selkeä. Kiire ja jatkuva informaatiotulva aiheuttavat ihmiselle kiihtyneen tilan, joka on verrattavissa luolaihmissen kiihtyneeseen tilaan. Elimistö ei pysty tekemään eroa ”oikean” hädän ja kiireen, stressin tai ahdistuksen synnyttämän hädän välillä, jolloin elimistön reaktiot ovat ylisuuria. Nykypäivän elämä ei tarjoa luonnostaan mahdollisuutta rentoutumiselle, mutta tietoisella harjoittelulla voidaan löytää rentoutumisen taito uudelleen.

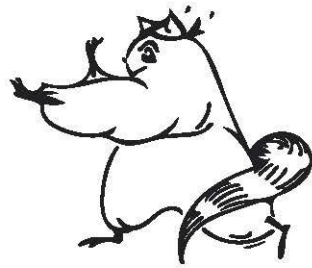
Olet lukemassa rentoutumisopasta, joka on tarkoitettu kaikille, mutta erityisesti nuorille heidän arjen ja elämänsä tueksi. Opas sisältää yleiskatsauksen rentoutumiseen sekä perusteluja sille, miksi rentoutuminen on hyödyllistä. Oppaaseen on sisällytetty erilaisia harjoituksia sekä kysymyksiä, jotka herättelevät lukijaa pohtimaan omia rentoutumisen kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Kaikki oppaan harjoitteet ovat sovellettu Jukka Katajan teoksesta Rentoutuminen ja voimavarat (2013).



RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen on henkilökohtainen kokemus, joka tarkoittaa kullekin eri tapoja ja asioita. Toiselle rentoutuminen voi olla lattialla makaamista tietoisesti tehden rentousharjoitetta kun taas toinen rentoutuu liikkumalla ja musiikkia kuunnellen. Ei ole oikeita eikä vääriä tapoja rentoutua. Rentoudella voidaan vaikuttaa niin kehon toimintoihin kuin mielen liikkeisiin. Esimerkiksi rentoutuneessa kehossa lihasten jännitys vähenee, hengitys tasaantuu ja sydämen syke rauhoittuu. Rentoutumisella voidaan vaikuttaa tasapainottavasti autonomiseen hermostoon.

Autonominen hermosto on se osa sinua, joka säätelee esimerkiksi sydämen rytmiä, verenkiertoa ja hikoilua (=tahdosta riippumattomia elintoimintoja). Rentoutumisella pyritään stressinhallintaan ja sen aiheuttamiin kehoreaktioihin. Stressinhallintaan liittyy myös sen tiedostaminen. On tärkeää tunnistaa stressin ja ahdistuksen ensioireet, jolloin voidaan ajoissa ottaa käyttöön keinoja itsensä rauhoittamiseen. Voidaan siis ajatella, että itsensä tiedostaminen on osa itsensä rauhoittamisen taitoa, jota voi harjoittaa päivittäin.



Rentoutuminen voi auttaa sinua

- Palautumaan koulutyön rasituksista
- Keräämään voimia ja edistämään lepoa
- Nukahtamisessa
- Lisäämään luovuutta
- Ongelmien ratkaisemisessa
- Hallitsemaan stressiä ja ahdistusta

Rentoutuminen on ihmiselle luonnollinen taito, joka määritetään esimerkiksi tilana, jossa hengitys tasaantuu, lihasten jännitys vähenee ja mieli rauhoittuu. Rentoutumisella voidaan laukaista kireyksiä niin lihaksissa kuin mielessäkin, kerätä voimia ja helpottaa nukahtamista. Luonnostaan ihminen on rentoutumisen tilassa, kun hän on juuri nukahtamassa tai herää aamulla omassa tahdissaan. Jokainen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa säännöllisellä harjoittelulla ja saavuttaa rentoutumisen tilan.

Tajunnan taso vaihtelee vuorokauden aikana muun muassa valvetilan, rentoutumisen, luonnollisen rennon olotilan ja unitilan välillä. Rentouden voi saavuttaa myös passiivisissa menetelmissä (esimerkiksi hiljentymisharjoite) tai rutiininomaisissa tilanteissa, kuten koulumatkalla, kuunnellessa musiikkia tai vaikka liikkeessä luonnossa. Rentouden saavuttaminen vaihtelee niin yksilöllisesti kuin päivittäin. Ihminen voi kokea olonsa eri päivinä eri tavoin tai olotilassa voi tapahtua muutoksia päivän aikana. Ei siis pidä kokea itseään huonoksi, jollei jonakin päivänä onnistu rentoutumaan.

