



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Emilia Markkila & Sanni Rantasalo

OPAS AHDISTUKSEN HALLINTA-  
KEINOISTA SOTE-ALAN KORKEA-  
KOULUOPIISKELIJOILLE

Sosiaali- ja terveysala  
2025

## TIIVISTELMÄ

---

Tekijä	Emilia Markkila & Sanni Rantasalo
Opinnäytetyön nimi	Opas ahdistuksen hallintakeinoista sote-alan korkeakouluopiskelijoille
Vuosi	2025
Kieli	suomi
Sivumäärä	34 + 1 liite
Ohjaaja	Heidi Blom

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda ahdistuksen hallintakeinoista opas sote-alan korkeakouluopiskelijoille. Oppaan tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden tietoisuutta ahdistuksen hallintakeinoista ja tarjota heille konkreettisia työkaluja oman hyvinvoinnin tukemiseen. Samalla se vahvistaa opiskelijoiden ammatillista osaamista ja valmiuksia toimia asiakaslähteisesti moniammatillisessa ympäristössä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käydään läpi yleisesti ahdistusta ja ahdistuksen hallintakeinoja. Opinnäytetyössä kerrotaan myös enemmän sosiaali- ja terveysalasta, ammattikorkeakouluista ja hyvinvoinnista. Teorian tiedonhaussa käytettiin monipuolisesti eri tieteellisiä aineistoja, käyttäen apuna kirjallisuutta, tietokantoja, tutkimuksia ja internetsivuja.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas, jossa kerrotaan konkreettisia vinkkejä ahdistuksen hallintaan. Oppaassa on kuusi erilaista ahdistuksen hallintakeinoa, joita opiskelijat voivat hyödyntää. Oppaassa annetaan myös neuvoja, kuinka ja mistä hakea ammattiapua sitä tarvittaessa.

## **ABSTRACT**

---

Author	Emilia Markkila and Sanni Rantasalo
Title	A Guide to Anxiety Management Strategies for Health and Social Care Higher Education Students
Year	2025
Language	Finnish
Pages	34 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Heidi Blom

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to create a guide on anxiety management strategies for higher education students in the field of health and social care. The aim of the guide is to increase the awareness of the students about anxiety management methods and to provide them with practical tools to support their own well-being. At the same time, it strengthens their professional competence and readiness to work in a client-oriented and multi-professional environment.

The theoretical part of the bachelor's thesis discusses anxiety and methods for managing it. It also provides information about the field of health and social care, universities of applied sciences, and well-being. A wide range of scientific sources were used in the information retrieval process, including literature, databases, studies, and websites.

As a result of this bachelor's thesis, a guide was created that offers concrete tips for managing anxiety. The guide includes six different anxiety management techniques that students can apply. It also provides advice on how and where to seek professional help when needed.

---

Keywords anxiety, anxiety management strategies, guide, health and social care

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	8
3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	9
3.1 Projektin määritelmä .....	9
3.2 Projektin vaiheet .....	9
3.3 SWOT-Analyysi.....	10
4 HYVÄ OPAS .....	13
5 TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	14
5.1 Ahdistus.....	14
5.2 Ammattikorkeakoulu .....	15
5.3 Sosiaali- ja terveysala .....	15
5.4 Hyvinvointi .....	16
5.5 Aikaisemmat tutkimukset.....	17
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	19
6.1 Toiminnallisen osuuden suunnittelu.....	19
6.2 Toiminnallisen osuuden toteutus.....	19
6.3 Ahdistuksen hallintakeinot -oppaan sisältö .....	20
7 AHDISTUKSEN HALLINTAKEINOT .....	21
7.1 Hengityksen merkitys ahdistukseen .....	21
7.2 Liikunnan vaikutus ahdistukseen .....	22
7.3 Maadoitus- ja mindfulness .....	22
7.4 Kognitiiviset menetelmät.....	23
7.5 Arjen merkitys ahdistukseen .....	24
7.6 Vertaistuki .....	25
7.7 Ammattiapu .....	25
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	27
8.1 Johtopäätökset ja pohdinta .....	27
8.2 Eettisyys .....	29
8.3 Oma kehittyminen .....	29

