

NUORET JA STRESSI

Stressinhallintaa Lyseonpuiston lukion Hyvinvointiaamupäivässä

Nousiainen Katja
Peura Laura

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyö
Terveystyöntekijä (AMK)

2016

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyö
Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijä	Katja Nousiainen Laura Peura	Vuosi	2016
Ohjaaja(t)	Sirpa Kaukiainen		
Toimeksiantaja	Lyseonpuiston lukio		
Työn nimi	Nuoret ja stressi – Stressinhallintaa Lyseonpuiston lukion Hyvinvointiaamupäivässä		
Sivu- ja liitesivumäärä	50 + 6		

Stressi on synnynnäinen välttämätön reaktio, joka saa meidät toimimaan, mutta pitkittyessään se vaikuttaa terveyteemme heikentävästi. Erilaiset psyykkiset ja fyysiset sairaudet voivat laueta pitkään jatkuneen stressin seurauksena. Hyvät stressinhallintataidot edistävät terveyttä ja lisäävät hyvinvointia.

Tutkimukset osoittavat, että lukiolaiset kokevat opintoihin liittyvää stressiä. Nuorten kyky käsitellä stressiä poikkeaa aikuisten stressinsäätelykyvyistä, sillä nuorten taidot ovat vielä keskeneräiset. Nuoret tarvitsevatkin aikuisten apua stressin säätelyyn.

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Lyseonpuiston lukion oppilaiden terveyttä lisäämällä nuorten tietämystä stressistä ja vahvistamalla heidän stressinhallintataitoja. Tarkoituksena oli antaa stressiin liittyvää terveysneuvontaa ja ohjausta sekä esitellä ajankohtainen puhelinsovellus aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Lyseonpuiston lukiossa järjestyksessä Hyvinvointiaamupäivässä stressinhallinta-rastina. Valmistuvat terveydenhoitajat organisoivat Hyvinvointiaamupäivän kehittämishankkeenaan, jossa alan eri toimijat, kuten yhdistykset ja järjestöt esittelivät toimintaansa.

Hyvinvointiaamupäivässä käsitelimme stressiä, sen vaikutuksia ja erilaisia stressinhallintakeinoja. Stressinhallinnan teoria perustui E. J. Bournen listaan, coping- eli selviytymiskeinoihin sekä mindfulnessiin. Ohjauksessa toteutimme kognitiivis-konstruktivistista opetusmenetelmää. Ohjausmenetelminä olivat orientoiva lukutehtävä, nuorten kokoama miellekartta stressinhallintataidoista, sekä simulointi, jossa lukiolaiset kokeilivat Jyväskylän yliopiston sekä VTT:n suunnittelemaa ja kehittämää Oiva-hyvinvointisovellusta.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuoret tarvitsevat niin tiedollista kuin taidollista tukea stressinhallintaan. Kiinnostusta ja tarvetta nuorten kielellä toteutetulle sekä kuvitetulle Oivan kaltaiselle stressinhallinta-sovellukselle olisi.

Avainsanat stressi, stressinhallinta, nuoret, terveyden edistäminen, ohjaus

School of Social Services
Health and Sport
Degree Programme in Nursing

Author	Katja Nousiainen	Vuosi	2016
	Laura Peura		
Supervisor	Sirpa Kaukiainen		
Commissioned by	Lyseonpuisto High School		
Subject of thesis	Young and stress – Stress managing on Lyseonpuisto High School well-being day		
Number of pages	50 + 6		

Stress is an inborn, inevitable reaction that makes us functioning, but prolonged stress affects our health degenerately. Different kinds of mental and physical diseases can be triggered after a long lasting stressful period. Good stress management skills enhance health and increase well-being.

Studies show that high school students experience stress in relation to their studies. The ability of students to deal with stress is very different compared to stress managing skills of adults because the stress management skills of the young are still developing. High school students need help from adults in order to manage stress.

The goal of the thesis was to enhance health of the students of Lyseonpuisto High School by broadening their knowledge of stress, and by strengthening their stress managing skills. Moreover, the aim was also to give stress related health counselling and guidance, as well as presenting a mobile phone application related to the topic. The empirical part of the thesis was developed during Lyseonpuisto High School well-being day at our own lesson spot.

During the well-being day we taught students about stress and its effects, and stress managing skills. The theory of stress management is based on the list of E. J. Bourne, coping and mindfulness. In students counseling we used the cognitive constructive teaching method.

The methods of our guiding were based on the orientating reading assignment, a mind-map of stress managing skills that was produced by the students, and a simulation where students tested a well-being mobile phone application called Oiva, designed and developed by the University of Jyväskylä and the Technical Research Centre of Finland.

In conclusion it can be said that the young need both informational and skilled support in stress managing. There is the interest and need for the same kind of application as the Oiva application, which is well illustrated and appealing for young users.

Key words stress, stress managing, young, health enhancing, guidance

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA VALITUT MENETELMÄT	8
3 STRESSI	10
3.1 Stressin monet kasvot.....	10
3.2 Stressin fysiologia ja vaikutukset	12
3.3 Stressiherkkyys ja stressinsieto	14
3.4 Stressi nuoren elämässä	16
4 STRESSINHALLINTAMENETELMIÄ	20
4.1 Bournen malli ja coping -keinot.....	20
4.2 Mindfulness osana hyväksymis- ja omistautumisterapiaa.....	22
4.3 Mobiilisovelluksella apua stressinhallintaan.....	24
5 TERVEYDENHOITAJA NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	27
5.1 Terveyden edistäminen.....	27
5.2 Ohjaus ja opetus osana terveyden edistämistä	28
5.3 Terveydenhoitaja terveydenedistäjänä	30
6 STRESSINHALLINTAA LUKION HYVINVOINTIPÄIVÄSSÄ	33
6.1 Tapahtuma toiminnallisena opinnäytetyönä.....	33
6.2 Aiheen valinta	33
6.3 Tapahtuman suunnittelu ja valmistelut.....	34
6.4 Toteutus.....	38
6.5 Arviointi	40
7 POHDINTA.....	44
LÄHTEET	47
LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Lyseonpuiston lukiossa järjestettiin valmistuvien terveydenhoitajien toimesta työelämän kehittämishankkeena Hyvinvointiaamupäivä, jossa alan eri toimijat, kuten yhdistykset ja järjestöt esittelivät toimintaansa. Mukaan otettiin myös Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoita toteuttamaan toiminnallista opinnäytetyötä aiheena nuorten hyvinvointi. Osallistuimme Hyvinvointiaamupäivään ja aiheeksi valikoitui nuoret ja stressi. Tutkimusten mukaan aihe koskettaa kohderyhmää ja on ajankohtainen. Muistamme myös itse, kuinka lukioaikana erityisesti koeviikot ja kirjoitukset aiheuttivat stressiä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan lähes joka viidennellä (18 %) kyselyyn vastanneella Lapin alueen lukiolais-tytöllä on koulu-uupumista. Lisäksi Lapin lukiolaisista yli puolet tuntee hukku- vansa koulutyöhön muutaman kerran kuussa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Suomen Lukiolaisten Liiton teettämän Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012 Onnelliset opintiellä? -tutkimuksen mukaan jopa 33 % tytöistä ja 21 % pojista kokee koulutyöhön liittyvää stressiä viikoittain (Laitinen 2012, 31). Näidenkin tutkimusten valossa aihevalintamme, nuoret ja stressi, oli ajankohtainen ja tarpeellinen. Toimeksiantajana toimineen Lyseonpuiston lukion edustajalta ja kehittämishankkeen järjestäjiltä saimme hyväksynnän aiheelle. Opinnäyte- työmme tavoitteena oli edistää Lyseonpuiston lukion oppilaiden terveyttä lisää- mällä nuorten tietämystä stressistä ja vahvistamalla heidän stressinhallintataito- ja. Tarkoituksena oli antaa stressiin liittyvää terveysneuvontaa ja ohjausta sekä esitellä ajankohtainen puhelinsovellus aiheeseen liittyen.

Tutkitun tiedon perusteella stressi aiheuttaa suoraan ja välillisesti terveyshaitto- ja ja lisää sairastumisriskiä muun muassa sydän ja verisuonisairauksiin. Stres- sinhallintaa tukemalla ja parantamalla voidaan näin edistää terveyttä ja lisätä hyvinvointia. Olemme itse kohdanneet opinnoissa ja työelämässä erilaisia haas- teita ja todenneet, että stressinhallinnasta on hyötyä niin koulumaailmassa kuin työelämässäkin. Halusimme myös lisätä tietouttamme aiheesta ja samalla kehit- tää omaa ammatillisuutta sekä stressinhallintakeinoja. Terveydenhoitajan työ on vaativaa ja hyvät stressinhallintataidot antavat paremmat edellytykset asiakkai- den kokonaisvaltaiseen auttamiseen ja tukevat myös omaa työssä jaksamista.

Henkilökohtainen hyvinvointi korostuu turvallisuusosaamisessa. Turvallisuusosaaminen on osa Lapin ammattikorkeakoulun strategiaa, johon opinnäytetyömme sisältö, nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen stressinhallinnan keinoin, nivoutuu. Yksilöllisten stressinhallintataitojen ymmärtäminen ja niiden osaava hyödyntäminen ovat osa yleistä globaalia turvallisuutta.

Terveydenhoitajatyö on kokonaisvaltaista hoitoa. Sen tieteellinen ja teoreettinen perusta on hoitotieteessä sekä muissa terveystieteissä, joita täydentävät eri tieteenalat. (Suomen Terveydenhoitajaliitto 2008.) Myös stressitutkimus on monialaista tutkimustyötä. Tämä monialaisuus ja eri tieteidenalojen hyödyntäminen näkyy teoriaosuudessamme, sillä olemme koonneet tietoa muun muassa psykologian, kasvatustieteiden, neurologian, hoitotieteen ja hoitotyön saralta sekä tuoneet teknologiaosaamistamme mukaan toiminnalliseen osuuteen. Stressitutkimus kehittyy ja muuttuu jatkuvasti, joten tarkastelemme stressiä ja sen oireita, fysiologiaa sekä vaikutuksia uusimpien tutkimusten valossa. Kokonaisvaltaisuu- den lisäksi hoitotyössä korostetaan yksilöllisyyden huomioimista. Tämä näkyy myös teoriaosuudessa, jossa käsitellään nuoruutta ja nuoren yksilöllisiä valmiuksia kohdata ja käsitellä stressiä.

Pitkään jatkunut stressi aiheuttaa niin psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia kuin kognitiivisiakin muutoksia ja niiden ehkäisy stressinhallinnan keinoin edistää terveyttä sekä lisää hyvinvointia. Terveyden edistäminen on keskeinen osa terveydenhoitajan roolia (Haarala & Mellin 2015, 26) ja opiskeluterveydenhuollosa siihen kuuluu oleellisesti ohjaus oman terveyden edistämiseen (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 308–310).

Lähestymme opinnäytetyössä stressinhallintaa E. J. Bournen näkökulmasta, jonka mukaan stressinhallintakeinot jakautuvat fyysisiin, tunne-elämään liittyviin, kognitiivisiin ja elämänfilosofisiin keinoihin (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Koska hoitotyössä huomioidaan ihminen psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena, sopi Bournen kokonaisvaltainen stressinhallintakeinojen luokittelu työhömme hyvin. Bournen listaa täydennämme työssämme coping- eli stressinhallintataidoilla. Toisena näkökulmana stressinhallintaan toimi mindfulness, joka on esittelemämme puhelinsovelluksen perusta.

Hyödynsimme ohjauksessa teknologiaosaamista ja valitsimme aiheeseen liittyvän puhelinosovelluksen, jota kohderyhmä pääsi kokeilemaan. Nykyisin nuoret käyttävät paljon älylaitteita ja erilaiset sovellukset ovat vahvasti tätä päivää. Halusimme välittää nuorille tietoa niin sanotusti heidän maailmassaan. Sopivaksi puhelinosovellukseksi valikoitui Jyväskylän yliopiston yhdessä VTT:n kanssa suunnittelema ja kehittämä Oiva-hyvinvointisovellus. Oiva on osa Tekesin rahoittamaa Mielen ja kehon eliksiirit -ohjelmaa, jonka tarkoituksena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (Oiva). Mobiili- ja verkkosovellus Oiva kiinnosti erityisesti, sillä sen käytön vaikutuksista löytyi tutkittua tietoa ja suomenkielisyydellä se tavoitti suurimman osan kohderyhmästä. Lisäksi sovelluksen maksuttomuus vaikutti valintaamme.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA VALITUT MENETELMÄT

Opinnäytetyön raportissa tulee ilmetä, mitkä ovat opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus. Raportoinnissa on tärkeää kertoa mitä tehdään, sekä perustella miksi se tehdään juuri tietyllä tavalla (Vilkkä & Airaksinen 2004, 84). Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli edistää Lyseonpuiston lukion oppilaiden terveyttä lisäämällä nuorten tietämystä stressistä ja vahvistamalla heidän stressinhallintataitoja. Tarkoituksena oli antaa stressiin liittyvää terveysneuvontaa ja ohjausta sekä esitellä ajankohtainen puhelinsovellus aiheeseen liittyen.

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä Lyseonpuiston lukiossa järjestetyssä Hyvinvointiaamupäivässä stressinhallinta-rastina. Valmistuvat terveydenhoitajat organisoivat Hyvinvointiaamupäivän kehittämishankkeenaan, jossa alan eri toimijat, kuten yhdistykset ja järjestöt esittelivät toimintaansa. Käsittelimme rastilla oppilaiden kanssa stressiä ja sen vaikutuksia sekä erilaisia stressinhallintakeinoja. Stressinhallinnan teoria perustui E. J. Bournen luokitteluun, jonka mukaan stressinhallintakeinot jakautuvat fyysisiin, tunne-elämään liittyviin, kognitiivisiin ja elämänfilosofisiin keinoihin (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Koska hoitotyössä huomioidaan ihminen psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena, sopi Bournen kokonaisvaltainen stressinhallintakeinojen luokittelu työhömme hyvin. Bournen listaa täydensimme työssämme coping- eli stressinhallintataidoilla. Toisena näkökulmana stressinhallintaan toimi mindfulness, joka on esittelemämme puhelinsovelluksen perusta.

Stressitutkimus kehittyy ja muuttuu jatkuvasti, joten tarkastelimme stressin oireita, fysiologiaa ja vaikutuksia uusimpien tutkimusten valossa. Kokonaisvaltaisuuden lisäksi hoitotyössä korostetaan yksilöllisyyden huomioimista. Tämä näkyy myös teoriaosuudessamme, jossa käsitellään nuoruutta ja nuoren yksilöllisiä valmiuksia kohdata ja käsitellä stressiä.

Pitkään jatkunut stressi aiheuttaa niin psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia kuin kognitiivisiakin muutoksia ja niiden ehkäisy stressinhallinnan keinoin edistää terveyttä sekä lisää hyvinvointia. Terveiden edistäminen on keskeinen osa terveydenhoitajan roolia (Haarala & Mellin 2015, 26) ja opiskeluterveydenhuollossa siihen kuuluu oleellisesti ohjaus oman terveyden edistämiseen (Tervaskanto-

Mäentausta 2015, 308–310). Ohjauksessa toteutimme kognitiivis-konstruktivistista opetusmenetelmää ja ohjausmenetelminä toimivat orientoiva lukutehtävä, nuorten kokoama miellekartta stressinhallintataidoista, sekä simulointi, jossa lukiolaiset pääsivät kokeilemaan Oiva-sovellusta. Oiva on Jyväskylän yliopiston sekä VTT:n suunnittelema ja kehittämä hyvinvointisovellus. Se on osa Tekesin rahoittamaa Mielen ja kehon eliksiirit -ohjelmaa, jonka tarkoituksena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. (Oiva.)

3 STRESSI

3.1 Stressin monet kasvot

Stressi-käsitteen isäksi luetaan kanadalainen fysiologi Hans Selye (1907–1982), joka loi 1950-luvulla tutkimuksiinsa perustuen “yleisen adaptaatio-oireyhtymän” (GAS). Selye kuvasi adaptaatio-oireyhtymää ihmiselimistön fysiologisena reaktiona voimakkaisiin fyysisiin tai psyykkisiin ärsykkeisiin. Voimakkaaseen ärsykkeeseen reagointi tapahtuu Selyen teorian mukaisesti kolmessa eri vaiheessa. Ensin tulee hälytys, kun elimistö rekisteröi ärsykkeen/uhkaan, seuraavana vuorossa on adaptaatio eli mukautuminen, jolloin ärsykkeen torjunta elimistössä alkaa. Viimeiseksi tulee uupumus eli elimistön puolustusmekanismien loppuun palaminen. Adaptaatio-oireyhtymä lukeutuu nykyään huonon stressin kirjoon. Se koetaan elimistön yleisreaktiona haitalliselle stressinaiheuttajalle. (Vartiovaara 2004, 17–19.)