Esimerkkejä rentoutumismenetelmistä:

- Mielikuvaharjoittelu
- Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät
- Progressiivinen jännitys-rentousharjoite
- Hengitysrentoutus
- Tietoinen syvärentous

Rentoutumista voi häiritä esimerkiksi:

- Rauhaton mieli
- Ajan puute
- Heikko itsetunto
- Kipu
- Stressi
- Epämiellyttävät muistot ja kokemukset
- Fyysinen jännitys



Rentoutumista voidaan ajatella harjoiteltavan samaan tapaan kuin jotain tiettyä taitoa, liikuntaharrastusta tai urheilulajia. Ei kukaan ole seppä syntyessään ja harjoitus tekee mestarin. Vaikka rentoutus on luonnollinen osa ihmistä, rentoutumaan oppiminen on taito, jota jokaisen olisi hyvä treenata. Kuten jo aiemmin on tullut esiin; rentoutuminen on yksilöllistä, eikä oikeaa tai väärää tapaa ole. Tämän oppaan avulla pyritään lähestymään ja opettelemaan rentoutta konkreettisesti kehon osia jännittämällä ja rentouttamalla, sillä tunnistaessa jännittyneen ja rennon välisen eron voi huomata ja oppia mitä rentous kehossa voi olla.

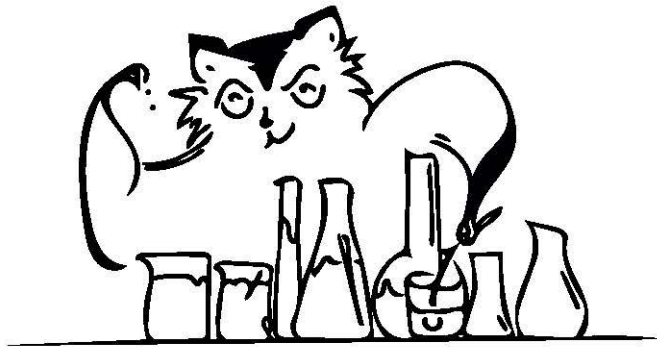
Voit harjoitella rentoutumaan sinulle mieluisimmassa asennossa; seisten istuen tai makuuasennossa. Kaikki oppaan harjoitteet on sovellettavissa eri asentoihin ja voit tehdä niitä myös paikasta riippumatta. Rauhallinen ympäristö ilman häiriötekijöitä on hyvä paikka aloittaa rentoutumisen harjoittelu. On myös tärkeää, että rentoutumisen harjoitteluympäristö on sinulle mieluinen ja turvallinen. Kun olet harjoitellut rentoutumista, voit kokeilla rentoutumisharjoitteiden tekemistä sovelletusti tilanteesta ja paikasta riippumatta.

SKANNAUS

- Mene itsellesi mieluisaan paikkaan. Kuuntele sinulle rauhallista ja rentouttavaa musiikkia.
- Rentouden harjoittelu on hyvä aloittaa tunnistamalla erottamaan jännittynyt ja rento lihas.
- Keskity musiikin avulla erottelemaan jännittynyt ja rento lihas kehon osalta kehon osaan.
- Miltä tuntuvat alaraajat alustaa vasten, entä hartiat? Tunnetko jännitystä kasvojen alueella; puristatko hampaita yhteen ja kieltä kitalakea kohti? Saako posket ja kasvojen lihakset olla rentoina?
- Voit myös havainnoida musiikin avulla hengityksesi rytmiä, nopeutta ja syvyyttä; miltä juuri sinun hengityksesi tuntuu tällä hetkellä?

IHMINEN

Hermosto ohjaa niin liikkumista, havaitsemista kuin aistimista. Päivittäisten toimintojen, liikuntaharrastusten ja urheiluvoitusten toteutuminen ovat riippuvaisia hermoston ja elinjärjestelmien mutkattomasta yhteistyöstä. Hermoston tehtäviin kuuluvat mm. havaitsemisen ja toiminnan ohjaamisen lisäksi psyykkiset tapahtumat kuten esimerkiksi vapaan tahdon muodostaminen. Hermosto on herkkä reagoimaan ärsykkeisiin; monet mekaaniset ärsykkeet kuten paine tai välittäjäaineet ja hormonit (kemialliset viestit) saavat hermoston aktiiviseksi. Näitä kemiallisia viestejä ovat mm. adrenaliini, noradrenaliini, dopamiini ja serotoniini. Adrenaliinin ja noradrenaliinin toiminta-alueita ovat stressireaktioiden ja sisäelintoimintojen säätely. Noradrenaliini vastaa myös mielialansäätelystä. Serotoniin tehtäviin kuuluu mielialan säätelyn lisäksi unen ja kipukokemusten säätely. Motivaation syntymisestä sekä tarkkaavaisuuden ja liikkeiden säätelystä vastaa puolestaan dopamiini.