8.4 Jatkotutkimushaasteet.....	30
LÄHTEET.....	31
LIITTEET.....	35

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on sosiaali- ja terveysalan korkeakouluopiskelijoiden ahdistuksen hallintakeinot ja aiheeseen liittyvän konkreettisen oppaan tuottaminen. Haluamme syventää ymmärrystä kyseisen opiskelijaryhmän kokemasta ahdistuksesta, jota he mahdollisesti kokevat opiskeluaikanaan, sekä antaa heille vinkkejä ja apua ahdistukseen tekemämme oppaan avulla. Ahdistus on yleinen ilmiö, joka koskettaa monia ihmisiä elämän eri vaiheissa, etenkin sosiaali- ja terveysalan korkeakouluopiskelijoita, jotka kohtaavat opinnoissaan monenlaisia haasteita. Opinnot ovat melko laajat ja vaativat niin teoreettisesti, kuin käytännön harjoittelujenkin puolesta. Tämän vuoksi ahdistus ja siihen liittyvien hallintakeinojen ymmärtäminen ja niistä puhuminen on erityisen tärkeää ja ajankohtaista.

Opinnäytetyössämme keskitytään opiskelijoiden arkipäiväisiin ja itsehallintaan perustuviin ahdistuksen hallintakeinon menetelmiin, mm. erilaisiin hengitys- ja rentoutumisharjoituksiin, liikuntaan sekä kognitiivisiin menetelmiin. Tarkoituksena on tehdä oppaasta mahdollisimman käytännönläheinen, sekä tärkeää on menetelmien sovellettavuus sekä saavutettavuus erilaisille opiskelijoille. Ahdistus ja psyykinen kuormitus ovat merkittäviä haasteita, jotka voivat vaikuttaa hyvinkin paljon opiskelijoiden hyvinvointiin, opiskelumotivaatioon ja tulevaisuuden työelämään. Sosiaali- ja terveysalan työntekijöiltä vaaditaan henkistä kestävyyttä ja hyviä stressinhallintataitoja, minkä vuoksi oma jaksaminen ja stressin- ja ahdistuksen hallintakeinot ovat tärkeitä oman henkilökohtaisen jaksamisen sekä työn kannalta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) KOTT-tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden psyykinen kuormittavuus on kuitenkin vähentynyt jonkin verran viime vuosina. Tutkimuksessa käytettiin MHI-5-kyselyä, jolla arvioitiin ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja koettua onnellisuutta viimeisen neljän viikon ajalta. Tulokset olivat myönteisiä, erityisesti naisten kohdalla, sillä heidän psyykinen kuormittavuutensa laski 35 prosentista 29 prosenttiin. Miehillä tulos väheni 28 prosentista 24 prosenttiin. (Terveiden ja

hyvinvoinnin laitos. 2024) On kuitenkin selvää, että liiallista psyykkistä kuormittavuutta edelleen esiintyy ja siihen on syytä kiinnittää huomiota ja pyrkiä vähentämään sitä entisestään.

## **2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opas lääkkeettömistä ahdistuksen hallintakeinoista sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoille. Oppaan tarkoituksena on tarjota käytännön työkaluja ja menetelmiä ahdistuksen hallintaan ilman lääkitystä, edistään opiskelijoiden hyvinvointia.

Oppaan tavoitteena on tarjota edellytykset, joita etenkin sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijat voivat itse hyödyntää. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta, auttaa ja tukea opiskelijoita ymmärtämään ja hyödyntämään erilaisia ahdistuksen hallintakeinoja. Oppaan avulla opiskelijat voivat saada konkreettisia keinoja hallita omaa ahdistustaan opiskelujen ja tulevan työelämän haasteista. Opiskelijat voivat vahvistaa myös omaa ammatillista osaamistaan, mikä tukee heidän valmiuksiaan toimia sosiaali- ja terveysalalla moniammatillisesti ja asiakaslähtöisesti.