Nykytiedon valossa stressiä on monenlaista ja sitä voi aiheuttaa niin positiivinen, kuin negatiivinenkin asia. Stressi on selviytymisen kannalta ihmiselle hyödyllistä, mutta se voi pitkittyessä koitua hyvinkin haitalliseksi tilaksi. Stressiä on kolmenlaista tyyppiä: eustressia eli positiivista stressiä, neustressia eli neutraalia stressiä sekä distressia eli negatiivista stressiä. Lisäksi distressin voi jakaa akuuttiin eli lyhytaikaiseen ja krooniseen eli pitkäaikaiseen stressiin. (Vartiovaara 2004, 14–15.)

Eustressin aikaansaama ärsykettä ei koeta uhkaksi, vaan se saa aikaan nautinnon tunteen. Parhaimmillaan eustressin kokija pääsee Michael Csíkszentmihályin, unkarilaissyntyisen psykologian professorin, tutkimaan ja sanoittamaan Flow-tilaan. Flow:ssa ihminen on täysin uppoutunut tekemäänsä, ajan-taju katoaa ja ympäristö unohtuu. Ihminen tuntee itsensä pystyväiseksi ja onnelliseksi. Eustressia aiheuttava tilanne on siis ihmiselle motivoiva ja innostava. (Vartiovaara 2004, 15; Olli 2010, 52–53.)

Neustressi ei ole positiivista, eikä negatiivista stressiä, vaan jotain niiden kahden väliltä. Se ei saa ihmistä motivoitumaan tai tavoittelemaan uusia mahdollisuuksia, eikä se järkytä mieltä tai kehoa. Tyypillinen esimerkki neustressista on Lähi-idässä tapahtunut tuhoisa pommi-isku, mikä ei suomalaisten elämään pal-

joa vaikuta, sillä uutinen on liian kaukana koskettaakseen. (Vartiovaara 2004, 15; Röning 2014.)

Distressi on negatiivista eli niin sanottua pahaa stressiä. Distressi saattaa ihmisen kehon hälytystilaan, jolloin sen vaihtoehtoina ovat taistelu tai pakeneminen. Distressi saa kehon sekä mielen oireilemaan ikävästi, mikä voi pahimmillaan johtaa somaattisiin ja psyykkisiin sairauksiin. Distressi jakautuu vielä tarkemmin lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen stressiin. (Vartiovaara 2004, 15–16.) Stressin lähde voi olla jokin yksittäinen akuutti tapahtuma tai tasoltaan matalampi päivittäinen, esimerkiksi opintoihin liittyvä psykososiaalinen kuormitus. Nämä erilaiset stressin lähteet aktivoivat fysiologisia stressijärjestelmiä eri tavoin ja siksi myös lyhyt- ja pitkäkestoinen stressi tulee erottaa selkeästi toisistaan. (Puttonen 2006.)

Psykologiassa stressitilan voivat aiheuttaa erilaiset ristiriidat asioiden välillä. Liisa Keltikangas-Järvinen (2009) jaottelee stressitilat Temperamentti, stressi ja elämänhallinta -teoksessaan kolmeen osioon. Ensimmäisenä stressitilan aiheuttajana on esitelty ristiriita vaatimusten ja kapasiteetin välillä. Tällöin ympäristön odotukset ovat liian suuret verrattuna siihen, mihin ihminen todella kykenee. Ihminen saattaa myös itse luoda mielikuvia muiden kohtuuttomista vaatimuksista ja ahdistua siitä, kun ei kovasta halustaan yllä (todellisuudessa omiin) odotettuihin tuloksiin. (Keltikangas-Järvinen 2009, 168–171.)

Investointien ja saavutusten ristiriita voi myös johtaa stressitilaan. Tällöin ihmisellä olisi resursseja esimerkiksi tentistä kiitettävästi suoriutumiseen, mutta hänen kova työnsä valuu hukkaan jostakin hänestä riippumattomasta syystä. Esimerkiksi luokkahuoneen ulkopuolelta kantautuva melu estää onnistumisen häiritsemällä keskittymiskykyä ja tästä aiheutuu stressitila. Myös tavoitteen voimakkuuden ja viritystilan välinen ristiriita voidaan selittää ali- ja ylivirittymisellä. Virittyneisyys näkyy sekä emotionaalisesti että fysiologisesti. Ylivirittyneisyydestä aiheutuva jännitys voi pilata esiintymisen, kun taas alivirittynyt ei pääse töihin uupumuksen takia. Kumpikin tilanne saa aikaan stressitilan. (Keltikangas-Järvinen 2009, 171–174.)

Keltikangas-Järvinen (2009, 178–81) luokittelee stressitekijät objektiivisiin ja subjektiivisiin stressoreihin. Objektiiviset stressitekijät ovat yleismaailmallisia,

joihin ihmisen sisäiset tulkinnat eivät juuri vaikuta. Niitä ovat äärimmäiset elämäntapahtumat, kuten läheisen kuolema, tulipalo, kouluammuskelu tai sota, jotka ihminen joutuu kohtaamaan yllättäen. Subjektiivinen stressiä aiheuttava tekijä puolestaan on ihmisen sisäinen, oma, yksilöllinen tulkinta jostain asiasta. Se ei aiheuta stressiä kaikille ja muiden voi olla vaikea ymmärtää stressaantunutta. Subjektiivisia stressoreita voivat olla esimerkiksi erilaiset ihmisen kohtaamat haasteet ja harmit. Ne saattavat olla myös tiedostamattomia, jolloin ihminen ei ymmärrä jännittyneisyyttä tai pelkoaan. (Keltikangas-Järvinen 2009, 178–181.)

3.2 Stressin fysiologia ja vaikutukset

Elimistön stressiä välittäviä järjestelmiä on kaksi: autonomisen hermoston sympaattinen osa (sympatiko-adreno-medullaarinen radasto SAM) ja HPA-akseli eli hypothalamus, aivolisäke ja lisämunuaisen kuorikerros (Krishnan & Nestler 2008, 894–902; Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 30). Akuutti stressi käynnistääkin kehossa monimutkaisen sarjan fysiologisia muutoksia, joista suurin osa on seurausta autonomisen hermoston ja HPA-akselin aktivaatiosta. Tähän liittyy myös tarkkaavaisuuden, yleisen vireystilan ja emotionaalisen tilan muutokset. (Puttonen 2006.) Autonominen hermosto (SAM) vastaa elimistön nopeasta reaktiosta stressiin välittämällä adrenaliinia ja noradrenaliinia (Krishnan & Nestler 2008, 894–902; Sajaniemi ym. 2015, 30). Stressaavassa tilanteessa ilmenee voimakkaita fysiologisia muutoksia, kun taistelu-pako -järjestelmä aktivoituu: verenkiertoon vapautuu adrenaliinia, noradrenaliinia, glukoosia ja rasvahappoja, sydämen syke nousee, kädet ja jalkapohjat hikoilevat. Näitä reaktioita on tutkittu fyysisen sairastumisen riskitekijöinä. Stressitutkimuksen reaktiivisuushypoteesin mukaan toistuva ja voimakas reaktiivisuus lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Tutkimukset eivät kuitenkaan täysin tue tätä käsitystä. Autonomisen hermoston välittämät reaktiot stressaavassa tilanteessa alkavat nopeasti ja tyypillisesti myös palautuvat minuuteissa. (Puttonen 2006.)

Pidempään jatkuvissa stressitilanteissa aktivoituvat myös hitaamman vasteen hormonaaliset säätelyjärjestelmät. Tällöin palautuminenkin on hitaampaa. (Puttonen 2006.) Pidempiaikaisesta vasteesta huolehtii HPA-akseli erittämällä CRH- ja ACTH -hormonia, sekä kortisolia (Krishnan & Nestler 2008, 894–902; Saja-

niemi ym. 2015, 30). HPA-akseli onkin keskeinen stressin vaikutuksia välittävä fysiologinen systeemi, joka aktivoituu psykososiaalisessa stressissä nostaen krotisolitasoa voimakkaasti (Puttonen 2006). HPA -toiminnan säätelyssä aivojen keskeisiä alueita ovat mantelitulake, hippokampus ja etuotsalohko, jotka ovat merkityksellisiä myös oppimisen ja muistin kannalta (Sajaniemi ym. 2015, 31).

CRH (kortikoliberiini) on hypotalamuksesta erittyvä hormoni, joka säätelee aivolisäkkeestä erittyvän ACHT:n (kortikotropiini) vapautumista. CRH välittää myös stressin vaikutusta autonomisen hermoston toimintaan. ACTH erittyy aivolisäkkeen etulohkosta ja säätelee lisämunuaisen kuorikerroksen hormonien synteesiä ja eritystä. Kortisolia erittyy lisämunuaisen kuorikerroksesta ja se osallistuu muun muassa hiilihydraatti-, proteiini- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä elimistön tulehdusvasteen säätelyyn. Hormonien eritystä säädellään negatiivisen feedback-mekanismien kautta. Mikäli voimakas tai pitkään jatkunut stressi ylittää yksilön voimavarat, elimistön stressivaste pitkittyy ja kehittyy kielteisiä seurauksia, esimerkiksi masennusta. (Krishnan & Nestler 2008, 894–902.)

Stressi voi vahingoittaa fyysistä terveyttä ja nykytutkimuksissa voidaan todistaa erilaisten stressitekijöiden yhteys sydän- ja tartuntatauteihin, iho- ja ruuansulatusongelmiin ja jopa syöpään. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että stressi on syy sairastumiseen, vaikka yhteys voidaankin osoittaa. Stressin merkitys sairastumiseen on usein välillistä: stressi saa ihmiset muuttamaan elintapojaan epäterveellisemmiksi kun tupakoiminen, alkoholin käyttö, epäterveellisen ruuan nauttiminen ja lohtusyöminen saattavat lisääntyä, liikkuminen taas puolestaan vähentyä. Näillä tekijöillä on suora yhteys sairastumiseen. (Aldridge 2000, 116.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että stressimolekyyleillä on pitkäkestoisia vaikutuksia sydämeen ja verenkiertoon. Lisäksi stressaantuneella ihmisellä verenpaine nousee noradrenaliinin ja adrenaliinin vaikutuksesta ja korkea verenpaine on sydän- ja verisuonitautien riskitekijä. Pitkään jatkunut stressi vaikuttaa immuunijärjestelmään ja aiheuttaa muun muassa flunssaa sekä hidastaa haavojen paranemista (Aldridge 2000, 117–120, 125–128).

Stressillä on tunnetusti vaikutuksia myös psyykkiseen hyvinvointiin. Pitkittyessään stressi voi aiheuttaa jännittyneisyyttä sekä ärtyneisyyttä. Se voi lisätä myös levottomuutta, ahdistuneisuutta sekä aggressiivisuutta. Masentuneisuus,

päätöksenteon vaikeus sekä uniongelmat voivat myös viestiä ihmismielen ylikuormittuneisuudesta. Vakava, pitkittynyt stressi edesauttaa masennukseen ja työuupumukseen sairastumista. Se myös lisää päihteiden väärinkäyttöä sekä itsetuhoisia ajatuksia. Sosiaalisessa elämässä stressi voi näyttäytyä muun muassa perhe- ja parisuhdeongelmissa tai eristäytymisessä. (Mattila 2010.)

Stressaantuneen muistitoiminnot voivat heikentyä kortisolien määrän lisääntymisestä elimistössä. Cushingin tautiin sairastuneilla henkilöillä kortisolien tuotanto lisääntyy merkittävästi. Kortisolitasojen nousulla ja hippokampuksen kutistumisella sekä muistin heikkenemisellä on todettu selkeä yhteys näillä henkilöillä. Hormonitasojen laskiessa normaaliksi hippokampus ja muisti ovat palautuneet kuitenkin ennalleen. (Aldridge 2000, 130.)

3.3 Stressiherkkyys ja stressinsieto

Nykytutkimuksissa ollaan tietoisia, että ihmisten henkilökohtaiset tekijät ja ominaisuudet vaikuttavat siihen, kuinka herkästi asiat koetaan stressaaviksi ja kuinka hyvin stressiä siedetään. Ihmisen psykologisilla ominaispiirteillä, kognitiivisilla kokemuksilla, sosiaalisella asemalla ja työskentely-ympäristöllä on vaikutusta ihmisen kykyyn selviytyä stressistä. (Vartiovaara 2004, 25.)

Psykologisista ominaispiirteistä stressin kannalta keskeisin on temperamentti: synnynnäinen ja yksilöllinen ominaisuus, joka ohjaa ihmisen reagointi- ja käyttäytymistapoja. Temperamentin vaikutus tulee esiin erityisesti uhkaavassa ja stressaavassa tilanteessa, jolloin synnynnäiset ominaisuudet pääsevät valloilleen ja opitut käyttäytymismallit väistyvät. Stressin aikaansaamien tunteiden ja kiihtymystilan voimakkuus sekä väritys riippuvat yksilön temperamenttipiirteistä. (Keltikangas-Järvinen 2009, 49–51, 64–65 .)

Ihmistä 15–20 % ovat hermostoltaan erityisherkkiä. Tämä ominaisuus näkyy ihmisen temperamentissa muun muassa stressiherkkyytenä. Erityisherkin hermosto reagoi tavallista herkemmin erilaisiin ärsykkeisiin ja niiden prosessointi on tavallista laaja-alaisempaa. Käytännössä erityisherkkyys ilmenee tarkkana havainnointikykyinä, kokemisen syvyytenä sekä monipuolisena ja syvällisenä asioiden käsittelykykyinä. (Aron 2014, 9–22.) Hermostoltaan herkillä ihmisillä on suurempi riski kuormittua. Herkkien ihmisten keskuudessa tavataan usein ma-

sentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä paniikki-oireita. Toisaalta herkällä ihmisellä voi olla hyvätkin stressinsieto ja -säättely taidot, he vain tarvitsevat muita enemmän aikaa niin sanotusta ärsyketulvasta palautumiseen. (Satri 2014, 26, 33.)

Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa pitkälle nuoren tulevaisuuteen. Lisäksi sosioekonomisella asemalla on vaikutusta ihmisen odotettuun terveyteen. Kanadalaisen tutkimuksen mukaan vanhempien kokema stressi muuttaa lapsen geenejä jopa pysyvästi. Tutkimus vahvistaa aiempaa tietoa siitä, että sosioekonominen asema lapsena ennustaa tulevaa terveydentilaa. Alhainen sosioekonominen asema onkin yhdistetty suurempaan stressiin ja sosioekonomisesti heikossa asemassa olevat sairastavat enemmän ja kuolevat aiemmin. (Kaaro 2011; Parecon Finland 2011.) Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa on todettu perheen tulotason sekä vanhempien koulutuksen näkyvän lasten aivoissa. Tutkimuksen tekijöiden mukaan aivojen osat, jotka vastasivat kielen käsittelystä, työmuistista ja suunnitelmallisuudesta, olivat vähävaraisten lapsilla pinta-alaltaan pienemmät kuin varakkaiden jälkeläisillä. (Noble ym. 2015.)

Aikaisemmin koetut kognitiiviset kokemukset vaikuttavatkin osaltaan yksilön kykyyn säädellä ja hallita stressiä (Vartiovaara 2004, 25). Neuropsykologian erikoispsykologi Tuija Aro (2012) vahvistaa tätä sanomaa PowerPointissaan. Aron mukaan kognitiivisiin selitys- ja tulkintamalleihin vaikuttavat ihmisen aiemmat hallinnan ja osaamisen kokemukset, mallioppimiskokemukset, sanalliset kannusteet sekä sen hetkinen kehon tila. Niiden pohjalta kehittyy ihmisen pystyvyyden tunne ja odotukset suoriutumisesta. Pystyvyyteen ja odotuksiin onnistumisesta vaikuttavat lisäksi ajatukset, tunteet ja uskomukset. Aron mukaan myös varhaisen stressin kokeminen vaikuttaa kielteisesti aivojen kehitykseen ja näin kognitiivisiin taitoihin: varhaislapsuudessa opitut stressinsäättelytaidot ovat suhteellisen pysyviä.

Stressitön ympäristö ja saatu hoiva lapsuudessa vaikuttavat positiivisesti myöhemmin nuoren stressinsietoon, oppimiseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Keltikangas-Järvisen (2009, 216–217) mukaan vanhempien on tärkeää luoda lapsilleen mahdollisimman stressitön ympäristö, jossa lapsi saa kehittyä rauhassa omassa tahdissaan samojen turvallisten aikuisten lähellä ilman kiirettä. Kasvu-

ympäristön ylimääräiset virikkeet tulisi karsia ja keskittyä rauhalliseen yhdessä-oloon, jotta lapsi voisi kaikin puolin kehittyä normaalisti.