Autonomisen hermoston rauhoittaminen on yksi rentoutumisen päämääristä. Autonomiseen hermostoon kuuluvat sympaattinen ja parasympaattinen hermosto, jotka säätelevät tahdosta riippumattomia elintoimintoja, kuten verenkiertoa. Sympaattinen hermosto toimii kuten auton kaasu; kun esimerkiksi olet myöhässä ja joudut juoksemaan bussiin, aktivoituu sympaattinen hermosto, joka auttaa sinua kiitämään. Jotta kehosi lihakset saavat tarvittavan määrän happea ja verta, lisääntyy verenkierto, sydän lyö tiheämmin ja hengitys kiihtyy. Nämä kaikki kehon toiminnot ovat sympaattisen hermoston aikaansaannoksia. Parasympaattinen hermosto toimii puolestaan kuin auton jarru; ehdittyäsi bussiin ja istuutuessasi, parasympaattinen hermosto ottaa vallan ja elintoiminnot alkavat rauhoittua; sydämen tykytys tasaantuu, hengitys rauhoittuu ja mieli tyyntyy. Rentoutuminen on apukeino, joka edistää parasympaattisen hermoston toimintaa auttaen samalla lihasjännitysten laukaisemista. Nämä ovat luonnollisia reaktioita ja toimintoja, joita kaikilla on.



Voimakkaampi ahdistuneisuus voi aktivoida elimistön sympaattisen hermoston, jonka vuoksi ahdistuneisuuteen liittyy usein somaattisia oireita kuten esimerkiksi sydämentykytystä, verenpaineen kohoamista, suun kuivumista, hengenahdistusta, hikoilua, ruokahaluttomuutta, palan tunnetta kurkussa, vapinaa, huimausta tai silmäterien laajentumista. Kyvykyys tuntea ahdistusta tai pelkoa on normaali ominaisuus, joka varoittaa ihmistä uhkaavista tapahtumista. Ahdistuneisuus ja sen voimakkuus vaihtelee lievistä jännitystiloista paniikinomaisiin tuntemuksiin.

MONIMUOTOINEN STRESSI

Stressi on luonnollinen reaktio, kun ihminen pyrkii selviytymään henkisestä tai fyysisestä rasituksesta. Jollei ihminen kuuntele kehon viestittämiä hälytysmerkkejä vähentäen stressitekijöitä, muodostuu se ongelmaksi. Stressi on jaettu kolmeen osaan; hälytykseen, sopeutumiseen ja uupumiseen. Stressin ensimmäiseksi vaihetta, hälytysvaihetta, kutsutaan taistele tai pakene -reaktioksi (Fight- or- flight response). Tällainen nopea reaktio saa päätöksensä tavallisesti n. tunnin kuluessa, mutta pitkittyessään elimistö mukautuu tilaan, jolloin stressi muuttuu sopeutumisvaiheeksi. Sopeutusvaihe voi puolestaan kestää useitakin vuosia ennen sen muuttumista uupumisvaiheeksi. Taistele ja pakene tila-reaktio on alun perin tarkoitettu väliaikaiseksi tilaksi selviytyä ”uhkaavasta tilanteesta”. Jos ihminen elää pitkään stressitekijöiden kanssa, on hän alati ”taistelu-pakotilassa”, jolloin stressiin liittyvä kortisolín ja adrenaliinin erittyminen ja sympaattisen hermoston aktivaatio lisääntyvät. Stressistä voi aiheutua mm. sydämen tykytyksen lisääntyminen, lihasjännitys, raskas hengitys, vatsaoireet (esim. vatsakipu tai ärtyneen suolen oireyhtymä), selkäsairaus tai iho-ongelmat (esim. akne tai ihottuma).