## **3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA**

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi tapa toteuttaa opinnäytetyö, se on vaihtoehto toteuttaa työ kehittämisen näkökulmasta, tutkimuksellisen näkökulman sijaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoituksena kehittää ja parantaa mm. käytännön toimintaa, prosesseja ja palveluita. Opinnäytetyön toteutuksessa sovelletaan kuitenkin tutkimuksellisia menetelmiä, joiden avulla arvioidaan kehittämistyön onnistumista. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena syntyy usein jokin konkreettinen opas, kuten ohjeistus, video tai muu käytännönläheinen ratkaisu. (Vaasan ammattikorkeakoulu)

### **3.1 Projektin määritelmä**

Toiminnallinen opinnäytetyö voi toteutua myös projektimuotoisena. Projekti on kokonaisuus, jolla on selkeä aikataulu ja tavoitteet. Projektissa määritetään konkreettiset tavoitteet, joilla kuvataan haluttua muutosta, joka pyritään aikaansaamaan sen hyödynsaajien kannalta. (Silfverberg 2007, 6.)

Silfverbergin (2007) mukaan onnistuneen projektisuunnitelman tunnusmerkkejä ovat selkeät ja realistiset tavoitteet, jotka heijastavat toivottua muutosta. Lisäksi projektin aikataulun tulee olla selkeä ja realistinen, jotta kestäviä tuloksia on mahdollista saada projektin aikataulun puitteissa. (Silfverberg 2007, 6–7)

### **3.2 Projektin vaiheet**

Projekti alkaa aina suunnittelulla, johon kuuluu tietojen keruu ja niiden analysointi, sekä aiheen rajausta. Rajausta miettiessä voidaan pohtia mahdollisuuksia sekä ongelmia, esimerkiksi SWOT-analyysi menetelmää käyttämällä. Projektin lähtökohtana on yleensä luoda jokin uusi

mahdollisuus, hyvä toimintaidea tai ratkaisu konkreettiseen ongelmaan. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää ideoida ryhmässä, yksin pohtimisen sijaan. Tällöin yleensä syntyy parempi lopputulos, kun laajempi osaamisalue ja tieto yhdistyvät hyväksi kokonaisuudeksi. Kaikissa projekteissa tarvitaan taustaselvityksiä, niillä pyritään varmistamaan projektin soveltuvuutta tiettyyn toimintaympäristöön sekä tunnistamaan tekijät, jotka täytyy ottaa huomioon tulosten arvioinnissa. Myös suunnitteluvaiheelle täytyy laatia työsuunnitelma, jossa on hyvä jakaa ja aikatauluttaa vastualueet. (Silfverberg 2007, s.14–18)

Projektin toteutusvaiheessa itse projektisuunnitelma toteutetaan konkreettisesti. Projektissa mukana olevien ihmisten kanssa on hyvä käydä läpi kaikki käytännönasiat, sekä yhteiset projektiin liittyvät tavoitteet. Projektin seuranta on myös tärkeä osa kokonaisuutta. Se auttaa huomaamaan mahdolliset muutostarpeet ajoissa, sekä helpottaa aikatauluttamista. Viimeisessä vaiheessa on loppuraportin vuoro, jossa tulee kuvata onnistumiset ja epäonnistumiset. On tärkeää, että kaikki projektiin liittyvät dokumentit ja saadut tiedot on taltioitu asianmukaisesti, jotta loppuraportti on mahdollista tehdä mahdollisimman helposti. (Heeros, n.d.)

### **3.3 SWOT-Analyysi**

Projektin rajaamisessa voidaan hyödyntää SWOT-analyysiä eli nelikenttäanalyysiä, joka auttaa tarkastelemaan kehittämiskoht liittyviä mahdollisuuksia ja ongelmia. SWOT-analyysillä tarkastellaan kehittämistilanteen ja sidosryhmien vahvuudet, jotka tukevat projektia (S=Strengths), kehittämistilanteen ja sidosryhmien ongelmia ja heikkouksia, jotka voivat hidastaa edistymistä (W=Weaknesses), toimintaympäristön ja tulevaisuuden tarjoamia mahdollisuuksia (O=Opportunities), sekä toimintaympäristön ja tulevaisuuden luomia uhkia, jotka voivat estää tavoitteiden saavuttamisen (T=Threats).