3.4 Stressi nuoren elämässä

Nuoruutta määriteltäessä ikää tärkeämpiä asioita ovat muun muassa nuoren oman minäkuvan rakentuminen sekä itsenäistyminen, jotka liittyvät suoraan nuoren elämään ja nuoruuteen. Kehitysvaiheena nuoruus on ristiriitaista aikaa, koska nuoren täytyy lisääntyvän vapauden lisäksi opetella kantamaan vastuu elämästään. Nuoren täytyy pohtia omia arvoja ja asenteita, osaamista sekä tietoja. Lisäksi nuoren ajatuksissa pyörivät kysymykset: kuka olen? mitä haluan? (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.)

Nuoruus on haastava kehitysvaihe, joka vaatii runsaasti psyykkisiä voimavaroja. Nuoren selvitettävänä on useita kehitystehtäviä, kuten lapsuudesta luopuminen ja itsenäistyminen, sukupuolisen samaistuksen uudelleen jäsentäminen, oman arvomaailman rakentaminen, seksuaalisen ruumiinkuvan muodostaminen ja liittäminen osaksi aikuista identiteettiä sekä parisuhteen luominen. Näiden kehitystehtävien ratkaiseminen ja tasapainoisen identiteetin rakentuminen on pitkälinen prosessi. Prosessi etenee kehityksen ja taantumien vuorottelulla lapsuuden ja aikuisuuden ympäristöissä. (Engblom 2009.)

Nuori kohtaa väistämättä pettymyksen, yksinäisyyden, riittämättömyyden sekä vertailuun liittyviä tunteita. Niitä opetellaan sietämään ja työstämään kehittyvien tunne-elämän säätely- ja ongelmanratkaisukeinojensa avulla, jotka sisältyvät stressinhallintataitoihin. Tässä vaiheessa nuori alkaa kehittää omia selviytymiskeinojaan, joiden kanssa hän tarvitsee aikuisen tukea. Joskus erilaiset elämänmuutokset saattavat kasautua nuoren elämässä ja siten haittaavat normaalia kehitystä ja elämään sopeutumista. Tällöin nuoren tuen tarve usein korostuu, kun nuori alkaa oireilla psyykkisesti. Nuori tarvitsee apua psyykkisen oireilun laukaisevien tilanteiden tunnistamisessa, omien olojen ja tunteiden hahmottamisessa sekä asiayhteyksien tarkastelussa. (Engblom 2009.)

Hyvät stressinhallintataidot auttavat nuoruuden kehityshaasteiden kohtaamisessa ja tukevat identiteetin rakentumista. Hyvät stressinhallintataidot omaksunut nuori kykenee analysoimaan itseä ja omaa toimintaansa, on yhteydessä omiin tunteisiin ja omaan itseen, omistaa arvostavia sekä tunne-elämän säätelykykyä ja minuuden vahvistumista edistäviä ihmissuhteita, sietää ahdistusta, omaa monipuolisesti psyykkisiä puolustuskeinoja sekä kyvyn ratkaista ongelmia. (Engblom 2009.)

Nuorten kyky käsitellä stressiä siis poikkeaa aikuisten stressinsäätelykyvystä. Nuorten taidot ovat vielä keskeneräiset ja nuoret tarvitsevat aikuisten apua stressin säätelyssä ja tukea asioiden kokonaisvaltaisen käsittelyn hahmottamisessa ja tunteiden käsittelyssä. Säätelytaitoja voidaan oppia vain vuorovaikutuksessa. (Karvonen 2009, 121–123; Sajaniemi ym. 2015, 37.) Aivotoiminnan kehittyessä stressireaktioiden säätteleminen mahdollistuu ja ihminen oppii hallitsemaan paremmin reaktioitaan (Sajaniemi ym. 2015, 31). Nuori omaksuu vanhemmiltaan selviytymis- ja käyttäytymismalleja, jotka tulevat esiin vaikeuksia kohdatessa (Karvonen 2009, 121–123).

Nuoren stressinsäätelyn kehittyminen edellyttää lukuisia aikaisempia kokemuksia, joissa taistele-pakene-jähmety -reaktion aiheuttamaa epäjärjestyksen tilaa on seurannut ratkaisun löytyminen ja hermosolujen yhdistyminen. Järjestyksen tilasta seuraa mielihyvähormonin dopamiinin lisääntyminen. Tämä puolestaan vahvistaa hermosolujen välistä yhteistoimintaa. Palkitseva kokemus jää mieleen ja nuori oppii, että vaikeuksista selvitään. Nämä kokemukset ovat tärkeitä elämänhallinnan kannalta. (Sajaniemi ym. 2015.) Nuorelle tulisi myös opettaa, että vaikeudet ovat osa elämää, ne voidaan hyväksyä ja jatkaa eteenpäin niiden puitteissa (Karvonen 2009, 121–123).

Stressiä säädellään aivojen etuotsalohkojen avulla. Itsenäinen stressinsäätely edellytyksenä on riittävää neurobiologinen kypsyys tällä aivojen alueella. Toiminnallinen kehitys on hidasta ja etuotsalohkojen neurobiologinen kypsyys saavutetaan vasta nuoruusvuosien jälkeen. Kehitymässä olevat alueet vaurioituvat herkästi esimerkiksi liian suurien vaatimusten ja liian vähäisen tuen aiheuttaman ylikuormittumisen vuoksi. Tällöin yhteydet etuotsalohkoihin häiriytyvät ja stressin itsesäätely on mahdotonta. (Sajaniemi ym. 2015, 35–37.)

Nuoren tavanomaiseen kehitykseen kuuluu siirtymävaiheita, jotka koettelevat sekä kehittävät nuoren stressinsieto- ja hallintataitoja kaiken muun kehityksen ohella. Siirtymävaiheita voivat olla toisen asteen kouluun siirtyminen tai opiskelija-asuntoon muuttaminen. Jos siirtymävaihe tulee vastaan, kun jokin oleellinen kehitystehtävä on vielä vaiheessa tai taustalla on muita haavoittavia tekijöitä, voi nuoren mieli järkkyyä. (Karvonen 2009, 121–123.) Psyykkinen sairastumisriski onkin nuoruudessa muita ikävaiheita korkeampi, sillä nuorilla ei ole valmiita toimintamalleja muuttuviin tilanteisiin (Sajaniemi ym. 2015, 170). Erilaisten stressitekijöiden kasautuminen voi viivästyttää muiden kehitystehtävien onnistunutta saavuttamista (Karvonen 2009, 121–123). Kuormittuminen ja murrosiän luonnolliset aivokemialliset tapahtumat saattavat yhdessä ylittää säätelyn rajat ja aiheuttaa ahdistuneisuutta. Ahdistusherkkyyys onkin yksi yleinen nuorten tyttöjen tasapainoisen kehityksen uhka. (Sajaniemi ym. 2015, 170.)

Nuorena aivojen alttius stressille lisääntyy sukupuolihormonitasojen vaihteluiden seurauksena. Aivojen hälytyskeskus syttyy herkemmin ja reaktiivisuus voimistuu. Stressihormonin kortisolin taso on murrosikäisellä korkeampi kuin aikuisilla tai lapsilla. Kortisoli vaikuttaa aivojen välittäjäaineiden toimintaan vaimentavasti ja häiritsee näin stressinsäätelyä, muistia ja oppimista. (Sajaniemi ym. 2015, 169.)

Nyky-yhteiskunnassa nuoret joutuvat kohtaamaan itsenäistymisen tuomat haasteet yhä aiemmin. Nuorilta odotetaan jo hyvin varhain itseohjautuvuutta ja vastuullisuutta opinnoissaan sekä elämässään. Suorituspaineeet ovat kovat ja tärkeässä roolissa on omata erinomaiset sosiaaliset taidot. Kaikki eivät tähän pysty, he murtuvat stressin alla ja ovat vaarassa syrjäytyä. Ahdistus ja epävarmuus näkyvätkin häiriöinä vuorovaikutuksessa ja käyttäytymisessä. (Karvonen 2009, 124.)

Seija Sandberg (2000) mukaan krooninen stressi lasten ja nuorten kokemana liittyy pitkäaikaisiin haitallisiin elämänolosuhteisiin. Taustalla on usein jokin vanhemmista kumpuava ongelma, kuten riitaiset välit kotona, vanhempien työttömyys, fyysinen tai psyykkinen sairaus tai vaikeudet avioliitossa. Kroonisen stressin aiheuttajina voivat olla myös nuoren ongelmat koulussa tai kaverisuhteissa. Pitkäaikaisena jatkuvan stressin haitalliset vaikutukset näkyvät nuoren

kehityksen eri osa-alueissa. Lisäksi nuoren psyykinen ja fyysinen terveys on koetuksella ja nuori altistuu erinäisille sairauksille. (Sandberg 2000.)

4 STRESSINHALLINTAMENETELMIÄ

4.1 Bournen malli ja coping -keinot

Ihmisen hengissä pysymisen kannalta tarvitaan ympäristöä automaattisesti rekisteröivä ja siihen reagoiva stressijärjestelmä, josta vastaa aivorunko ja tahdosta riippumaton hermosto. Vaaraa vältetään taistele-pakene-jähmety -reaktion avulla. Taisteleminen, pakeneminen tai jähmettyminen ovat nykyelämässä harvoin riittäviä reaktioita stressaaviin tilanteisiin, vaan ratkaisujen löytämiseksi tulisi ponnistella, tehdä jotain. Lisäksi jatkuva valppaus rasittaa elimistöä ja häiritsee sosiaalista kanssakäymistä. Sen vuoksi ihmiselle on kehittynyt sisäinen säätelyjärjestelmä, joka hillitsee biologisia hälytysreaktioita. Stressaavien tilanteiden ratkaiseminen onnistuu silloin, kun ihminen on oppinut vaikuttamaan stressijärjestelmään jarruttavasti ja säätelämään reaktioitaan. (Sajaniemi ym. 2015, 32–33).

Yhdysvaltalainen tutkija, kirjailija ja psykologi Edmund Bourne jaottelee stressinhallintakeinot neljään osa-alueeseen: fyysiseen, tunne-elämään liittyvään, kognitiiviseen ja elämänfilosofiseen (Bourne 1999, 39; Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Bournen kokonaisvaltainen stressinhallintakeinojen luokittelu sopii hyvin osaksi työmme stressinhallinnan teoriaa, sillä myös terveydenhoitajatyö on kokonaisvaltaista hoitoa (Suomen Terveydenhoitajaliitto 2008) ja terveyden edistämisen määritelmässä terveys mielletään kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi, johon kuuluu fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005).

Keskeisimmät fyysiset stressinhallintakeinot Bournen jaon mukaan ovat terveellinen ruoka, riittävä liikunta ja uni. Näiden lisäksi fyysisiksi hallintakeinoiksi Bourne listaa lomailun, kohtuullisen nautintoaineiden käytön, rentoutumisen, palleahengityksen sekä taidon osata olla tekemättä mitään. (Bourne 1999, 39; Haasjoki & Ollikainen 2010, 56.)

Mikä sun mieltä painaa (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56) -teoksessa on listattu Bournen mukaan stressinhallintakeinoja nuorille. Fyysisistä hallintakeinoista nostetaan esiin terveelliset elämäntavat sisältäen ruokailun monipuolisuuden ja säännöllisyyden, riittävän unen ja levon sekä taukojen merkityksen, omat ren-

toutumiskeinot, ympäristön terveellisyys ja nautintoaineiden viisaan käytön. Terveellisten elämäntapojen positiivisista vaikutuksista stressinhallintaan painottaa myös psykiatrian erikoislääkäri H. Nikula Aamutohtorin haastattelussa (Yle 2014).

Tunne-elämän hallintakeinoiksi Bourne (1999, 39) luokittelee ihmisen sosiaalisuuden, vuorovaikutuksen ja yhteenkuuluvuuden tarpeet, sekä itsensä hemmottelun, hulluttelun ja jämäkkyuden. Tunteista puhuminen ja huumorintajun löytyminen ovat tärkeitä tunne-elämän stressinhallintakeinoja. Haasjoki ja Ollikainen (2010) nostavat esiin myös sosiaalisen tuen sekä yhteenkuuluvuuden, itsehoivan, vuorovaikutustaidot, kyvyn pitää puoliaan sekä sinnikkyuden.

Kognitiivisiin stressinhallintataitoihin kuuluvat erilaiset ajattelun ja siihen vaikuttamisen taidot, kuten kielteisten ajatusten kääntäminen haasteiksi ja suhtautuminen niihin rakentavalla ja hyväksyvällä tavalla. Kyky nähdä epäonnistumiset oppimisenpaikkana, kyky hyväksyä asioiden moninaisuus sekä ajanhallinta lukeutuvat myös kognitiivisiin stressinhallintataitoihin. (Bourne 1999, 39; Haasjoki & Ollikainen 2010, 56.)

Elämäntilofilosofisiin stressinhallintataitoihin kuuluvat elämänmyönteisyys, realismi kaikissa tavoitteissa, henkisyys (uskonto ja maailmankuva), itselle tärkeiden asioiden vaaliminen ja identiteetin vahvistaminen (Bourne 1999, 39; Haasjoki & Ollikainen 2010, 56.) Terveystalon johtava työterveyspsykologi Tuuli Viranta-Naulapää korostaa Studio55:n haastattelussa, että stressinhallinnassa oleellista on stressistä palautuminen. Siinä suurena osallisena on itselle mielekkäiden asioiden tekeminen päivittäin. (MTV3 2016.)

Coping- eli selviytymiskeinot ovat ihmismielen käsittelykeinoja psyykkisen uhan kohdatessa. Ne voivat muuttua ja kehittyä elämän aikana kokemusten johdattamana. Coping -keinot ovat tahdonalaista ponnistelua ihmisen sisäisen tasapainon säilyttämiseksi. Nämä psyykkiset selviytymiskeinot ovat siis apuna stressinsäätelyssä. Kyseiset keinot eivät ole aina hyväksi, sillä niillä voi olla myös yksilölle haitallisia vaikutuksia. Positiivista on, että hyödyllisiä selviytymiskeinoja voidaan harjoitella ja oppia. (Feldt & Mäkikangas 2009, 94–100.)

Hutrin (2008) listaamat esimerkit coping -keinoista voidaan jakaa karkeasti Bournen (1999) mallin mukaan myös fyysisiin, tunne-elämään liittyviin, kognitiivisiin ja elämänfilosofisiin stressinhallintakeinoihin. Hutrin esimerkissä on havaittavissa eniten kognitiivisia hallintakeinoja, muun muassa näkökulman vaihtaminen, suunnittelu, tiedon hankinta, itsensä ohjeistaminen, suhteuttaminen, opiskeleminen ja muistelemine. Fyysiset hallintakeinot ovat puolestaan pienimmässä roolissa ja Hutri on nostanut näistä esiin vain rentoutumisen, kirjoittamisen ja harrastukset. Tunne-elämään liittyviä hallintakeinoja on melko runsaasti, esimerkkeinä sosiaalisen tuen etsiminen, etäisyyden ottaminen, aikalisä sekä rohkaisevat, lohduttavat ja pelastavat ajatukset. Elämänfilosofisia hallintakeinoja puolestaan on listattu muutamia, kuten rukoileminen, elämänvaiheajattelu ja kiitollisuuden kokemine. (Hutri 2008.)

4.2 Mindfulness osana hyväksymis- ja omistautumisterapiaa

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on kolmannen aallon kognitiivinen psykoterapia, jonka tavoitteena on tukea asiakkaan motivaatiota, auttaa tekemään elämäntapamuutoksia ja selviytymään hankalissa elämäntilanteissa. Sen keskeisiä periaatteita ja menetelmiä voidaan soveltaa terapiatyön lisäksi muun muassa terveydenhuollossa ja oppilaitoksissa. (Psykologiainstituutti 2013.) Tietoisuusharjoitteet, eli mindfulness -pohjainen meditaatio on HOT -terapian ydin. (Roberts 2010.)

"Mindfulness on tietoista, toteavaa ja hyväksyvää läsnäoloa, huomion kiinnittämistä siihen, mikä on tässä hetkessä, tässä ja juuri nyt: ympäristössä, mielessä, kehossa, muissa ihmisissä. Mindfulness on aina valintaa, pysähtymistä olemaan tietoinen nykyhetkestä ja kokemaan sitä tuoreesti kuin uusin silmin". (Mäkinie 2011).