Stressi voi aiheuttaa sairauksien syntymisen, mutta sairaus voi puolestaan aiheuttaa stressiä. Tämänkaltainen kaksisuuntainen luonne ilmenee myös stressin ja hengityksen vuorovaikutuksessa; stressin kasvu johtaa epätasapainoiseen hengitykseen ja pitkään jatkuneena stressi näkyy hengityksen yliaktivaationa. Stressi luo kuormitusta ja jännittyneisyyttä myös lihaksistolle. Lihaksen jännittyessä sen aineenvaihdunta sekä hapensaanti hidastuvat, eivätkä kuona-aineet pääse poistumaan lihaksistosta normaalisti. Lihakset voivat tuntua jäykiltä ja kipeiltä, jolloin unohdetaan helposti miltä rentoutunut lihas tuntuu. Seuraava harjoite on jännittämisen ja rentouttamisen vuorovaihtelua, jolloin tiedostetaan niiden välinen ero.

JALAT MAASSA

OSIO A:

- Jännitä jalkojasi ikään kuin vetäisit varpaita ylöspäin voimakkaasti.
- Tunne kuinka jännitys paikantuu varpasiin ja jalkoihin.
- Rentouta ja tunne rentouden leviäminen jalkoihin; jalat lepäävät painavina alustaa vasten.

OSIO B:

- Lähde nyt painamaan varpaita alas, ikään kuin työntäisit varpaan kärjillä alustaa alaspäin.
- Jännitys tuntuu nyt jalkaterissä ja pohkeissa; pidä jännitys yllä vielä hetki ja rentoudu.
- Tunne jännittyneen ja rennon lihaksen ero.

OSIO C :

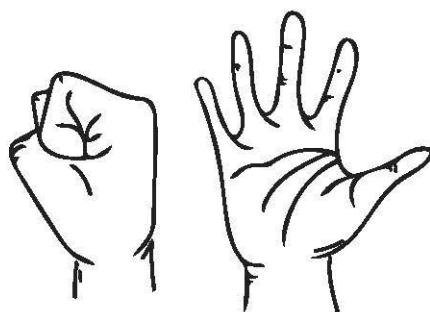
- Hengitä sisään. Jännitä vatsa ikään kuin vetäisit napaa kohti selkärankaa.
- Pidä jännitys yllä hetken. Ulos hengitä ja rentoudu.
- Aisti jännittynyt ja rentoutunut tila.

Elimistössä stressin voi laukaista niin psyykkiset kuin fyysiset ärsykkeet. Fyysinen stressi voi johtua mm. kivusta, rasituksesta, sairaudesta, kylmyydestä ja alhaisesta verensokerista. Psyykkisen stressin aiheuttajiksi lukeutuvat mm. ihmissuhteiden haasteellisuus, ärsykkeiden runsaus (tv:n ja tekniikan tietotulva, melu, liikenne jne.) kiire, suorituskeskeinen elämäntyyli sekä unen puute. Myönteinen stressi tuntuu mieltä ja ruumista vireyttävänä kokemuksena, jolloin saamme itsestämme kaiken irti, ”ylitämme rajamme” ja opimme uutta. Tällaisessa myönteisessä virittäytymisessä kuormittuneisuus ei rasita kehoa eikä mieltä. Myös ihmisen itselleen asettamat korkeat vaatimukset aiheuttavat ja ylläpitävät stressitilaa. Esimerkiksi koulussa kokeet tuovat väistämättä stressiä, jonka aikana ihminen virittäytyy ja motivoituu tulevaan suoritteeseen.

Stressi ei siis ole hyvä tai paha, vaan suurin erottava tekijä on se, kuinka stressin aiheuttamiin tekijöihin reagoidaan. Jokainen kokee stressin yksilöllisesti; toiset reagoivat paineeseen tuleamalla päämäärätietoisemmiksi kun taas toiset jähmettyvät eivätkä kykene tekemään mitään. Liiallinen kuormitus kuitenkin kuluttaa voimavaroja, eikä myönteisen stressin tuomia hyötyjä synny. Mitkä ovat sinun voimavarojasi; mitkä asiat tuovat sinulle voimia selviytyä arjessa?

NYRKKIMORO AKA FIST PUMP

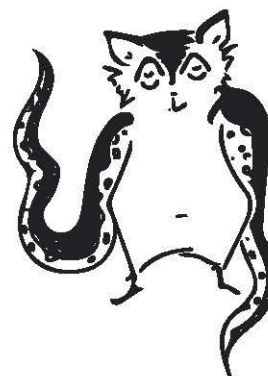
- Jännitä molemmat kätesi lujasti nyrkkiin; pidä jännitys molemmissa käsissä samanaikaisesti (voit kuvitella puristavasi esim. lumipalloa joka alkaa pienentyä nyrkissäsi muttei se kuitenkaan rikkoudu täysin).
- Pidätä hengitystäsi jännityksen aikana ja tunne jännitys niin käsissäsi kuin rintakehällä.
- Hengitä ulos antaen käsien ja koko vartalon rentoutua.
- Tunne jännittyneen ja rennon olon ero.