Projektimme vahvuuksia ovat ehdottomasti ajankohtaisuus ja sen tarve. Ahdistuneisuus on hyvin ajankohtainen aihe ja lääkkeettömiä hallintakeinoja on hyvä tuoda ilmi opiskelijoille. Opas on käytännönläheinen ja tarjoaa konkreettisia työkaluja ja menetelmiä, joita opiskelijat voivat hyödyntää arjessaan. Oppaasta on myös monialaista hyötyä, sillä opiskelijat voivat käyttää sitä opintojensa aikana, mutta myös tulevaisuuden työelämässä.

Projektin heikkous saattaa olla melko tiukka aikataulu. Opas saattaa olla opiskelijoille myös hankala löytää, ellei sitä erikseen mainosteta. Kun opiskelija on ahdistunut, voi olla nopeampaa löytää keinoja muualta. Uskomme, että kun oppaamme löytää niin siitä on apua nyt ja tulevaisuudessa.

Taulukossa 1. kuvataan tämän projektin SWOT-analyysi.

**Taulukko 1.** Oma SWOT-analyysi.

<p style="text-align: center;">VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajankohtaisuus &amp; tarve</li> <li>• Käytännönläheisyys</li> <li>• Monialainen hyöty</li> </ul>	<p style="text-align: center;">MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laaja vaikuttavuus</li> <li>• Kehittäminen tulevaisuudessa</li> <li>• Avoimen keskustelun herättäjä</li> </ul>
<p style="text-align: center;">HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiukka aikataulu</li> <li>• Oppaan löydettävyyys</li> </ul>	<p style="text-align: center;">UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppaan käyttämättömyys</li> <li>• Kriittinen vastaanotto</li> </ul>

Oppaan mahdollisuuksia on sen laajempi vaikutettavuus. Opasta voidaan jakaa esimerkiksi jo työssä käyville tai opettajille ja kuraattorille, jotka voivat jakaa sitä opiskelijoilleen. Opasta on mahdollista tulevaisuudessa kehittää esimerkiksi mobiilisovellukseksi tai verkkokurssiksi. Opas mahdollistaa myös avointa keskustelua ahdistuksesta ja sen hallintakeinoista.

Oppaan uhkana voi olla sen käyttämättömyys, eli sitä ei markkinoida, jolloin opiskelijat eivät löydä sitä. Opas saattaa saada myös kriittisen vastaanoton, sillä kaikki eivät pidä lääkkeettömiä ahdistuksen hallintakeinoja tehokkaina.

## 4 HYVÄ OPAS

Hyvä opas on selkeä, helposti ymmärrettävä ja lukijaa aidosti palveleva. Sen tehtävänä on ohjata, tukea ja neuvoa tarjoamalla tietoa yksinkertaisessa ja loogisessa järjestyksessä. Kun asiat esitetään selkeästi, lukijan on helppo pysyä mukana. Otsikot ja väliotsikot jäsentävät sisältöä ja auttavat hahmottamaan, mitä aihetta käsitellään ja mistä mikäkin tieto löytyy. Oppaan tulisi olla helposti selailtava, jotta lukija löytää nopeasti juuri sen kohdan, jota tarvitsee. (Hyvärinen. 2005)

Hyvä opas ottaa huomioon lukijansa ja käyttää selkeää kieltä, sekä välttää turhaa ammattikieltä mahdollisuuksien mukaan. Ohjeiden ja vinkkien pitää olla selkeitä, ja konkreettiset esimerkit tekevät niistä helpompia ymmärtää ja soveltaa käytännössä. Myös visuaalisuus on tärkeää. Selkeä ulkoasu ja kuvat tai kaaviot voivat helpottaa lukemista ja pitää mielenkiinnon yllä. Hyvän oppaan ei tarvitse kertoa kaikkea mahdollista, vaan keskittyä olennaiseen. (Hyvärinen. 2005)