Tietoinen läsnäolo perustuu Massachusettsin yliopiston stressiklinikan perustajan professori Kabat-Zinnin kehittämään Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) -menetelmään. Menetelmä on ollut hyödyksi muun muassa stressin, masennuksen, kivun, sairauksien ja aineiden väärinkäytön hoidossa. (Stahl & Goldstein 2011, 24.) Kabat-Zinnin on laatinut kahdeksan viikon harjoitusohjelman tietoisuustaitojen lisäämiseksi. Ohjelma sisältää päivittäin tietoisin läsnä-

olon harjoitteita sisältäen 45 minuutin meditaatiohetken (kehomeditaatio, jooga, istumameditaatio, kävelymeditaatio), johon kuuluu myös äänitteiden kuuntelua ja hengitysharjoituksia. Ohjelman edetessä tietoista läsnäoloa aletaan yhdistämään päivittäisiin rutiineihin, kuten ruokailu-, pukeutumis- ja peseytymistilanteisiin. (Kabat-Zinn 2012, 192–199.)

Monella harjoitusohjelmaan osallistuneella on ollut takana usean vuoden tuloksettomat hoidot. Ohjelmasta on haettu apua muun muassa sydänsairauden, keuhkosairauden, jännittyneisyyden, päänsäryn, syövän, kroonisen kivun, unihäiriöiden, paniikkikohtausten, stressistä johtuvien ruuansulatushäiriöiden ja iho-oireiden takia. Osallistujat ovat kokeneet, että heidän stressinhallinta on kohentunut ja rentoutumiskyky parantunut sekä oireet ovat huomattavasti vähentyneet MBSR – ohjelman ansiosta. Lisäksi kasvua on tapahtunut itseluottamuksessa, positiivisuudessa sekä päättäväisyydessä. Hallinnantunteen vahvistumisen myötä osallistujat myös luottavat enemmän kykyynsä kohdata sekä käsitellä niin fyysistä kuin psyykkistäkin kipua. (Kabat-Zinn 2012, 28–29.)

Mindfulness-harjoitusten vaikutuksista on saatu positiivista näyttöä useissa tutkimuksissa yli 30 vuoden ajalta. Mindfulnessilla on tutkittu olevan stressiä, hermostuneisuutta ja masennusta lievittäviä vaikutuksia. Ahdistuksen, pelon ja aggressiivisuuden tunteiden lievittyessä vapautuu positiivista energiaa ja ihminen saa lisää elinvoimaa. (Valtiokonttori 2014.) Sen on arvioitu myös lisäävän työhyvinvointia ja työhön sitoutumista. Hyötyjen saavuttamiseksi on tärkeää, että mindfulnessia harjoitettava on sitoutunut ja pitkäjänteinen. (Kivimäki 2015.) Säännöllinen ja kurinalainen hyväksyvä, tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa hyväksymään täydellisesti jokaisen kokemuksemme - myös murhetta, vihaa, tuskaa ja epätoivoa herättävät (Kabat-Zinn 2012, 34).

Tietoisien läsnäolon harjoittamisella on useita ihmisen hyvinvoinnille neurologisesti todennettuja hyödyllisiä vaikutuksia. Neurologisesti vaikutukset näkyvät etuaivokuoren lisääntyneenä aktiivisuutena, mikä liittyy tunteiden ja käyttäytymisen kontrollointiin. Lisäksi muistin kannalta tärkeän aivojen osan hippokampuksen harmaan aineen määrän on havaittu suurentuvan tietoisien läsnäolon vaikutuksesta. Mindfulnessilla on myös rauhoittava vaikutus, sillä se hiljentää kahden manteliumakkeen toimintaa, jotka toimivat aivojen hälytyskelloina. Näin

joustavuus eri tunteiden ja tilanteiden kohtaamiseen kasvaa, mikä auttaa reaktioiden sekä toimintatapojen tietoisessa valinnassa. (Kivimäki 2015.) Mindfulness vaikuttaa aivoissa neuronien määrää lisäävästi, mikä kasvattaa myös neuronien yhteyksiä sekä lisää aivomassaa. Näin aivojen neuroplastisuus eli muuntautumiskyky lisääntyy ja reagoinnin sekä toiminnan joustavuus helpottuvat. (Valtioneuvoston tutkimuskeskus 2014.)

Myös kivunhallintaa ja keskittymiskykyä voidaan vahvistaa ahkeralla tietoisella läsnäolon harjoittamisella. Kun mieltä oppii hallitsemaan paremmin, saa ajatuksetkin pysymään kasassa, mikä voi edesauttaa flow -tilan saavuttamista. (Kivimäki 2015.) Flow -tilaan päästessään ihminen unohtaa ajan kulun kokonaan intensiivisesti keskittyessään tehtäväänsä, kokee hyvää oloa tekemisestään ja on aidosti onnellinen (Jyväskylän yliopisto 2012).

4.3 Mobiilisovelluksella apua stressinhallintaan

Stressinhallintakeinot ovat siis yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat muun muassa yksilön itsetuntemus, kyky rentoutua ja elää hetkessä, optimistisuus sekä tietoisella läsnäolon taito. Jyväskylän yliopisto on yhdessä VTT:n kanssa kehittänyt helpokäyttöisen älypuhelinsovelluksen tukemaan stressinhallintaa. Oiva – mobiilisovellus on hyvinvointiohjelma, joka perustuu juuri arvo-, hyväksyntä- sekä mindfulness-pohjaisen terapian menetelmiin. Oiva on tarkoitettu lieventämään stressiä ja tuomaan henkistä hyvinvointia lisäämällä tietoisuustaitoja, rentoutumista ja itsensä hyväksymistä. (Oiva.)

Oivan taustalla vaikuttaa hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT), jolla on ollut tehokkaita vaikutuksia työperäisen stressin ja masennuksen hoidossa. Oiva on älypuhelinsovelluksista ensimmäinen, joka perustuu HOT-lähestymistapaan. Oivan harjoitukset on valittu ja muovattu HOT-ohjelmissa käytetyistä harjoituksista. Suurin osa harjoituksista on kestoiltaan vain muutamia minuutteja mittaisia ja soveltuvat näin hyvin tehtäväksi myös arjen kiireiden keskellä. (Jyväskylän yliopisto 2013.)

Oivan avulla on tutkimustulosten mukaan pystytty ehkäisemään stressin lisäksi ahdistuneisuutta sekä uniongelmia. Sovelluksen käytölle on ollut eduksi sen asiakasystävällinen ja yksinkertainen käyttöjärjestelmä. Tutkittua tietoa sovel-

luksesta on lähinnä stressaantuneiden työkäisten parista ja sen mukaan tulokset ovat olleet myönteisiä. (Jyväskylän yliopisto 2013.)

Kesällä 2012 Oiva -hyvinvointiohjelman käyttöä kokeili 12 työkäistä kuukauden ajan. Tutkimuksen mukaan kokeilijoiden stressitasot laskivat ja tyytyväisyys kasvoi. Oivan myötä tuli uusia oivalluksia oman hyvinvoinnin ylläpitoon ja kohentamiseen. Kokeilujakso toi taukoja työpäiviin ja yöunikin tuli paremmin. Interventiotutkimusten 9/2012 - 10/2013 (Kuopio, Jyväskylä, Helsinki) perusteella stressaantuneiden mielialaoireiden tasaantumisessa enemmän hyötyä oli Oivan käytöstä kuin kuuden kerran ryhmävalmennuksesta. (Kaipainen 2014.)

Nuorten parissa on tehty käyttökokeiluja Oivalla Oulun Verve -mielenterveyskuntoutujille sekä Tampereen normaalikoulun lukion 15 abiturientin ryhmälle. Oulun nuoret kokivat Oivan harjoitusten vaikuttavan tietoisuustaitojen oppimiseen, ahdistuksen lievittymiseen sekä itsetunnon kohentumiseen. Heidän mielestä Oiva oli lisäksi helppokäyttöinen, kätevästi aina saatavilla sekä luotettava. Oulun nuorilta nousi myös ajatus joidenkin harjoitusten läpikäymisen tarpeellisuudesta ammattilaisen kanssa. Tampereen abiturientit kokivat hyödyllisiksi etenkin ne harjoitukset, jotka liittyivät kehon hyvinvointiin sekä hengitysharjoituksiin. Abiturienteille arvojen pohdintaosio oli kiinnostava ja se auttoi päämäärien selkiyttämisessä. (Kaipainen 2014.)

Oiva-harjoitusohjelma sisältää erilaisia kuunneltavia sekä luettavia harjoituksia, jotka auttavat käyttäjää keskittymisessä, taidossa olla läsnä, itselle tärkeiden asioiden tunnistamisessa sekä ikävien ajatusten ja tunteiden käsittelyssä. Harjoitusten tarkoitus on auttaa käyttäjää kehittämään omaa kehon sekä mielen hyvinvointia. Harjoitukset jakaantuvat kolmeen osioon: mielen hyvinvointiin, arvoihin ja valintoihin sekä kehon hyvinvointiin. (Oiva.)

Mielen hyvinvoinnin osiossa ensimmäisenä aiheena on tietoinen läsnäolo, jossa tarkoituksena on pyrkiä viestittämään käyttäjälle hetkessä elämisen tärkeyttä - keskittymistä siihen, mitä parhaillaan on tekemässä. Tämä osio on aiheista tärkein ja luo pohjan muille harjoituksille. Tietoisen läsnäolon taitoja tarvitaan kaikissa muissakin Oivan harjoituksissa. Toinen mielen hyvinvoinnin osiossa on havainnointi. Siinä halutaan saada käyttäjä tietoisemmaksi ajatuksistaan sekä tunteistaan niitä havainnoimalla. Tavoitteena on myös jakaa ymmärrystä siitä,

että ne ovat osa elämää, mutta eivät aina totta tai yhtä itsen kanssa. Hyväksyntä -osio korostaa niiden asioiden hyväksymisen tärkeyttä, joihin ei itse voi vaikuttaa. (Oiva.)

Arvot ja valinnat – osiossa on keskiössä omien arvojen tarkastelu sekä käyttäjän kannustaminen toimimaan arvojensa mukaisesti. Kehon hyvinvointi -osiossa halutaan saada käyttäjä kuuntelemaan kehoaan ja sen vointia. Rentoutusharjoitukset auttavat rauhoittumisessa kiireen ja stressin keskellä. Tietoinen syöminen auttaa käyttäjää ajattelemaan syvemmin ruoan sekä sen laadun merkitystä. Liikunta osiossa pohditaan liikunnan arvoa sekä sen mukanaan tuomaa iloa omassa elämässä. (Oiva.)

Oiva-harjoitusohjelma on käyttäjälleen ilmainen, eikä vaadi sisäänkirjautumista. Tunnukset tekemällä voi kuitenkin pitää muun muassa päiväkirjaa harjoituksista ja merkitä mielekkäimmät harjoitukset itselle muistiin. Harjoituksia voi tehdä muuten haluamassaan järjestyksessä, mutta tietoisien läsnäolon -osio suositellaan tekemään aina ensimmäisenä, sillä siitä on hyötyä muissakin harjoituksissa. (Oiva.)

Oivan sekä yleensä mobiili- ja verkkosovellusten hyödyntämistä terveyden edistämässä ja terveysneuvonnassa tutkitaan parhaillaan. Tällä hetkellä Oivasta on meneillään tutkimus liittyen ensimmäistä lasta odottavien perheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä terveiden elämäntapojen tukemiseen. Tarkoituksena on kehittää mobiili- ja verkkosovellusten muodossa perheille sopivia itsearviointin välineitä sekä auttaa neuvolan terveydenhoitajien työtä. (Jyväskylän yliopisto 2016; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

5 TERVEYDENHOITAJA NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

5.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on ollut osana kansanterveystyötä jo pitkään, mutta sen todellinen merkitys sekä mahdollisuudet ovat tiedostettu paremmin yhteiskunnassamme vasta viime vuosina. Terveydenhuoltolaissa (2010/1326,3.§) terveyden edistäminen määritellään yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvana toimintana. Sen tavoitteena on terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen ja terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen. Toiminnan tavoitteiksi laki määrää sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäisemisen, mielenterveyden vahvistamisen ja väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamisen sekä suunnitelmallisen voimavarojen kohdentamisen terveyttä edistävällä tavalla. Terveyden edistämisen pääajatuksena on toimia ihmisten omassa ympäristössä heidän omien lähtökohtien ja tarpeiden pohjalta. (Haarala & Mellin 2015, 37, 41.)

Terveyden edistämistyö voidaan jaotella viiteen toiminta-alueeseen sekä tasoon. Terveyttä edistävän yhteiskuntapolitiikan kehittäminen sisältää kaiken yhteiskunnallisen päätöksenteon terveysnäkökulma huomioon ottaen. Terveyspalvelujen uudistamiseen tarvitaan yhteistyötä terveyspalvelujen käyttäjien, tuottajien ja kehittäjien välille. Terveellisten ympäristöjen aikaansaannissa huomioidaan tarkemmin luonnon voimavarojen ja ympäristön vaikutuksia ihmisten sekä yhteisöjen terveyteen. Yhteisöjen toiminnan tehostamisessa tarkastellaan muun muassa yhteisöjen aineellisia ja inhimillisiä voimavaroja sekä yhteisön ja sen toimintatapojen toimivuutta. Henkilökohtaisten taitojen tukeminen liittyy yksilötasolla terveysasenteisiin vaikuttamiseen esimerkiksi terveysviestinnän, terveyskasvatuksen ja elämäntapaohjauksen keinoin. (Haarala & Mellin 2015, 41–42.)

Terveyden edistämistä voidaan lähestyä sekä promotiivisesta että preventiivisestä näkökulmasta. Promotiivinen terveyden edistäminen tapahtuu jo ennen ongelmien syntymistä, se vahvistaa ja ylläpitää terveyttä suojelevia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Promotiivista terveyden edistämistä on terveen elämän mahdollistaminen yhteiskunnan eri tasoilla ja se kohdistuu lähinnä yhteisöihin ja yh-

teiskuntaan. Preventiivisestä näkökulmasta katsottuna terveyden edistäminen on sairauksien ja terveysriskien ehkäisyä yhteistyössä asiakkaan kanssa. Primaaripreventiota käytetään ennen kuin terveysongelmat ja riskitekijät ovat ilmaantuneet ja se sisältää rokotukset, asiakkaan voimavarojen hyödyntämisen sekä terveyskeskustelun. Sekundaaripreventiossa pyrkimyksenä on löytää sairaus, sen oireet ja riskitekijät mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, käyttämällä seulontatutkimuksia, terveystarkastuksia sekä varhaisen tuen ja puuttumisen menetelmiä. Tertiääripreventio on kuntoutusta, jossa halutaan ylläpitää sekä parantaa toimintakykyä ja terveyttä sairauden keskellä. (Nikula 2011, 8–9; Haarala & Mellin 2015, 39–40.)

5.2 Ohjaus ja opetus osana terveyden edistämistä

Ohjauksen tarkoituksena on pyrkiä edistämään asiakkaan kykyä ja aloitteellisuutta parantaa elämäänsä haluamallaan tavalla. Asiakas nähdään aktiivisena ongelmanratkaisijana, hoitaja puolestaan tukee päätöksentekoa ja välttää valmiiden ratkaisujen esittämistä. Ohjaus on suunnitelmallista, aktiivista ja tavoitteellista toimintaa, joka sisältää tiedon antamista. (Kyngäs ym. 2007, 25.) Tavoitteissa korostuu asiakkaan vastuu omasta elämästä (Lairio, Nissilä, Parkkinen, Puukari & Varis 2001, 12).

Ohjaukseen vaikuttaa aina sekä ohjaajan, että ohjattavan taustatekijät. Ohjaustilanteessa hoitaja on ohjauksen, ja asiakas taas oman elämänsä asiantuntija. Toimivan ohjaussuhteen edellytys on, että molemmat kunnioittavat toistensa asiantuntemusta. Tilanteen selvittäminen ja taustatietojen kartoittaminen ovat avain yksilölliseen ohjaukseen ja näin tarpeisiin vastaamiseen. (Kyngäs ym. 2007, 25–48.)

Ohjauksen tulee olla tasa-arvoista ja vuorovaikutteista ja sen tulee perustua luottamukseen ja turvallisuuteen myös tilanteissa, joissa ollaan eri mieltä. Ohjauksessa käytetään sekä sanallista, että sanatonta viestintää. Paras lopputulos saavutetaan, kun ohjaaja ja ohjattava ymmärtävät asian samalla tavalla, puhuvat samaa kieltä ja pääsevät yhteisymmärrykseen. (Kyngäs ym. 2007, 25–48.)