Nykypäivänä altistumme stressiärsykkeille tauotta, jolloin keho joutuu käynnistämään sympaattisen hermoston stressireaktion yhä uudelleen ja uudelleen. Aamurutiinien suorittaminen kuten kiire bussille, vaativa kouluympäristö, spotifystä pulpuava musiikki, nälkä, harrastusaikataulu, facebook- viestit, toisessa silmäkulmassa vilkkuva televisio tai pelit. Nämä kaikki edellä mainitut vaativat huomiomme vuorotellen. Mikään näistä elementeistä ei yksinään järkytä maailmaamme, mutta yhdessä ne ovat yksinkertaisesti liikaa. Päivän aikana on miltei mahdotonta päästä levolliseen tilaan, jossa parasympaattinen hermosto tekisi ehyttävää työtä. Nykypäivänä kaasu on siis juuttunut pohjaan jarrun ollessa rikki.

MUSTEKALA

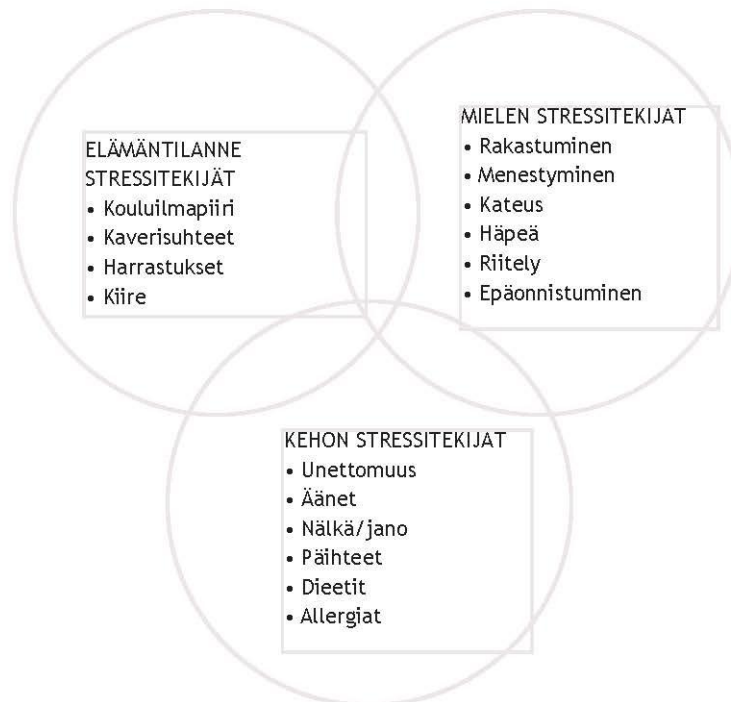
- Jos olet makuuasennossa, paina käsivarsia suoriksi ojennettuina ja jännittyneinä kohti alustaa.
- Jos teet harjoitteen istuma-asennosta; paina käsivarsia suoriksi ojennettuina ja jännittyneinä kohti nojaa (nojia) tai kohti reisiä.
- Seisoma-asennossa asetu esim. selkä seinää vasten ja paina käsivartta suoraan ojennettuna kohti seinää.
- PIDÄ JÄNNITYS HETKEN YLLÄ.
- Rentouta käsivarret painaviksi.



Elämään kuuluu erilaisia stressitekijöitä. Fyysisiin stressitekijöihin lukeutuvat mm. allergiat, päihteet, dieetit, jano/nälkä, kipu, unettomuus ja äänet. Esimerkiksi levolla, unella tai rentoutumiskeinoilla (musiikki, liikunta tai rentoutumisharjoite) voidaan helpottaa stressitekijöitä.

Mielen stressitekijöihin kuuluvat mm. epäonnistuminen, häpeä, kateus, syyllisyyden tunteet, torjutuksi tuleminen, kiusatuksi tuleminen, riitely, menestyminen ja rakastuminen. Näihin mielen stressitekijöihin voidaan vaikuttaa itsetuntemusta edistävin harjoittein, joita ovat mm. keskustelut ystävien kanssa tai rentoutumis- ja hengitysharjoitukset.