Hyvän oppaan ei tarvitse sisältää kaikkea mahdollista tietoa, vaan sen tulee keskittyä olennaiseen. Tunnusomaista onnistuneelle oppaalle on, että lukija kokee sen hyödylliseksi, selkeäksi ja helposti lähestyttäväksi. Kun tarvittava tieto löytyy nopeasti ja auttaa ratkaisemaan ongelman tai oppimaan uutta, opas on saavuttanut tavoitteensa. (Hyvärinen. 2005)

## 5 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä osiossa kerromme tarkemmin aiheista ja käsitteistä, jotka esiintyvät opinnäytetyössä. Kerromme myös aikaisemmista tutkimuksista liittyen aiheeseemme.

### 5.1 Ahdistus

Ahdistus on tunne, jonka tehtävänä on varoittaa uhkaavista tilanteista. Se on pelonsekaista tai huolestunutta tunnetta, joka voi liittyä menneisyyteen, nykyhetkeen tai tulevaisuuteen. Ahdistus voi tuntua epämääräisenä jännittämisen tunteena, hengitysvaikeuksina, uniongelmina tai levottomuutena. Se voi kertoa tarpeesta pysähtyä ja rauhoittua. Jos ahdistus alkaa vaikeuttaa arkielämää ja heikentää toimintakykyä, kyseessä voi olla yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. (Mielenterveystalo). Lievä ahdistus voi olla hyödyllistä, mutta jos ahdistusta ei hyväksytä ja sitä vältellään jatkuvasti, se voi pahentaa tilannetta ja kuormittaa mieltä. (Terveyskirjasto).

Mikäli ahdistus ei mene ohi tai se pahenee ajan myötä voi kyseessä olla ahdistuneisuushäiriö. Oireet voivat tosiaan häiritä päivittäisiä toimintoja, kuten työssä käymistä, koulunkäyntiä tai ihmissuhteita. Ahdistuneisuushäiriöitä on erilaisia, kuten yleinen ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö ja fobiat. (medilineplus, n.d.)

Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön potilaat ovat usein huolissaan tavallisista asioista, kuten rahasta, perheestä, työstä ja terveydestä. Heidän huolensa ovat vain liiallisia ja niitä on lähes päivittäin puolenvuoden ajan vähintään. Paniikkihäiriöstä kärsivät saavat paniikkikohtauksia. Ne ovat äkillisiä ja toistuvia voimakkaan pelon jaksoja, vaikka vaaraa ei ole. Kohtaukset usein alkavat nopeasti ja saattavat kestää useita minuutteja tai kauemmin. Fobioista kärsivillä taas on voimakas pelko jostakin, mikä aiheuttaa vähän tai ei ollenkaan vaaraa. Pelot voivat liittyä esimerkiksi

lentämiseen, hämähäkkeihin tai sosiaalisiin tilanteisiin. (medilineplus, n.d.)

Ahdistuksen syytä ei tiedetä, mutta erilaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi genetiikka, aivojen biologia ja kemia, stressi ja ympäristö voivat vaikuttaa siihen. Riskitekijät ahdistuksen puhkeamiselle voivat vaihdella. Riskitekijöitä voivat olla kuitenkin tietyt persoonallisuuden piirteet, kuten ujous, myös traumaattiset tapahtumat varhaislapsuudessa tai aikuisuudessa, ahdistuneisuuden tai muiden mielenterveyshäiriöiden esiintyminen suvussa tai jotkin fyysiset terveysongelmat, kuten kilpirauhasongelmat tai rytmihäiriöt. (medilineplus, n.d.)

## **5.2 Ammattikorkeakoulu**

Ammattikorkeakoulu (AMK) on korkeakoulu, jossa usein opiskelu on käytännönläheistä. Opinnot keskittyvät vastaamaan työelämän tarpeita. Opinnot koostuvat perusopinnoista, ammattiopinnoista, harjoitteluista ja opinnäytetyöstä. AMK-tutkinto on laajuudeltaan 210, 240 tai 270 opintopistettä ja sen suorittamiseen ohjepituus on 3,4–4,5 vuotta. Perusopinnoista hankitaan omaa alaa koskeva perustieto. Ammattiopinnoissa opiskelija taas syventää omaa osaamistaan ja asiantuntijuuttaan. Työharjoittelut ovat oiva mahdollisuus päästä näkemään ja kokemaan työelämää ja soveltamaan omaa osaamistaan siellä. Opinnäytetyössä opiskelija syventyy aihealueeseen, tutkii ja kehittää sitä oppimiensa tietojen ja osaamisensa pohjalta. (Ammattikorkeakouluopiskelijat, n.d.)