Ohjauksen lähtökohtana on asiakkaan tietojen kartoittaminen. Asiakasta voidaan pyytää kertomaan terveydentilastaan, siihen vaikuttavista tekijöistä ja

mahdollisen terveysongelman vaikutuksista, sekä odotuksistaan ohjauksen suhteen. Riittävä tieto auttaa asiakasta arvioimaan tilannettaan ja etsimään ratkaisuja. Asiakkaan tyytyväisyys lisääntyy ja hoitoon sitoutuminen paranee, kun ohjaus perustuu yhteiseen näkemykseen hoidosta. (Kyngäs ym. 2007, 47–48.)

Motivoivassa ohjauksessa tilanteen hyväksyminen auttaa asiakasta tekemään muutoksia (Kyngäs ym. 2007, 47–49). Tavoitteiden toteutumisen edellytyksenä on, että osallistuminen on asiakkaalle vapaaehtoista ja asiakas sitoutuu työskentelemään tavoitteiden saavuttamiseksi (Lairio ym. 2001, 12). Tunteiden tunnistaminen on tärkeää ja epävarmuuden tunne tulee ymmärtää muutoksessa normaaliksi tilaksi. Ohjaajan empaattisuus lisää ohjattavan turvallisuuden tunnetta. Ohjattavalle on tärkeää tiedostaa seuraukset ja nykytilan sekä tavoitteen välinen ristiriita. Nämä lisäävät motivaatiota ja auttavat näkemään muutoksen tarpeen. Vastarintaa tulee myötäillä, sillä uusiin näkökulmiin ei voi pakottaa, ohjattava tekee kuitenkin itse omat ratkaisunsa. Ohjauksessa tulee välttää väitelyä, sillä vastarinta estää muutosta ja puolustautuminen lisää puolustautumista. Usko muutoksen mahdollisuuteen motivoi asiakasta tekemään ratkaisuja, joten ohjaajan tulee tukea ohjattavan pystyvyyden tunnetta. Yksilö on kuitenkin itse vastuussa muutoksen aloittamisesta, toteutuksesta ja jatkuvuudesta. (Kyngäs ym. 2007, 47–49.)

Ryhmäohjauksessa tärkeää on luoda turvallinen ilmapiiri, joka on myös oppimisen edellytys. Läsnäolo ja aito kohtaaminen viestittävät ohjaajan kiinnostusta ryhmää ja sen jäseniä kohtaan. Suunnittelu ja valmistelut lisäävät ohjausvarmuutta, jolloin ryhmän jäsenten on helpompi luottaa ohjaajaan ja opetettavan asian tarpeellisuuteen. Hyvä suunnittelu auttaa myös toimimaan joustavasti ohjaustilanteessa ja huomioimaan ryhmän tarpeet, kun ohjaajan ei tarvitse keskittyä toiminnan pohtimiseen enää ohjauksen aikana. Ohjaajan innostus lisää ryhmän luottamusta ja kiinnostusta aiheesta kohtaan. Ohjaus on luontevaa ja ohjaajaa on helpompi lähestyä kun hän toimii omana itsenä. Ryhmän jäsenten huomioiminen ja kannustaminen omien ajatusten esille tuomiseen lisää ryhmän jäsenten osallisuutta. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 228.)

Myös ryhmänohjauksessa tavoitteilla on keskeinen rooli. Ohjaajan tehtävä on huomioida tavoitteet ja auttaa niiden toteutumisessa. Selkeä itseilmaisu ja jäämäkkyys, sekä tasapuolisuus kaikkia ryhmän jäseniä kohtaan ovat hyvän ohjaajan tunnuspiirteitä. Yhteisöllisyyden ilmapiirin luominen lisää jäsenten kokemusta siitä, että heitä tarvitaan ja he voivat vaikuttaa ryhmän toimintaan. Ohjaajan tulisikin olla hyvä kuuntelija ja saada ryhmän jäsenet ottamaan aktiivisesti vastuuta ryhmän toiminnasta. Hyvän ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu myös rohkeus puuttua ongelmatilanteisiin ja ratkaista ristiriitoja. (Laine ym. 2009, 229.)

Ohjaustavat voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan: ohjaaja- ja osallistujakeskeisiin ohjaustapoihin. Ohjaajakeskeisissä ohjaustavoissa ohjaajalla on selkeä rooli ryhmän vetäjänä ja tiedon tuottajana. Osallistujakeskeisessä ohjauksessa ryhmän jäsenet tuottavat itse tietoa ja ratkaisevat ongelmia, ryhmän vetäjän rooli on enemmän ohjaileva kuin johtava. Ohjaustavan valitsemiseen vaikuttavat muun muassa tavoitteet, ryhmän koko, ikärakenne ja taustatiedot. (Laine ym. 2009, 230.)

5.3 Terveydenhoitaja terveydenedistäjänä

Terveyden edistämisen näkökulma on ollut aina keskeisessä osassa terveydenhoitajan työtä sekä koulutusta. Terveydenhoitajan yhteiskunnallisiin tehtäviin kuuluu terveyden edistämisen rakentaminen ja kehittäminen yhdessä muiden tahojen kanssa. Se edellyttää, että terveydenhoitajalla on ajantasaiset tiedot terveystoiminnasta sekä meneillään olevista yhteiskunnallisista muutoksista. Terveydenhoitotyön asiantuntijana terveydenhoitajalle kuuluisi terveyden edistämisen näkökulman aktiivinen vahvistaminen terveystoiminnassa. (Haarala & Mellin 2015, 26, 37.)

Terveydenhoitajan työssä terveyden edistäminen näkyy ihmisten tukemisessa oma-aloitteisuuteen suhteessa heidän mitattuun sekä koettuun terveyteensä. Neuvolatoiminta on hyvä esimerkki terveyden edistämisen osaamisen hyödyntämisestä suomalaisessa terveydenhuollossa (Haarala & Mellin 2015, 36–37.) Terveydenhoitajakoulutus sekä työskentely terveydenhoitajana antavat laajan osaamisen toimia terveyttä edistäen. Keskeisiä asioita, joihin terveydenhoitajan tulee jokaisen asiakkaan kohdalla kiinnittää huomiota, ovat elintapojen ja

elinympäristön vaikutukset hyvinvointiin, liikunnan ja terveellisen ravinnon terveyttä edistävät vaikutukset, turvallisuuteen liittyvät asiat tapaturmien ehkäisyssä, rokotusten merkitys tartuntatautien torjunnassa, seksuaaliterveyden huomiointi etenkin nuorten kohdalla sekä terveyserojen kaventaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Terveyden edistämisen tukimenetelminä käytetään nykyään paljon dialogista vuorovaikutusta sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä. Dialogisessa vuorovaikutuksessa on tärkeää suhteen tasavertaisuus sekä keskusteluyhteys. Terveydenhoitajan ja asiakkaan välillä vallitsee kumppanuussuhde, jolloin pulmia ratkotaan yhteistyössä kummankin osapuolen päästessä vaikuttamaan lopputulemaan. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtavan tarkoituksena on nimensä mukaisesti tukea asiakkaita ratkaisemaan haasteitaan omista voimavaroista käsin. Tavoitteita asettaessa ja niitä kohti pyrkiessä huomioidaan sekä hyödynnetään asiakkaan vahvuudet sekä ilon aiheet. Terveydenhoitaja tukee tietoisilla keskusteluvälinoillaan sekä avoimilla ja ajatuksia herättävillä kysymyksillä asiakasta positiivista muutosta kohti. Terveydenhoitaja toimii lähinnä reflektoinnin tukena saadakseen asiakkaan ymmärtämään itse omat vaikutusmahdollisuudet oman terveytensä edistämiseksi. (Honkanen & Mellin 2015, 86–90; Haarala-Mellin 2015, 42–43.)

Nuorten terveyttä arvioitaessa suuri vaikuttaja opiskelijoiden keskuudessa on koulunkäynnin ja opiskelun sujuminen. Opiskelijoiden terveyden edistämiseksi terveydenhoitajalla on suuri rooli, mutta yhteistyössä terveydenhuollon kanssa toimivat myös oppilaitokset sekä opiskelijajärjestöt. Jokaisella toimijalla on oma osaamisalueensa, jonka tietoja voidaan yleisesti jakamalla hyödyntää yhteisissä tavoitteissa. Opiskeluajan terveyden edistämiseksi vaikutetaan myös opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 280, 308–310.)

Opiskeluterveydenhuollossa terveyden edistämiseen kuuluu ohjaus oman terveyden edistämiseen, terveyden ylläpitäminen sekä sairauksien ehkäisy. Opiskelijaterveydenhuollon terveyttä edistävä toiminta sisältää yksittäisiin opiskelijoihin, opiskelijaryhmiin tai opiskelijaympäristöön kohdistuvan toiminnan sekä julkisen terveysviestinnän. Terveydenhoitajalta saa yksilöllisesti terveysneuvon-

taa vastaanottokäynneillä, kuten terveystarkastuksissa. Erilaisilla teemoilla järjestetyistä tapahtumista, tilaisuuksista ja kursseilta ryhmät saavat yleisesti terveysneuvontaa. Terveystarkastaja vastaa yhdessä oppilaitoksen ja opiskelijajärjestöjen kanssa opiskeluympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Opiskeluterveydenhuolto pyrkii tarjoamaan julkista terveysviestintää muun muassa kirjallisen ja sähköisen valistusmateriaalin muodossa, luentoina sekä kampanjoina, teemanäyttelyinä sekä lehtiartikkeleissa. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 308–310.)

6 STRESSINHALLINTAA LUKION HYVINVOINTIPÄIVÄSSÄ

6.1 Tapahtuma toiminnallisena opinnäytetyönä

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu toiminnallisesta osuudesta, esimerkkeinä tapahtuman järjestäminen, ohjaus tai opetus. Toteutustapana voi olla muun muassa esite, kotisivut tai järjestetty näyttely. Käytännön toteutuksen lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallisen osuuden raportti, joka toteutetaan tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.)

Lyseonpuiston lukiossa järjestettiin valmistuvien terveydenhoitajien toimesta työelämän kehittämishankkeena Hyvinvointiaamupäivä, jossa alan eri toimijat, kuten yhdistykset ja järjestöt esittelivät toimintaansa. Mukaan pääsi myös Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoita toteuttamaan toiminnallisia opinnäytetöitä. Näin meillekin avautui mahdollisuus osallistua kyseiseen tapahtumaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla tutkimuksellinen työ, joka kytkeytyy työelämään (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9).

6.2 Aiheen valinta

Opinnäytetyön aiheen valinta ja sen ideointi on opinnäytetyön ensimmäinen osa. Hyväksi opinnäytetyön aiheeksi on osoittautunut koulutusohjelman opintoihin liittyvä idea, joka mahdollistaa opiskelijan yhteyksiä työelämään. Nykyään opinnäytetyölle kannustetaan etsimään toimeksiantaja, joka voi esimerkiksi olla edellinen tai tuleva harjoittelupaikka. Ihanne tilanteessa opinnäytteen tekeminen poikii tulevaisuudessa töitä toimeksiantajalta. Opinnäytetyön tarkoituksena onkin yhdistää opiskelu- sekä työelämä. Se edistää muun muassa opiskelijan ammatillista kasvua. Lisäksi opinnäytetyön aiheen valinta suuntaa opiskelijan osaamista, sillä opiskelijan tiedot sekä taidot valitusta aiheesta tulevat syventymään. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 16–17.)

Meille tarjoutui siis valmistuvien terveydenhoitajien järjestämän kehittämishankkeen myötä mahdollisuus osallistua Lyseonpuiston lukion Hyvinvointiaamupäivään toiminnallisella opinnäytetyöllä. Suunnittelimme oman rastin, jonka aihe oli

vapaasti valittavissa, tosin se tuli luonnollisesti liittyä nuorten hyvinvointiin. Mietimme aiheetta, joka koskettaisi kohderyhmää ja olisi ajankohtainen. Muistelimme, kuinka lukioaikana erityisesti koeviikot ja kirjoitukset aiheuttivat stressiä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan lähes joka viidennellä (18 %) kyselyyn vastanneella Lapin alueen lukiolais-tytöllä on koulu-uupumista. Lisäksi Lapin lukiolaisista yli puolet tuntee hukkuvansa koulutyöhön muutaman kerran kuussa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Suomen Lukiolaisten Liiton teettämän Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012 Onnelliset opintiellä? -tutkimuksen mukaan jopa 33 % tytöistä ja 21 % pojista kokee koulutyöhön liittyvää stressiä viikoittain (Laitinen 2012, 31). Näidenkin tutkimusten valossa aihevalintamme, nuoret ja stressi, on ajankohtainen ja tarpeellinen.

Tutkitun tiedon perusteella stressi aiheuttaa suoraan ja välillisesti terveyshaittoja ja lisää sairastumisriskiä muun muassa sydän ja verisuonisairauksiin. Stressinhallintaa tukemalla ja parantamalla voidaan näin edistää terveyttä ja lisätä hyvinvointia. Olemme itse kohdanneet opinnoissa ja työelämässä erilaisia haasteita ja todenneet, että stressinhallinnasta on hyötyä niin koulumaailmassa kuin työelämässäkin. Halusimme myös lisätä tietämystämme aiheesta ja samalla kehittää omaa ammatillisuutta sekä stressinhallintakeinoja. Terveydenhoitajan työ on vaativaa ja hyvät stressinhallintataidot antavat paremmat edellytykset asiakkaiden kokonaisvaltaiseen auttamiseen ja tukevat myös omaa työssä jaksamista.

Pitkään jatkunut stressi aiheuttaa niin psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia kuin kognitiivisiakin muutoksia ja niiden ehkäisy stressinhallinnan keinoin edistää terveyttä sekä lisää hyvinvointia. Terveyden edistäminen on keskeinen osa terveydenhoitajan roolia (Haarala & Mellin 2015, 26) ja opiskeluterveydenhuollossa siihen kuuluu ohjaus ja opetus oman terveyden edistämiseen (Tervas-kantomaentausta 2015, 308–310).

6.3 Tapahtuman suunnittelu ja valmistelut

Opinnäytetyön raportoinnissa on tärkeää kertoa, mitä tehdään sekä perustella, miksi se tehdään juuri tietyllä tavalla (Vilkkä & Airaksinen 2004, 84). Suunnitte-

lussa tärkeintä on jäsentää tuleva toiminta ja osoittaa kykenevänsä johdonmukaiseen päättelyyn niin idean kuin tavoitteenkin osalta. Tavoiteltavaa olisi, että suunnittelussa ja valmisteluissa pitäydyttäisiin. Suunnittelu-osiossa avaamme perusteluineen mitä, miten ja miksi teemme juuri näin. (Vilkka & Airaksinen 2004, 26-28.)

Suunnittelun lähtökohtana oli halu tuoda nuorille tietoa stressinhallinnasta ajankohtaista väylää käyttäen. Halusimme esittää asian niin, että se todella vastaanotettaisiin ja sitä mahdollisesti hyödynnettäisiin jatkossakin. Tarkoituksena oli myös osallistaa oppilaita, eikä vain tuottaa heille valmista tietoa. Päätimme hyödyntää teknologiaosaamistamme ja valitsimme yhdeksi ohjausmenetelmäksi simulaation, jossa hyödyntäisimme jo valmista, aiheeseen liittyvää puhelinsovellusta. Nykyisin nuoret käyttävät paljon älylaitteita ja erilaiset sovellukset ovat vahvasti tätä päivää. Halusimme välittää nuorille tietoa niin sanotusti heidän maailmassaan.

Sopivaksi puhelinsovellukseksi valikoitui Jyväskylän yliopiston yhdessä VTT:n kanssa suunnittelema ja kehittämä Oiva-hyvinvointisovellus. Oiva on osa Teke-sin rahoittamaa Mielen ja kehon eliksiirit -ohjelmaa, jonka tarkoituksena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (Oiva). Mobiili- ja verkkosovellus Oiva kiinnosti erityisesti, sillä sen käytön vaikutuksista löytyi tutkittua tietoa. Suomenkielisyydellä se tavoittaisi isomman osan kohderyhmästä. Lisäksi sovelluksen maksuttomuus vaikutti valintaamme. Teimme sovelluksesta kirjallisen esitteen (LIITE 3) siltä varalta, että kaikki osallistujat eivät ehtisi kokeilla ohjelmaa. Esitteessä kerrottiin ohjelman idea ja mistä sovelluksen löytää.

Kartoitimme omaa tietotaitoa stressinhallinnasta hakemalla ajantasaista, tutkittua tietoa aiheeseen liittyen. Tarkastelimme lukemaamme lähdekriittisesti ja pyrimme käyttämään alkuperäisiä lähteitä, kuten Toiminnallinen opinnäytetyö (Vilkka & Airaksinen 2004, 72–73) -teoksessa ohjataan. Hyödynsimme kirjallisuutta sekä sähköisiä lähteitä monipuolisesti. Hakemamme tiedon pohjalta laadimme hyvinvointipäivässä käyttämämme opetusmateriaalin ja tämän opinnäytetyön teoriaosuuden, joka toimi pohjana työskentelylle Hyvinvointiaamupäivässä.