Elämäntilanne stressitekijöitä ovat mm. huono työilmapiiri, kiputilat, kiireinen elämänrytmi, sairastelu sekä suhteen päättymisen tai alkaminen. Keskustelemalla kavereiden, vanhempien tai opettajien kanssa voidaan saada helpotusta näihin stressiä aiheuttaviin tekijöihin. Myös voimavaroja lisääviä rentousharjoitteita ja lomailua kiireestä voidaan käyttää näihin stressitekijöihin.



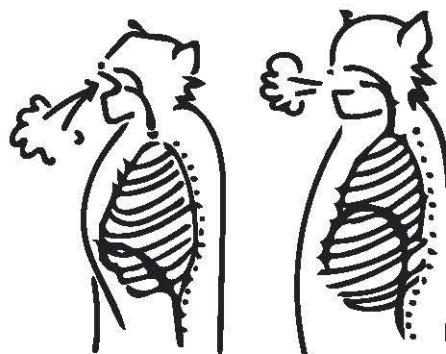
MITÄ TEHDÄ STRESSILLE?

1. Kerro huolista.
2. Murehtimatta paras; lopeta vatvominen.
3. Älä unohda, mistä tykkäät; muista voimavarasi.
4. Liikunta on lääke, liikunta liikuttaa myös mieltäsi.
5. Alkoholi vaikuttaa negatiivisesti mm. unenlaatuun.
6. Ihmissuhteet kuntoon.
7. Tee hyvää muille, se tekee hyvää itselle.
8. Virheiden tekemisen hyväksyminen.
9. Naura yhdessä toisten kanssa, älä toisille.
10. Alku aina vaikeaa, mutta harjoitus tekee mestarin.



HENGITÄ

- Aisti miltä tuntuu kun hengität sisään ja mikä tunne sinulle tulee uloshengityksen aikana?
- Huomaatko lisääntykö rentous uloshengityksen aikana?
- Anna rintakehän ”löystyä” ja rentouden ikään kuin seurata uloshengitystä.

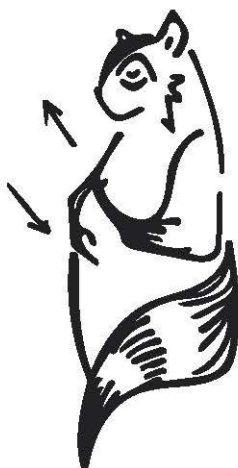


”Hengitys antaa sinulle elämän, etkä voi kuitenkaan pidätellä sitä”

Hengityksellä on lukuisia tehtäviä, se vaikuttaa mm. sydämen sykkeen vaihteluihin. Hengityksen keskeisin tehtävä on tuoda happea kehon kaikkiin osiin sekä poistaa kehosta hiilidioksidia, jota syntyy aineenvaihdunnan ja lihastoiminnan seurauksena. Hapekkaan veren jakautumisesta kehoon vastaa puolestaan sydän- ja verenkiertojärjestelmä. Kuten useissa kehon toiminnoissa myös hengittämisessä lihakset aktivoituvat. Hengittämisen tärkein lihas on rintakehän ja vatsan välissä sijaitseva kupolimainen pallealihas, jolla on keskeinen rooli hengittämisessä. Hengityslihakset voivat jännittyä esimerkiksi tunteiden tukahduttamisesta tai jännityksestä, jolloin hengitys häiriintyy. On huomattu, että ihminen jännittää hengityslihaksiaan kokiessaan esimerkiksi mielen uhkaa ja pelkoa. Hengitys on silta kehon ja mielen välillä. Onkin todettu, että ”niukka hengitys vastaa niukkoja tunteita”. Normaali hengittäminen on monien lihasten yhtäaikainen tapahtuma, joka ilmentää hengityksen normaalia muuntautumiskykyä sekä tunteisiin reagointia. On siis mahdollista hallita kontrolloimalla kaikkia näitä hengitykseen tarvittavia lihaksia erikseen tai opettaa jokaiselle sopivaa ”oikeaa” hengittämistapaa. Myös hengittäminen on yksilöllistä.