## **5.3 Sosiaali- ja terveysala**

Sosiaali- ja terveysalalla työ on ihmisläheistä, ihmisten hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä. Terveystieteiden tutkimus edistää terveyttä ja ennaltaehkäisee sairauksia, kun taas sosiaalipalveluilla tuetaan ja autetaan ihmisiä eri elämänvaiheissa eri osa-alueilla. (Studentum, n.d.)

Sosiaali- ja terveystieteitä voi opiskella Suomessa kymmenessä eri yliopistossa. (studentum, n.d.) Yliopisto-opiskelu on pääosin kokopäiväistä, mutta sisältää paljon itseopiskelua, mikä voi mahdollistaa myös osa-aikaisuutta. Opinnot koostuvat luennoista, harjoituksista, tenteistä ja kirjallisista töistä. Kandidaatin tutkinto (3-vuotta) sisältää pää- ja sivuaineet, kieliopinnot ja valinnaisia kursseja. Maisteritutkinto (2-vuotta) painottuu syventäviin pääaineopintoihin ja pro-gradu -tutkielmaan. (yliopistokoulutus, n.d.)

Ammattikorkeakouluissa, voi opiskella joko lähiopetuksena, etäopetuksena tai monimuotototeutuksena, näitä oppilaitoksia on yhteensä 22. (studentum, n.d.) Ammattikorkeakoulut päättävät itse koulutustensa sisällöistä ja opetussuunnitelmista, joten saman tutkinnon sisältö voi vaihdella eri oppilaitoksissa. Opintoihin kuuluu perusopinnot esimerkiksi kieli- ja viestintätaidot, ammattiopintoja, valinnaisia ja vapaasti valittavia opintoja, harjoitteluja sekä opinnäytetyö. Harjoittelu ja opinnäytetyö kytkeytyvät tiiviisti työelämään, ja opinnot voi osin suorittaa myös ulkomailla. (ammattikorkeakouluun, n.d.)

Yliopistoissa voi opiskella kasvatustieteitä, sosiaalitieteitä, psykologiaa, farmasiaa, eläinlääketiedettä, hammaslääketiedettä, lääketiedettä, terveystieteitä tai logopediaa. Ammattikorkeakouluissa taas voi opiskella muun muassa bioanalyytikoksi, fysioterapeutiksi, hammasteknikoksi, kättilöksi, osteopaatiksi, sairaanhoitajaksi, sosionomiksi ja toimintaterapeutiksi. (studentum, n.d.)

## **5.4 Hyvinvointi**

Hyvinvointi on kokonaisvaltainen tila, joka liittyy ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä elämän merkitykselliseen ja tyytyväisyyteen. Se on läheisesti yhteydessä onnellisuuteen, terveyteen ja elämänlaatuun, ja siihen vaikuttavat muun muassa sosiaaliset suhteet, ympäristö, arvot ja ihmisen oma kokemus hyvästä elämästä. Hyvinvointi on myös keskeinen yhteiskunnallinen tavoite, jota pyritään

mittamaan sekä objektiivisilla että subjektiivisilla keinoilla. (Puolitaival, Porthén. & Salmela.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi ja elämänlaadun kuuden osatekijän, kuten toimintakyvyn, sosiaalisten suhteiden ja arvojen kokonaisuutena. Vaikka määritelmä on saanut kritiikkiä utopistisuudestaan, se auttaa ymmärtämään, miten monipuolisia hyvinvointia tukevat elämäntilanne, yhteiskunta ja kulttuuri. Myös vapaaehtoistoiminta voi lisätä hyvinvointia kehittämällä sen eri osa-alueita arjessa. (Puolitaival, Porthén. & Salmela.)