Halusimme, että jo rastille tullessa nuoret orientoituvat aiheeseen ja saavat stressiin liittyvää materiaalia keskustelun herättämiseksi ja tueksi. Valitsimme tähän YTHS:n stressin liikennevalot (LIITE 2), joita tulostimme laitettavaksi seinälle julisteeksi ja jaettavaksi oppilaille. Liikennevalojen avulla nuoret saivat kartoittaa omaa stressitasoaan ja samalla keskustellessamme stressistä ja sen vaikutuksista. Orientoivan lukutehtävän tarkoituksena on tutustuttaa osallistujat käsiteltävään aiheeseen etukäteen ja tavoitteena virittäytyä aiheeseen, herättää mielenkiintoa käsiteltävää aihetta kohtaan, nostaa esiin aiempi osaaminen ja kokemukset sekä antaa pohjatietoa yhteistä työskentelyä varten (Tevere 2015).

Suunnittelimme, että orientaation jälkeen oppilaat siirtyisivät tekemään ryhmätyönä toteutettavaa käsitelkarttaa stressinhallintataidoistaan. Miellekartan eli mind-mapin tarkoituksena on hahmottaa tietyn aihepiirin käsitteet ja niiden väliset suhteet sekä niiden muodostamat kokonaisuudet graafisen esityksen avulla (Tevere 2015). Ryhmätyöskentelyn ohessa keskusteltaisiin osallistujien kanssa aiheesta ja tarvittaessa täydennettäisiin nuorten tietoja, sekä annettaisiin neuvoja stressinhallintaan. Ryhmässä tehdyn miellekartan avulla voidaan hahmottaa ryhmän yhteistä näkemystä käsitellystä asiasta ja jäsentää sitä yhdessä (Tevere 2015). Ryhmätyöskentelyn pohjana tulisi siis olemaan osallistujien aikaisempi tieto ja kokemus, orientoiva lukutehtävä (YTHS:n stressi-liikennevalot, LIITE 2) sekä meidän antama informaatio asiasta. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan tieto ei siirry, vaan se muodostetaan itse: informaatiota valikoidaan, tulkitaan ja sitä jäsennetään aiemman tiedon pohjalta ja näin rakennetaan oma kuva ympäröivästä maailmasta. Opetuksen lähtökohtana on oltava oppilaiden aikaisemmat kokemukset ja käsitys aiheesta ja niiden mukaan opetus tulee olla korjaavaa tai täydentävää. Opeteltavat asiat ovat työkaluja, joita oppijat tarvitsevat luodessaan merkityksiä itse aktiivisesti. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Päätimme hyödyntää teknologiaa tekemällä myös PowerPoint -esityksen stressinhallintataidoista opetuksen ja oppimisen tueksi. PowerPointin sisältö perustui opinnäytetyötä varten hankkimaamme tutkittuun, ajantasaiseen teoriatietoon. Vilkan ja Airaksisen (2004) Toiminnallinen opinnäytetyö -kirjan mukaan opinnäytetyön tekijän on osoitettava, että hallitsee alan tiedot ja taidot riittävän hyvin. PowerPointissa oli tekstin lisäksi havainnollistavia kuvia. Esityksen tarkoi-

tuksena oli tukea lukiolaisten oppimista tuomalla tietoa sähköisessä ja visuaalisessa muodossa osallistujille. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppijan aikaisemmat tiedot, metakognitiiviset taidot, motivaatio, aiheen esittelytapa ja oppijan omat strategiat vaikuttavat siihen, mitä opitaan. Tieto ei synny ainoastaan ohjaajan kautta, vaan oppilas on aktiivinen ja osallistuu uuden tiedon synnyttämiseen. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Päätimme, että PowerPoint pyörii taustalla eikä sitä esitellä aktiivisesti. Suunnittelimme, että meidän rooli toimintarastilla olisi ohjaileva ja neuvova, tarkoituksena, että oppilaat itse havaitsevat ydinasiat. PowerPointin ajatuksena olikin, että oppilaat voisivat halutessaan poimia siitä ideoita ja uutta tietoa ja soveltaa sitä ryhmätyöskentelyssä ja myöhemmin omassa elämässä. Samalla voisimme itse tukeutua siihen tarvittaessa.

Ryhmätyöskentelyn jälkeen oppilaat siirtyisivät kokeilemaan Oiva-sovellusta. Oiva on mobiili- sekä verkkosovellus, mutta puhelimeen ladattuna tiedosto on suuri, joten kokeilun toimivuuden turvaamiseksi varasimme neljä kannettavaa tietokonetta kuulokkeineen tapahtumaa varten. Samalla varmistimme mahdollisuuden käyttää videotykkiä PowerPoint -esitykseen. Valitsimme sovelluksesta kaksi vaihtoehtoista lyhyttä harjoitusta, joista oppilaat voisivat valita mieleisen ja kokeilla sitä. Tehtävien valinnan kohdallamme ratkaisi niihin käytettävä aika (lyhyet harjoitukset) ja tehtävien tarkoituksenmukaisuus. Simuloinnin avulla pyritään jäljittelemään jokin ilmiö, tapahtuma tai prosessi mahdollisimman totuudenmukaisesti. Ohjausmenetelmän tavoitteena on soveltaa opittua käytäntöön harjoittelemalla taitoja, joita käytännön tilanteessa tarvitaan (Tevere 2015). Oppijälähtöisen tavoitteen on oltava selkeä: mitä taitoja osallistujien on tarkoitus oppia? (Jyväskylän yliopisto 2015). Simuloinnin tavoitteena olisi opettaa yksi stressinhallinta- ja rentoutusmenetelmä osallistujille sekä esitellä ajankohtainen sovellus stressinhallinnasta hyödyntäen teknologiaosaamistamme.

Kävimme tutustumassa etukäteen tiloihin ja valitsimme toimintapaikaksi neuvotteluhuoneen, joka oli kooltaan normaalia luokkahuonetta huomattavasti pienempi. Halusimme luoda intiimin ja lämmينhenkisen tunnelman, joten arvelimme pienen tilan toimivan hyvin siinä. Tunnelman luomiseksi päätimme soittaa rentouttavaa musiikkia hiljaa taustalla ja himmentää valaistusta. Saimme luvan käyttää aitoja kynttilöitä. Ryhmätyöskentelyä varten kävimme ostamassa suuria papereita ja erivärisiä tusseja.

Vilka & Airaksisen (2004) mukaan opinnäytetyössä olisi suotavaa käsitellä myös mahdollista asiakaspalautteen keräämistä ja suunnittelua. Päätimme kerätä osallistujilta palautetta, jonka pohjalta voisimme arvioida toimintaamme. Laadimme lyhyen palautelomakkeen (LIITE 4), jossa kysyttiin rastin hyödyllisyyttä ja uuden oppimista. Lisäksi vastaajat saivat halutessaan kirjoittaa avoimesti risuista ja ruusuista.

Aikaa oli käytettävissä kolme tuntia (9:00–11:00). Osallistujamäärää emme tienneet etukäteen. Lyseonpuiston lukiossa on n. 700 oppilasta ja hyvinvointipäivänä heidän tuli jokaisen kiertää kuusi rastia. Eri toimijoita hyvinvointipäivässä oli noin parikymmentä. Arvioimme, että toimintapisteellämme kävisi maksimissaan sata oppilasta ja varasimme materiaaleja myös sen mukaan. Itse tapahtumasta tiedottaminen ei ollut meidän vastuulla, sen hoiti toimeksiantaja eli Lyseonpuiston lukio sekä kehittämishankkeen vetäjät.

6.4 Toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai tapahtuma. Opinnäytetyön raportoinnissa on käsiteltävä tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. Opinnäytetyöraportin tulisi sisältää myös informaatiota järjestettävän tapahtuman sisältämästä ohjelmasta, sitä koskevista valinnanmahdollisuuksista sekä tapahtumasta tiedottamisesta. (Vilka & Airaksinen 2004, 51, 55.)

Toteutimme toiminnallisen osuuden Hyvinvointipäivänä stressinhallinta-rastina. Ohjauksessa käytimme kognitiivis-konstruktivistista opetusmenetelmää ja ohjausmenetelminä olivat orientoiva lukutehtävä (YTHS:n stressi-liikennevalot, LIITE 2), miellekartta ja simulointi (Oiva-sovellus).

Toimintapaikkana toimi neuvotteluhuone, joka oli kooltaan normaalia luokkahuonetta huomattavasti pienempi. Halusimme luoda intiimin ja lämminhenkisen tunnelman, joten arvelimme pienen tilan toimivan hyvin siinä. Tunnelman luomiseksi soitimme rentouttavaa musiikkia hiljaa taustalla ja himmensimme valaistusta. Saimme luvan käyttää aitoja kynttilöitä. Ryhmätyöskentelyä varten olimme käyneet ostamassa suuria papereita ja erivärisiä tusseja.

Sovimme etukäteen, että toinen ottaa opiskelijat vastaan, jakaa orientoivan tehtävän ja avaa keskustelun nuorten kanssa, sekä johdattaa heidät tekemään ryhmätyötä. Toinen puolestaan kertoo yleisesti stressinhallintaan liittyvien sovelusten olemassaolosta ja ohjeistaa sekä opastaa nuoret simulaation pariin. Lisäksi hän huolehtii, että osallistujat täyttävät lähtiessään palautelomakkeen. Rooleja vaihdettaisiin tarvittaessa joustavasti. Lukiolaiset kiersivät eri toimintarasteja vapaassa järjestyksessä ja meidän rastille heitä saapui yksittäin, pareittain ja ryhmissä. Ajoittain rastimme ruuhkautui, kun nuoria tuli toimintapisteelle paljon samanaikaisesti.

Oppilaiden tullessa toimintapisteelle jaoimme heille YTHS:n stressi-liikennevalot (LIITE 2). Niiden tehtävänä oli siis johdatella lukiolaiset aiheeseen ja toimia keskustelun herättelijänä ja tukena. Orientoivan tehtävän herättämän keskustelun avulla saimme kartoitettua osallistujien tietoja aiheesta ja näin pystymme tuomaan opetuksessa ja ohjauksessa tarvittavat ja oleelliset asiat esille. Samalla opiskelijat pääsivät pohtimaan ja kartoittamaan sen hetkistä stressitasoaan hyödyntäen liikennevaloja.

Orientaation jälkeen osallistujilta kartoitettiin kyselemällä heidän stressinhallintataitojaan ja ohjattiin tekemään yhdessä miellekarttaa aiheesta. Ryhmätyöskentelyn pohjana oli osallistujien aikaisempi tieto ja kokemus sekä orientoiva luku-tehtävä (YTHS:n stressi-liikennevalot, LIITE 2). Lisäksi taustalla pyöri laatimamme PowerPoint -esitys, joka käsitteli stressinhallintaa ja antoi konkreettisia toimintaohjeita. Esityksen tarkoituksena oli tukea oppimista tuomalla tietoa stressinhallinnasta sähköisessä ja visuaalisessa muodossa osallistujille tavoitteena lisätä heidän stressinhallintataitojaan. Tämä edellyttää jo opitun tiedon ymmärtämistä ja soveltamista. Ryhmätyötä tehdessä nuoret keskustelivatkin keskenään omista stressinhallintatavoistaan ja vertailivat niitä. Osa opiskelijoista ei ollut aikaisemmin tarkastellut omia tapojaan toimia stressiä lievittääkseen ja niitä pidettiin niin automaattisina toimintamalleina, ettei edes ajateltu niiden olevan hallintakeinoja. Miellekartan toteutus oli vapaata, oppilailla oli käytettävissä erivärisiä kyniä ja isoja papereita. Osa piirteli kuvia ja toiset taas kirjoittivat. Parhaimmillaan tilanne toimi oppijakeskeisenä oppimisympäristönä, jossa nuoret löysivät itse oleellisia asioita tietämyksen ja ymmärryksen luomiseksi.

Meidän rooli toimintarastilla oli lähinnä ohjaileva ja neuvova, tarkoituksena, että oppilaat itse havaitsisivat ydinasiat.

Miellekartan tekemisen jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus tutustua Oiva-hyvinvointiohjelmaan, stressinhallintataitoja vahvistavaan puhelinsovellukseen. Simulointi toteutettiin kannettavalla tietokoneella kuulokkeilla kuunnellen. Oppilaat valitsivat yhden kahdesta valmiiksi valitsemastamme vaihtoehtoisesta harjoituksesta. Simuloinnin tavoitteena oli opettaa yksi stressinhallinta- ja rentoutusmenetelmä osallistujille sekä esitellä ajankohtainen sovellus stressinhallinnasta hyödyntäen teknologiaosaamistamme. Simulaation jälkeen pyysimme palautetta toiminnasta ja opetuksen hyödyllisyydestä.

6.5 Arviointi

Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on yksi oppimisprosessin osa. Sitä voidaan toteuttaa myös kriittisesti tarkasteltuna. Tärkeitä arvioinnin kohteita opinnäytetyössä ovat työn idea, tavoitteiden saavuttaminen, toteutustapa sekä kieli- ja raportointi. Ammatillista kasvua sekä työn merkitystä alalle on myös hyvä arvioida. Lisäksi käytännön ja teorian yhdistämisen onnistuvuutta sekä työn aikataulutusta tulisi arvioida mahdolliset epäonnistumiset mukaan lukien. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154–161.) Seuraavassa arvioimme toiminnallista osuutta ja pohdinnassa käsittelemme yleisesti koko opinnäytetyön prosessia.

Tiedonhaku ennen toiminnallista osuutta oli yksi työn haastavimmista vaiheista. Tietoa oli paljon saatavilla ja informaatiotulvassa ongelmia tuotti valita näkökulma, josta lähestyisimme aihetta. Perusteellisen lukutyön ja pohdinnan jälkeen linjat kuitenkin löytyivät ja ne ovat vahvistuneet työn edetessä. Mielenkiintoiseksi tiedonhaun teki se, että aiheesta löytyi paljon tietoa eri tieteenaloilta, joka meidän piti sovittaa ja yhdistää luontevasti hoitotyöhön. Mielestämme onnistuimme tässä hyvin. Lisäksi tarkat etukäteisvalmistelut takasivat ohjaustilanteen sujumuuden ja tekniikan toimivuuden.

Opinnäytetyön aihe nuoret ja stressi on ajankohtainen sekä tarpeellinen. Suunnitellessamme stressinhallinta-rastia ajattelimme, ettei mobiilisovelluksen esittely yksin riittäisi opinnäytetyöksi. Tämän vuoksi rastilla keskusteltiin stressistä ja

sen vaikutuksista, työstettiin mind-mapia stressinhallintakeinoista sekä kokeiltiin Oivan harjoitteita. Lisäksi taustalla pyöri PowerPoint stressinhallintaan liittyen. Jälkeenpäin mietittynä aiheen tarkempi rajausta juuri mobiiliteknologian hyödyntämiseen nuorten stressinhallinnassa olisi luultavasti riittänyt. Silloin työn teoriaosuus olisi ollut tiiviimpi eikä siitä olisi tullut niin laaja kokonaisuus. Nyt opinnäytetyön teoriaosuus sisältää paljon tietoa aiheesta ja sen rajausta oli haastavaa. Toki laajasta näkökulmasta huolimatta olemme mielestämme onnistuneet kiteyttämään työhön ydinasiat valitsemastamme näkökulmasta.

Oman arvioinnin tueksi on hyvä kerätä jonkinlaista palautetta kohderyhmältä. Tällöin vältetään arviointiosuuden liialliselta subjektiivisuudelta. Kirjallisen palautteen keräämisessä kannattaa huomioida asetettujen tavoitteiden saavuttaminen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 157.) Keräsimme osallistujilta anonyymien palautteen simuloinnin jälkeen (palautelomake LIITE 4) ja koimme, että nuoret antoivat palautetta mielellään. Palautelomake oli yksinkertainen ja nopea täyttää ja varmasti sen vuoksi vastausprosenttikin oli suuri. Arvioimme toimintaa ja tavoitteiden toteutumista palautteiden ja oman kokemuksen pohjalta. Palaute oli positiivista, suurin osa nuorista koki, että rasti oli hyödyllinen ja he saivat uutta tietoa aiheesta. Yksi palautteen antajista oli oppinut uutta, mutta koki silti, ettei rasti ollut hyödyllinen, muutamat taas pitivät rastia hyödyllisenä, mutta kokivat, että eivät olleet oppineet uutta. Lukiolaiset kuvastivat palautteissa rastiamme hyödylliseksi ja avaavaksi kokemukseksi ja sitä keuhuttiin kivaksi, hyväksi ja rentouttavaksi.