HENGITYKSENI

- Hengitystä ei tarvitse miettiä, mutta sitä voi tutkia ja havainnoida.
- Millainen rytmi on hengityksessäsi?
- Annatko uloshengitykselle aikaa vai onko sinulla ja kiire seuraavaan sisään hengittämiseen?
- Ala havainnoida hengitystä; hengitätkö rinnalla vai vatsalla?
- Voit asettaa kädet rintakehällesi ja vatsan päälle ja tuntea ohittaako ”alakäsi” sisäänhengityksellä (vatsan päällä oleva käsi) ”yläkäden” (rintakehän päällä oleva käsi) vai toisin päin? Kumpi käsi on liikkeessä hengityksesi aikana?



KEHO

Kehosi on suuren viisauden lähde. Esimerkiksi sairauden avulla kehosi välittää sinulle viestin, että jokin on pois tasapainosta. Sairaus on kehon tapa tasapainottaa, ei rangaista huonosta käytöksestä. Tunne ja keho ovat saumattomasti yhteydessä, sillä tunteet ilmenevät kehoreaktioina. Nämä reaktiot syntyvät autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston vaikutuksesta. Tahdonalaisen säätelyn ulkopuolella olevia tunnetiloja ilmentäviä reaktioita ovat muun muassa punastuminen, vapina sekä pupillien laajentuminen ja supistuminen. Tunteiden sivuuttaminen ei poista elämän vaikeuksia täysin. Jollat käsittelet tunteitasi esimerkiksi niistä puhumalla, tunteista vieraantuminen katkaisee yhteyden omaan kehoon. Epätäydellisyys on osa ihmistä.

ELÄ ILOITEN

Nykyään ihminen voi joutua vaatimusten uhriksi, jolloin voi tuntea sisällään levottomuutta. Omat ja muiden vaatimukset edellyttävät meiltä nopeutta, paremmuutta, laadukkuutta ja tehokkuutta, jolloin riski tekemisen iloon katoaa. Itselle asetetut vaatimukset sekä muiden odotukset voivat aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia kuten ärtyneisyyttä, kärsimättömyyttä ja vihamielisyyttä. Myös tunteista puhumattomuus patoaa sisällemme ahdistuneisuutta, jolloin ilon tunteen voi kadottaa.

Mieti:

- Mikä on tärkeintä elämässäni?
- Miten tämä päivä on ollut iloksi itsellesi ja muille?
- Voisitko tänään tehdä asioita asettamatta itselle liian suuria odotuksia?

Kiire on haastava hoidettava, sillä sitä on mahdotonta paikantaa ja sen kokeminen on yksilöllistä. Ihmisille kiire tarkoittaa eri asioita ja se voi synnyttää ahdistusta tai antaa energiaa päivään. Kiireen ollessa liiallista, muuttuu se stressin lähteeksi. Kiire ja stressi voi aiheuttaa sen, ettei harrastuksille tai omille jutuille jää aikaa. Tärkeää on tunnistaa kiireen aiheuttajat, jolloin voidaan ennaltaehkäistä hallitsematon kiire ja ajanhallinta helpottuu. Sanomalla ”kyllä” tietyille asioille, vastaat samalla ”ei” toiselle. Huomaatko itse mille asioille haluat sanoa kyllä, miten asetat asiat tärkeysjärjestykseen?

NAAMA

- Paina takaraivoa voimakkaasti pään takana olevaa alustaa vasten.
- Tunne jännitys ja voimista jännitystä vielä hieman painamalla.
- Rentoudu ja tunne kuinka pää lepää rentoutuneena alustaa vasten.
- Jännitä seuraavaksi kasvosi lihaksia; sulje silmäsi kiinni tiukasti pidä jännitys hetken ja avaa silmäsi levollisesti.
- Avaa nyt silmäsi niin isoksi kuin saat, jännitä ja rentoudu.

Arvosta untasi. Riittävä uni on yksi toimintakykymme toimintapilareista, sillä levon aikana keho kerää voimavaroja elämää varten. Uni ei ole pelkkää lepoa, sillä sen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia. Uni on mm. muistamisen ja oppimisen edellytys; toimintakykyyn yleisesti vaikuttava tekijä. Unettomuus ja unen häiriintyminen voivat johtua mm. opiskelu- uupumisesta ja siihen voi liittyä mielialan muutokset. Unettomuuden oireita ovat nukahtamisvaikeudet, yölliset heräilyt ja aamuyön valve. Päiväväsymys johtuu univajeesta, jolloin tarkkaavaisuus heikentyy. Päiväväsymyksestä koituu myös vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin, muistiin ja mielenterveyteen. Kiire kuormittaa henkisesti ihmistä, jolloin se psyykkisenä rasitusoireena aiheuttaa häiriöitä nukkumiseen.