Orietoiva lukutehtävä toimi hyvin keskustelun avaajana ja nuoret kartoittivat stressitasoaan liikennevalojen avulla. He kertoivat oma-aloitteisesti juuri loppuneesta koeviikosta ja sen aiheuttamasta stressistä, joka alkoi jo helpottaa. Havaitimme, että stressinaiheuttajat erosivat merkittävästi tytöillä ja pojilla ja pojat kertoivat stressaavansa vähemmän kuin tytöt. Taustalla pyörivästä PowerPointistä lukiolaiset tunnistivat ja löysivät omia stressinhallintakeinojaan sekä saivat uutta tietoa stressin säätelystä.

Nuoret osallistuivat aktiivisesti ryhmätyön tekemiseen ja mind-mapiin kertyi runsaasti hallintakeinoja niin sanallisessa kuin kuvallisessakin muodossa. Lukiolaiset pohtivat stressinhallintakeinojaan ja oppivat tunnistamaan niitä, kun näkivät

toistenkin listaamia asioita. Usein hallintakeinot koettiin niin luontevaksi osaksi toimintaa, että niitä ei edes mielletty säätelytaidoiksi. Ryhmätyön ohessa pohdittiin yhdessä nuorten kanssa myös hyviä ja huonoja hallintakeinoja. Esimerkeiksi nousi muun muassa päihheet ja herkuttelu.

Havaitsimme, että stressinhallintaan liittyvät sovellukset olivat tuntemattomia lähes kaikille osallistujille. Palautteen mukaan olimme valinneet sopivan pituiset ja mieleiset harjoitukset puhelinsovelluksen osalta ja ne jaksettiin tehdä hyvin. Simulointi koettiin mielenkiintoiseksi ja tarpeelliseksi ja se keräsi paljon kiitosta: ”Oiva -sovellus on ihan hyvä, pisti miettimään”, ”Oiva-harjoitus oli mukava...”, ”Ihana harjoitus (bussi)”, ”kuunteleminen oli kivaa. =)”. Nuoret arvioivat, että voisivat jossain elämänsä vaiheessa kokeilla stressinhallintasovellusta myös oma-toimisesti. Osaa nuorista piti houkutella kokeilemaan sovellusta ja tehtävän jälkeen he kertoivat, että se kannatti. Vain yhdelle nuorista stressinhallintaan liittyvät mobiili- ja verkkosovellukset olivat entuudestaan tuttuja. Oivan valinta esiteltäväksi sovellukseksi osoittautui siis onnistuneeksi.

Valitsimme toimintaympäristöksi normaalia luokkahuonetta huomattavasti pienemmän neuvotteluhuoneen, koska halusimme luoda intiimin, tunnelmallisen ympäristön. Lukiolaiset saapuivat paikalle vapaassa tahdissa ja ajoittain tila ruuhkautui tämän vuoksi. Yhdessä palautteessa olikin kirjoitettu näin: ”Tosi hyödyllinen idea meille lukiolaisille! Harmi kun tila oli niin pieni.” Koimme, että ruuhkassa henkilökohtainen kontakti osallistujiin jäi pinnallisemmaksi ja myös nuorten keskittyminen asiaan oli tällöin hieman vaikeampaa. Toisaalta simulatio käytännössä pakotti hetkeksi pysähtymään ja rauhoittumaan asian äärelle. Jälkeenpäin ajateltuna olisi ollut käytännöllisempää valita toimintaympäristöksi luokkahuone ja varata enemmän kannettavia tietokoneita Oiva-kokeiluja varten tai mahdollisesti varata käyttöömme jopa atk-luokka.

Ohjaus tuntui luontevalta ja taustatiedot toivat varmuutta esiintymiseen. Saimme hyvää palautetta rennosta ja rauhallisesta ohjaustyylistä. Palautteiden mukaan lukiolaiset pitivät myös ohjausta ja opetusta hyvänä ja kokivat, että kerroimme stressistä hyvin. Meitä kuvailtiin mukaviksi ohjaajiksi: ”...mukavat esittelijät”, ”Mukavat ohjaajat, kertoivat ja sillee :)”, ”kiva rasti ja mukavat ohjaajat”. Etukäteen sovittu roolijako oli tapahtumapäivänä selvä. Kattava pohjatieto ja

sen mukanaan tuoma varmuus osaltaan varmasti lisäsivät nuorten luottamusta meihin ohjaajina sekä vahvistivat lukiolaisten kokemusta siitä, että aihe on tarpeellinen. Koimme itse tilanteen mukavaksi ja rennoksi, mikä varmasti välittyi myös osallistujille.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sujui täysin suunnitelmien mukaan lukuun ottamatta hetkellistä ruuhkaa rastilla. Lähes jokainen vastanneista koki rastimme hyödylliseksi sekä oppineensa uutta ja lähes kaikki pääsivät kokeilemaan Oiva-sovellusta, joten opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Terveysten edistämisen välittömiä vaikutuksia on haastava arvioida, mutta nähtäväksi jää, miten nuoret soveltavat tietoa myöhemmin elämässä. Opitun tiedon soveltaminen ja stressinhallintataitojen kehittyminen ehkäisevät tulevaisuudessa stressin aiheuttamia terveyshaittoja.

7 POHDINTA

Stressi, sen vaikutukset ja stressinhallinta puhuttavat ihmisiä enenevässä määrin. Yhteiskuntamme vaatii meiltä tänä päivänä fyysisen toimintakyvyn lisäksi yhä enemmän henkistä kapasiteettia. Nyky-yhteiskunnassa pärjäävät ne ihmiset, jotka omaavat hyvät stressinhallintataidot. Tärkeää olisikin jo nuoruudessa oppia säätelemään synnynnäistä kehon normaalia reaktiota, jotta hälytystila ei saisi otetta meistä ja pitkittyessään vaikuttaisi meihin negatiivisesti niin fyysisin, psyykkisin kuin sosiaalisinkin seurauksin.

Terveystieteiden työtä ohjaavat lait ja asetukset sekä ammattietiikka. Terveystieteiden edistämisen tulee perustua tutkittuun, ajantasaiseen tietoon ja hyviksi havaittuihin hoitokäytäntöihin. Eettisten periaatteiden mukaan kartoitimme teoriapohjaamme ennen tapahtuman järjestämistä, jotta tietomme aiheesta olivat ajantasaiset. Hyvin tehty tiedonhaku auttoi yhdistämään teorian ja käytännön luontevasti yhteen. Toiminnallista osuutta varten kartoittamamme taustatietojen pohjalta kokosimme opinnäytetyön teoriaosuuden ja käyttämämme opetus- ja ohjausmenetelmät olivat myös tarkkaan mietittyjä. Opinnäytetyön luotettavuutta arvioidessa on merkittävää, että työmme teoriaosuus perustuu ajantasaiseen, tutkittuun tietoon. Samalla on kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota siihen, että vaikka olemme pyrkineet käyttämään alkuperäisiä lähteitä, niitä ei ollut aina saatavilla. Olemme luottaneet siihen, että alkuperäinen tieto on pysynyt muuttumattomana käyttämässämme lähteissä. Tiedon luotettavuuden varmistamiseksi olemme valinneet harkinnan mukaan lähteiksi tuoreita tutkimuksia, ammattitaitoisia tekijöitä ja tunnettuja julkaisijoita.

Tutkimustyön edetessä kirjoittaminen tuli luontevammaksi ja sujuvammaksi. Lähteiden käyttö ja lähdetekstin kirjoittaminen omaksi tekstiksi helpottui. Oma ammattitaito lisääntyi ohjauskokemuksen, uuden teorian ja työn kirjoittamisen myötä. Teoriaosuus auttaa hahmottamaan stressin vaikutuksia nuoriin ja se antaa kootusti tietoa stressistä, sen säätelystä ja hallintakeinoista. Tätä tietoa voi hyödyntää terveydenhoitajat ja kaikki nuorten kanssa työskentelevät ja tietoa voi soveltaa myös aikuisiin.

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat nuoret lukiolaiset. Nuorten kanssa työskennellessä korostui hienotunteisuus ja avoin kohtaaminen. Oma itsenä esiintyminen ja hyvä valmistautuminen sekä aito kiinnostus nuorten asioihin edistivät luottamuksen ja vuorovaikutuksen syntymistä. Oli hienoa huomata, että nuoret osallistuivat aktiivisesti toimintaan ja toivat rohkeasti esille omaa tietämystä ja kokemuksiaan.

Eroavaisuudet kyvyssä käsitellä stressiä näkyivät hyvin stressinhallintarastilla. Keskustelussa nuorten kanssa ilmeni, että stressin siedossa sekä sen säätelyssä oli huomattavia eroja. Toiset kokivat, että he ovat hyvinkin edistyneitä hallitsemaan stressiään, mutta osalla stressitason noustessa käyttöön otetaan terveydelle haitallisemmat stressinhallintakeinot, kuten herkuttelu ja päihteiden käyttö. Stressin hoidossa sekä hallinnassa tärkeämpää on kohdata stressin aiheuttajat, kuin hoitaa esimerkiksi stressin yksittäisiä fyysisiä oireita. Stressin syiden tarkastelussa sekä stressinhallinnassa auttavat Oiva- puhelinsovelluksenkin taustalla vaikuttava mindfulness. Sen perustavanlaatuisen ja hyväksyttävän minuuden kohtaaminen auttaa itsetuntemuksen lisääntyessä elämönhallinnassa, haasteet ja vaikeudet mukaan lukien. Mindfulnessin tuominen nuorille tutuksi yhtenä stressinhallintakeinona sovelluksen muodossa oli hyvä ja ajankohtainen idea. Mobiiliteknologian hyödyntäminen terveydenhuollossa tulee tulevaisuudessa kasvamaan. Se vaatii paljon lisätutkimuksia, käyttökokeiluja ja eettistä pohdintaa asiakastietojen salassa pysymisen osalta.

Opinnäytetyötä tehdessä Oivan myötä tietoisien läsnäolon harjoittaminen ja sen vaikutuksiin syventyminen toivat oivalluksia omaankin elämään. Mindfulness opettaa pysähtymistä sekä armollisuutta ja hyväksyntää itseä kohtaan, mikä helposti hämärtyy kiireisessä elämäntavassamme. Todennäköisesti näistä opituista tiedoista ja taidoista tulemme hyötymään opintojen loppuun saattamisessa, työelämään siirtymisessä sekä terveydenhoitajana työskennellessä. Terveydenhoitajan työssä toimiessamme eväämme tukea tulevia asiakkaita stressaavissa elämäntilanteissa ovat varmasti kehittyneet opinnäytetyön teon myötä. Mahdollisesti tulemme suosittamaan Oivan käyttöä stressin kanssa kamppaileville asiakkaillemme.

Kriittisestä näkökulmasta tarkasteltuna älypuhelinsovelluksen käyttö stressin hillitsemisessä on ajatuksena hieman ristiriitainen. Voidaanko puhelinsovelluksen avulla todella tavoittaa mielenrauha, kun samanaikaisesti puhutaan ruutuai- kasuosituksista sekä nuorten puhelinriippuvuudesta. Kyseinen näkökanta on tärkeä ottaa huomioon, mutta Oivan tarkoitus on saattaa käyttäjä alkuun sovel- luksen neuvoilla, herättää kiinnostus itsetutkiskeluun ja sitä kautta tietoisien läs- näolon harjoittamiseen. Stressinhallintaa tukevia, Oivan avulla opittuja keinoja ja taitoja voi hyödyntää tulevaisuudessa ilman sovellusta.

Kokonaisuudessaan olemme tyytyväisiä opinnäytetyöhömmme. Lähes jokainen toiminnalliseen osuuteen osallistuneista palautteen antajista pääsi kokeilemaan Oiva-sovellusta ja koki rastimme hyödylliseksi sekä oppineensa uutta, joten opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Terveiden edistämisen välittömiä vaiku- tuksia on haastava arvioida, mutta nähtäväksi jää, miten nuoret soveltavat tie- toa myöhemmin elämässä. Opitun tiedon soveltaminen ja stressinhallintataito- jen kehittyminen ehkäisevät tulevaisuudessa stressin terveystaittoja.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuoret tarvitsevat niin tiedollista kuin tai- dollista tukea sekä opastusta stressinhallintaan. Yksi vaihtoehto voisi olla ter- veydenhoitajan tai terveydenhoitajaopiskelijoiden pitämät ohjaustilanteet stres- sistä sekä sen hallintakeinoista, kuten Forsman ja Niemi Laurean ammattikor- keakoulusta (2015) toteuttivat toiminnallisena opinnäytetyönään Kuitinmäen yläkoululaisille. Toinen vaihtoehto voisi olla vastaavanlaisten hyvinvointipäivien järjestäminen stressinhallintateemalla, jossa muun muassa mobiilisovelluksia tuotaisiin enemmän nuorten tietoisuuteen. Esimerkiksi Oiva-mobiilisovelluksen myötä tietoisien, hyväksyvän läsnäolon harjoittaminen sekä itsetutkiskelu tulisi- vat tutummaksi, ja mahdollisesti osaksi stressittömämpää elämää.

Tulevaisuus näyttää, julkaistaanko jatkossa nuorten kielellä toteutettu ja kuvitet- tu stressinhallintaan liittyvä sovellus. Työmme perusteella tarvetta sekä kiinnos- tusta tällaiselle olisi. Positiiviset vaikutukset nuorison stressinhallintataitojen ke- hittämisestä näkyisivät niin yksilötasolla, kuin kansantaloudellisestikin. Kehitty- neiden stressinhallintataitojen myötä mielenterveyspalveluja tarvitsevien asiak- kaiden määrä sekä samalla heistä koituvat kustannukset todennäköisesti vä- henisivät ja näin rahaa vapautuisi enemmän terveyden edistämiseen.

LÄHTEET

- Aro, T. 2012. Oppimisen ongelmien moninaisuus. PowerPoint. Viitattu 15.10.2015
http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/sisukas_seinaarin_puheenvuorojen_diat/sisukas_aro_handout.pdf.
- Aron, E. 2014. HSP - Erytisherkkä ihminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aldridge, S. 2000. Seeing Red & Feeling Blue. The New Understanding of Mood and Emotion. Lontoo: Arrow Books.
- Bourne, E. 1999. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Juva: WSOY.
- Engblom, P. 2009. Nuoruusiän kehitys ja sen tukeminen. Opiskeluterveydenhuollon koulutuspäivä 11.2.2009. PowerPoint -esitys. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 8.4.2016 http://www.yths.fi/filebank/665-Engblom_P_Nuoruunian_kehitys.pdf.
- Feldt, T. & Mäkikangas, A. 2009. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet teoksessa: Meitä on Moneksi - Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Forsman, A. & Niemi, E. 2015. Stressi ja stressinhallintakeinot – Toiminnallinen opinnäytetyö Kuitinmäen yläkoulussa. Laurea-ammattikorkeakoulu Otaniemi. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 24.3.2016
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100673/Forsman_Niemi.pdf?sequence=1.
- Haarala, P. & Mellin, O-K. 2015. Kansanterveystyö ja terveyden edistäminen. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Honkanen, H. & Mellin, O-K. 2015. Dialogisuus, ratkaisukeskeisyys ja moniammatillinen yhteistyö. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hutri, M. 2008. Pieni kirja copingista. Psykkinen selviytyminen ja selviytymiskeinot työuran haasteista. Helsinki: Depp Työpsykologiset palvelut.
- Jyväskylän yliopisto 2012. Tutkimuksen suuntia, kirjoittamisen prosessin teoriaa -Flow 2012. Viitattu 7.3.2016 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/kirjoittamisen-tutkimus/kirjoittamisen-tutkimuksen-suuntia/kirjoittamisen-prosessin-teoriaa/flow-csikszentmihalyi>.

Jyväskylän Yliopisto 2013. Oiva-harjoitusohjelma, älypuhelinsovellus ehkäise-
mään stressiä, unettomuutta ja ahdistusta. Viitattu 6.3.2016
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2013/03/tiedote-2013-03-06-15-21-37-619749>.

Jyväskylän yliopisto 2015. Oppimiskäsitysten pääsuuntauksista. Viitattu
1.10.2015 [https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-
perusteet/oppimisen-tukeminen/oppimiskaesitysten-paeaesuuntauksista-1](https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-perusteet/oppimisen-tukeminen/oppimiskaesitysten-paeaesuuntauksista-1).

Jyväskylän yliopisto 2016. Tutkimusprojektit. Hyvinvointia perheille. Viitattu
10.3.2016
https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/tutkimus_vanha/kontekstuaalinen_psykologia/Tutkimusprojektit/HYPE.