KEHOTUS

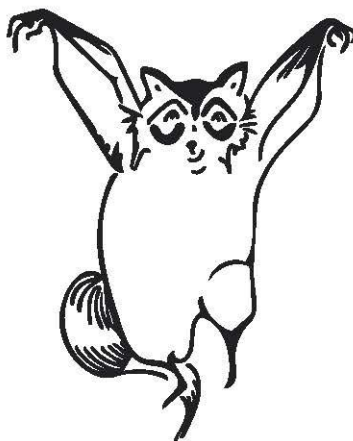
Rentouta koko kehosi. Ennen harjoitteen aloittamista havainnoi tilasi; mieti miltä lihaksesi tuntuvat, millainen mielesi ja ajatuksesi ovat? Koska vertailemalla eri asioita ja tuntemuksia toisiinsa voidaan huomata selkeästi asioiden erot ja ominaisuudet (rentous-jännitys harjoitteiden idea), niin myös tässä harjoitteessa verrataan akkutuntemuksia ja harjoitteen jälkeisiä tuntemuksia. Muista siis havaintosi.

- Makuuasennossa tunne kehosi painavana alustaa vasten.
- Seisoma- asennossa voit ajatella esim. ”anna hartioittesi ”valua” rentoina kohti lattiaa, ikään kuin joku vetäisi käsivarsiasi kohti alustaa”.
- Istuma-asennossa voit toteuttaa rentoutusta siten, että tunnet kuinka painavana ja rentona tunnet kehosi tuolilla, tuoli kannattelee kehoa.
- Rentoutta voi tehostaa vahvistavilla sanoilla kuten esim. ”rentoudu”, ”hellitä” tai joku turvaa ja iloa tuova sana voi toimia rentoutta vahvistavana sanana esim. parhaan kaverin nimi, Lempi leffa tai joku voima biisi.
- Harjoitteen jälkeen aisti mitä tuntemuksia sinulla on? Miltä kehossasi tuntuu?

On tärkeää löytää omat voimavarat. Olemme kaikki erilaisia ja monet seikat vaikuttamat jaksamiseen. Oleellista on löytää ja ymmärtää omat jaksamisensa rajat ja olla vertailematta itseään muihin. Vertailu on kuluttavaa ja se synnyttää huonommuuden tunnetta ja siksi on tärkeää oppia tuntemaan oma itsensä.

FLOGI

Flow+ Blogi = Flogi. Rento yhtälö, jossa voi virrata omassa virrassa ja näyttää rohkeasti ja aidosti kuka on. Flogi on jokaisen oman elämänsä sankarin turvapaikka ja päiväkirja, johon voi päivittää omia ajatuksia elämästä, johon voi merkata muistiin rentoudesta saatuja kokemuksia treenipäiväkirjan tapaan tai jossa voi aidosti näyttää, että aina ei suju, muttei se kaada maailmaa. Voit pitää sitä päiväkirjana tai tuottaa siihen sisältöä omista elämäsi hetkistä. Flogin avulla voit miettiä mitkä ovat juuri sinun voimavarojasi, joiden avulla jaksat opiskella, käydä harrastuksissasi ja selvittää arjen hankaluuksista. Flogi on aidosti kaunis ja komea; just niin kuin sä.



LÄHTEET

Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2013. Rentoudun ja voin paremmin. Viitattu 15.01.2016. Saatavilla: http://www.yths.fi/filebank/2247-Rentoudun_1.pdf.

Huttunen, M. 2014. Ahdistuneisuus. Viitattu 20.12.2015. Saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188.

Hyypä, M.T. & Kronholm, E. 2005. Uni ja lepo. Viitattu 25.10.2015. Saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00016.

Jokiniva, M. 2013. Hengähdysvetkiä - opas stressittömään elämään Helsinki: Gummerus Oy.

Kataja, J. 2013. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Katajainen, A. , Lipponen, K., Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus.

Martin, M. , Seppä, M. Lehtinen, P. Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta Oy.

Mattila, A. 2010. Stressi. Viitattu 06.07.2015. Saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976.

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotointinta neurologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sandström M. & Ahonen, J. 2013. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK- kustannus.

Shapiro, D. 2012. Keho paljastaa mielesi, mitä oireesi ja sairautesi kertovat sinusta? Helsinki: Basam Books Oy.

Vainio, A. 2009. Rentoutuminen. Viitattu 06.2015. Saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088&p_haku=rentoutuminen.