Kaaro, J. 2011. Vanhempien stressi muuttaa lasten geenejä pysyvästi. Helsin-
gin sanomat - verkkojulkaisu 6.9.2011. Viitattu 23.9.2015
<http://www.hs.fi/ulkomaat/a1305545320137>.

Kabat-Zinn, J. 2012. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja
sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books.

Kaipainen, K. 2014. Oiva – mielen hyvinvoinnin taitojen harjoitusohjelma ver-
kossa ja kännykässä. Teknologiasta liiketoimintaa. VTT. Viitattu 9.3.2016
http://www.yths.fi/filebank/2681-Kaipainen-Vanhala_Oiva_040614_pdf.pdf.

Karvonen, R. 2009. Nuoret ja stressi. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on
paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2009. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. 2. pai-
nos. Juva: WSOY.

Kivimäki, T. 2015. Mindfulness kehittää keskittymisen taitoa. Tesso – sosiaali-
ja terveystieteellinen aikakauslehti 12.8.2015. Viitattu 7.3.2016
<http://tesso.fi/artikkeli/mindfulness-kehittaa-keskittymisen-taitoa>.

Krishnan, V. & Nestler, E. 2008. The molecular neurobiology of depression. Na-
ture 16.10.2008/455, 894–902.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Ren-
fors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja oh-
jaa sosiaali- ja terveysalalla. 9. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lairio, M., Nissilä, P., Parkkinen, J., Puukari, S. & Varis, E. 2001. Ohjaus käsit-
teenä ja ammattina. Teoksessa M. Lairio & S. Puukari (toim.) Muutoksista mah-
dollisuuksiin. Ohjauksen uutta identiteettiä etsimässä. Jyväskylä: Koulutuksen
tutkimuslaitos Jyväskylän Yliopisto.

Laitinen, L. 2012. Onnelliset opintieillä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012.
Viitattu 8.9.2015
http://lukio.fi/wpcontent/uploads/2015/04/sllonnelliset_opintieilla.pdf.

Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. 18.8.2010. Viitattu 7.3.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976.

Mäkinieniemi, T. 2011. Mielenrauhaa mindfulnessista. Mieli 2011, syksy. Viitattu 7.3.2016
http://www.mindfulsolutions.fi/wp-content/uploads/2011/10/mielilehti_3_2011_14-20.pdf.

Nikula, T. 2011. Arvioi ja kehitä. Kokoelma terveyden edistämisen malleja, mittaristoja ja menetelmiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 10/2011. Viitattu 9.3.2016
http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/arvioijakehita_sisus_trio.pdf.

Noble, K., Houston, S., Brito, N., Bartsch, H., Kan, E. & Kuperman, J. 2015. Family income, parental education and brain structure in children and adolescents. Nature Neuroscience 30.3.2015/18, 773–778.

Oiva. Viitattu 1.10.2015 <http://oivamieli.fi/>.

Olli, S. 2010. Itsesensuuri ja flow-tila vastavoimina. Jyväskylän yliopisto. Kirjoittaminen. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 21.9.2015
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27115/URN:NBN:fi:jyu-2011060610957.pdf?sequence=1>.

Parecon Finland 2011. Vanhempien stressi muuttaa lasten geneejiä pysyvästi. Viitattu 23.9.2015 <http://www.osallisuustalous.fi/pareconfinland/2011/09/hs-vanhempien-stressi-muuttaa-lasten.html>.

Psykologian instituutti 2013. HOT lyhytinterventioissa. Viitattu 7.4.2016
<http://www.psykologianinstituutti.fi/index.php?kurssiid=166>.

Puttonen, S. 2006. Stressin fysiologiset vaikutukset. Työterveyslääkäri-lehti 3/2006, 28-31.

Roberts, H. 2010. HOT-terapia ja mindfulness. Viitattu 7.4.2016
<http://www.hyvejohtajuus.fi/1955/mindfulness-hot-terapia-ja-hengellisyys/>.

Röning, T. 2014. Kuormitus ja palautuminen - nuoren urheilijan nuorallatanssi. PowerPoint. Viitattu 21.9.2015
<http://www.terveurheilija.fi/fin/materiaalit/getfile.php?file=399>.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, E. & Mäkelä, J. E. 2015. Stressin säätely. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim - lääketieteellinen aikakauskirja. Viitattu 23.9.2015
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo91831&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth.

Satri, J. 2014. Sisäinen lepatus. Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books.

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Viitattu 7.4.2016
http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf.

Stahl, B. & Goldstein, E. 2011. Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books Oy.

Suomen Terveydenhoitajaliitto 2008. Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen tunnistaminen. Viitattu 7.4.2016
http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitteet/TH_am_os_tunnistami_6_10.pdf.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Terveyden edistäminen. Viitattu 8.3.2016
<http://stm.fi/terveyden-edistaminen>.

Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa P. Haara-la, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Terveydenhuoltolaki 2010/1326,3. §.

Tevere Oy 2015. Menetelmiä kouluttajille ja ohjaustyötä tekeville. Viitattu 1.10.2015
<http://www.tevere.fi/menetelmia>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Kouluterveyskysely. Tulokset alueittain: Lappi. Kysymyskohtaiset taulukot: Koulu-uupumus. Viitattu 8.9.2015
<https://www.thl.fi/fi/tutkimusjaasiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tuloksetalueittain/lappi>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. Hankkeet ja ohjelmat. Hyvinvointia perheille. Viitattu 10.3.2016
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/hyvinvointia-perheille>.

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2016b. Vammaispalvelujen käsikirja. Lapset, perheet ja nuoruus. Viitattu 8.4.2016
<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/nuoruus>.

Valtiokonttori 2014. Tietoinen läsnäolo. Viitattu 9.3.2016
http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Kaikutyoelamapalvelut/Innostusta_tyohon/Terveyden_perusta/Tietoinen_lasnaolo.

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. YTHS: Stressi-liikennevalot
- Liite 3. Oiva-esite
- Liite 4. Palautelomake

Liite 1

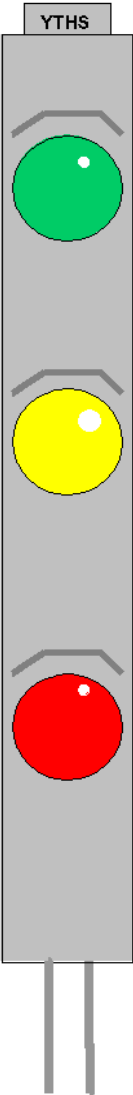
OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.


Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) <u>Lyseonpuiston lukio</u> Yhteystiedot (yhteys henkilö, puhelin, sähköposti) <u>Terme Hämeäläinen, 0900 685 667, terme.hamealainen@rovaniemi.fi</u> Työn aihe <u>Nuoret ja stressi - Stressinhallintaa Lyseonpuiston lukion Hyvinvointi osastolla</u>		
Tekijä	Nimi	<u>Laura Pessa / Nauhainen Katja</u>	Opiskelijanumero <u>A1201395</u>
	Katuosoite	<u>Huulatie 8-10 B16 / Lehtojankatki 36</u>	Postinumero <u>-</u> Postitoimipaikka <u>Rovaniemi</u>
	Puhelin	<u>0442524675 / 0415434683</u>	Sähköpostiosoite <u>etunimi.sukunimi@edu.lapinamk.fi</u>
	Suoritettava tutkinto	<u>Terveystieteiden (AMK)</u>	Ryhmätunnus <u>K702T12, R1100568</u>
Lapin AMK	Yhteys henkilön nimi (ohjaaja)	<u>Mike Kallio</u>	Tehtävänimike <u>lehtori</u>
	Toimipaikka ja osoite	<u>Jelkivaake 11 / 96300 Rovaniemi</u>	
	Puhelin		Sähköpostiosoite <u>ohje@kallio.fi @ lapinamk.fi</u>
Toimeksiantosopimuksen ehdot			
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtaan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Toimeksiantaja	<u>Lyseonpuiston lukio</u>	<u>Terme Hämeäläinen</u>	
Tekijä	<u>Laura Pessa / Katja Nauhainen</u>	<u>Mika Kallio</u>	
Lapin AMK	<u>Ohje Kallio / Rovaniemi</u>	<u>Arja Lehto</u>	

5.10.2016


Liite 2




OLET STRESSAANTUNUT kun tunnet, että vaatimuksia on enemmän kuin mitä fyysisesti tai psyykkisesti jaksat

 **Voimavarat riittävät**


- Pieni määrä stressiä pitää vireänä
- Vapaa-aika riittää palautumiseen


 **Jatka samaan malliin!**

 **Yrittäminen voimavarojen ääri rajoilla**


Tunnet, että mieli ja ruumis ovat hälytystilassa. Voimakas tai pitkään jatkunut stressi voi johtaa seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis ylikierröksillä
- väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus
- ärtynisyys, jännittyneisyys
- univaikeudet
- vaikeus nauttia seksistä
- alakuloisuus
- rentoutumisen hakeminen lisääntyneestä alkoholien käytöstä ja tupakoinnista

 **Laita asiat tärkeysjärjestykseen, kalkkele et voi tehdä kerralla. Käynnistä stressin syiden etsiminen ja poistaminen ja turvaa riittävä lepo ja palautuminen. Muutoin on riskinä, ettei elimistö täysin palaudu normaalitilaan. Rentoutumiskeinot auttavat vasta, kun muutat elämäntapojasi.**

 **Voimavarat loppuvat ellei uhkatekijöitä saada poistettua**

- mieli ja ruumis alikierröksillä
- puhti pois, voimavarat loppuvat, luovuttaminen, uupuminen, loppuun palaminen
- vähentynyt suorituskyky ja halu yrittää
- välinpitämättömyys, toivottomuus
- ylherkkyys, itkukohtaukset
- muistivaikeudet
- pelko kontrollin menettämisestä
- vakava masennus
- erilaisten sairauksien ilmeneminen

 **Hakeudu ammattiauttajan vastaanotolle. Tilanne vaatii elämän kokonaisvaltaista uudelleen arviointia.**

YLIOPPILAJEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Liite 3 1(2)



Stressinhallintaa

Ovan* avulla



Stressiä on hyvää ja pahaa.
Sitä voi olla hyötyä sekä haittaa.
Stressiä voi hallita – ja oppia hallitsemaan.

Stressinhallintakeinoja on monia.
On olemassa myös välineitä, joiden avulla voit oppia itsestäsi,
ajatuksistasi, arvoistasi ja siitä, mikä on sinulle tärkeintä elämässä.
Itsetuntemus on keskeinen osa-alue stressinhallintataitoja.

Nyt pääset kokeilemaan ilmaista (lappärille, tabletille ja puhelimelle ladattavaa)
Ova-hyvinvointiohjelmää. Ova sisältää harjoituksia läsnäolo- ja
tietoisuustaidoista. Sen avulla voi myös oppia rentoutumaan. Ovan
käytöstä on ollut tutkitusti hyötyä stressinhallinnassa.

Aseta kuulokkeet korville,

ota mukava asento,

aloita harjoitus

ja sulje silmät.



Oemme valinneet Ova-hyvinvointiohjelmasta 2 harjoitusta, jotka voit kuunnella.

- 1 "Matkustajat bussissa". Harjoituksen tarkoitus: opettaa sinua huomaamaan ajatuksia, jotka estävät sinua toimimasta arvojesi mukaisesti. Kesto n. min 30 s.
- 2 "Linnunpesä". Harjoituksen tarkoitus: auttaa sinua huomaamaan, kuinka ajatukset tulevat ja menevät. Kesto n. 2 min 30 s.

Liite 3 2(2)

*Oiva on Jyväskylän yliopiston ja VTT:n yhdessä toteuttama hyvinvointiohjelma, jonka avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja saada lisääntöä elämään. Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan tietoisesti läsnä, käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunnistamaan itselle tärkeitä asioita. Oiva sopii esimerkiksi stressin, alakulon, ahdistusoireiden tai uniongelmiin lievittämiseen.

- o Oiva perustuu arvo-, hyväksyntä- ja tietoisien läsnäolon (mindfulness) menetelmiin. Ohjelma sisältää yli 40 eri tilanteisiin sopivaa harjoitusta.
Harjoitukset ovat toiminnallisia tai pohdittavia tehtäviä, näkökulmaa antavia kielikuvia sekä vinkkejä arjen tilanteisiin.
- o Harjoitukset ovat kokemuksellisia eikä niitä tarvitse ymmärtää tietyllä tavalla. Ne saavat tuntua oudoilta tai huvittavilta.
- o Harjoituksia voi tehdä lukemalla tai kuuntelemalla.
- o Harjoituksen kestot ovat suuntaa-antavia - voit syventää harjoituksia pidentämällä niihin käyttämäsi aikaa!
- o Oiva ohjaa tekemään harjoituksia tietyssä järjestyksessä, mutta harjoituksia on hyvä tehdä myös uudelleen.

Vinkkejä Oivan käyttöön

- o Harjoituksia kannattaa tehdä säännöllisesti eli päivittäin tai ainakin muutaman kerran viikossa.
- o Katsathan johdantovideot, sillä ne sisältävät oleellisia ja mielenkiintoisia näkökulmia aiheisiin.
- o Sopiva määrä harjoituksia kerralla tehtäväksi on yleensä 1-3, mutta voit tehdä enemmänkin, jos haluat.
- o Voit merkitä suosikiksi esim. harjoituksia, joihin haluat palata tai jotka haluat muutoin löytää helposti myöhemmin.

Kokemuksia Oivan käyttäjiltä

"Oivan käyttäminen toi runsaasti oivalluksia. Pidän kovasti käytännönläheisestä ja arkeen istuvasta tavasta käsitellä elämää - syömistä, stressiä, nukkumista, mielen liikkeitä."

"Oiva kautta oli kiva tehdä harjoituksia ja sitä oli helppo ja mukava käyttää."

"Koin, että ajatusten tunnistaminen ja niistä irtipäästämisen harjoittelu auttoivat vähentämään stressiä ja suhtautumaan huoliin 'kevyemmin'."

"Oiva oli oivallinen tapa muistuttaa tärkeistä asioista esimerkiksi aamulla työmatkalla bussissa. Se oli helppokäyttöinen ja hyödyllinen."

"Suosittelen niille, jotka tarvitsevat apua stressin hallintaan ja tässä hetkessä elämiseen."

"Minulle pysäyttävintä olivat kysymykset arvoista ja niiden mukaan elämisestä. Olen löytänyt elämäni paljon voimauttavia asioita ja pystynyt pitämään niistä kiinni."

"Olen ottanut rennomman asenteen. Tykkäsin kovasti rentoutusharjoituksista ja arvojen toteuttamisesta."

"Opin Oivan avulla rentoutumista. Rentoutusharjoitukset ovat auttaneet sekä nukahtamisessa että unen laadun suhteen. Lisäksi olen pystynyt muuttamaan hätäntymistilanteessa rauhoittamaan itseni keskittymällä hetkeksi hengittämiseen ja sen jälkeen toimimaan kunnolla."

"On tullut lisää 'henkistä kanttia'."

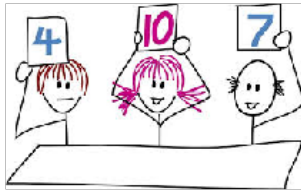
"Nukun paremmin. Huomaan ympärilläni kauniita asioita. Olen iloisempi ja vireämpi."

"Sain apua ruokavalion muuttamiseen tietoisuusharjoitusten avulla. Minulla on tunne, että pystyn noudattamaan valitsemaani linjaa loppuelämäni. Syön tietoisesti, pystyn vastustamaan makean ahmimista."

"Itsesyytökset ovat vähentyneet."

"Toivottavasti mahdollisemman moni ihminen pääsee kokeilemaan Oivaa."

PALAUTE STRESSINHALLINTARASTILTA



Koitko rastin hyödylliseksi?

Kyllä

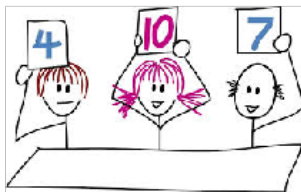
Ei

Opitko uutta?

Risut ja ruusut:

Kiitos palautteestasi! ©

PALAUTE STRESSINHALLINTARASTILTA



Koitko rastin hyödylliseksi?

Kyllä

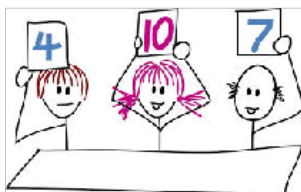
Ei

Opitko uutta?

Risut ja ruusut:

Kiitos palautteestasi! ©

PALAUTE STRESSINHALLINTARASTILTA



Koitko rastin hyödylliseksi?

Kyllä

Ei

Opitko uutta?

Risut ja ruusut:

Kiitos palautteestasi! ©