## **5.5 Aikaisemmat tutkimukset**

Sini Porraksen (2024) Turun yliopistossa tekemän pro gradu -tutkielman mukaan keinuntaliikkeeseen perustuva tasapainojärjestelmän stimulaatio saattaa lievittää akuutin ahdistuksen oireita. Tutkimuksen tarkoituksena oli simuloida painealtistusta tuottaen tyypillistä ahdistuksen tunnetta ja tätä selvittää, väheneekö keinuntaliikkeenä toteutettu tasapainojärjestelmä stimulaatio, akuutin ahdistuksen oireita. Tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että tasapainojärjestelmän stimulaation vaikutuksista vähentää ahdistuneisuutta. (Porraks, 2024)

Milka-Maaria Juntunen Oulun yliopistosta, kandidaatin tutkielmassaan tutki moraalista ahdistusta hoitotyössä ja sitä vähentäviä tekijöitä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla tekijöitä, jotka vähentävät hoitotyöntekijöiden kokemaa moraalista ahdistusta. Tavoitteena oli tuoda ilmi moraalista ahdistusta vähentäviä tekijöistä. Tutkimuksen mukaan moraalisen ahdistuksen vähenemiseen vaikuttivat koulutus, kommunikation lisääminen, johtamisen ja työympäristön parantaminen, sekä työhyvinvoinnista huolehtiminen. (Juntunen, 2020)

Jonna Mandelin Metropolian Ammattikorkeakoulusta (Sairaanhoitaja YAMK) tutki opinnäytetyössään korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen

hyvinvoinnin kestävää edistämistä. Työn tarkoituksena oli kuvata scoping-katsauksen avulla korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävää edistämistä sekä tavoitteena oli selvittää korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin estäviä ja edistäviä tekijöitä. Tutkimustulosten perusteella keskeisimmät estävät tekijät olivat opiskelijoiden sukupuoli, ikä ja opintojen vaihe. Edistäviä tekijöitä puolestaan olivat vahva resilienssi ja vertaistuki. (Mandelin, 2023)

## **6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

Tässä osiossa käsitellään opinnäytetyön toteutusta. Osiossa kuvataan, miten opinnäytetyö etenee ideasta valmiiksi tuotokseksi sekä, mitä menetelmiä opinnäytetyössä käytetään. Lisäksi käsitellään työn raportointia ja siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä.

### **6.1 Toiminnallisen osuuden suunnittelu**

Aiheeksi valikoitui opas ahdistuksen hallintakeinoista sotealan ammattikorkeaa koulu opiskelijoille. Aiheen valinta lähti liikkeelle tekijöiden mielenkiinnosta ahdistuksen hallintakeinoja kohtaan. Toteutimme mielen-terveys- ja päihdetyö -opintojaksolla podcastin, jossa aiheenamme oli ahdistuksen hallintakeinot. Kokemuksen myötä vahvistui näkemys siitä, että aihe on tärkeä, ajankohtainen ja ennen kaikkea käytännönläheinen.

Halusimme tarjota helposti lähestyttävän ja käytännönläheisen työkalun, joka tukisi opiskelijoiden jaksamista ja mielenterveyttä. Tavoitteenamme oli luoda materiaali, joka on helposti hyödynnettävissä niin itsenäisesti kuin esimerkiksi opetuksen tai opiskelijahuollon tukena.

### **6.2 Toiminnallisen osuuden toteutus**

Opinnäytetyön menetelmänä käytetään kirjallisuuskatsausta, jonka tarkoituksena on koota ajankohtaista ja tutkittua tietoa ahdistuksesta ja sen hallintakeinoista. Kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään muodostamaan kattava käsitys ahdistuksen hallintakeinoihin liittyvistä menetelmistä ja niiden vaikuttavuudesta. Lähdemateriaalina hyödynnetään tieteellisiä artikkeleita, tutkimusraportteja, kirjoja sekä luotettavia verkkolähteitä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään erilaisia työtapoja, jotka tukevat oppaan suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Työtavat valitaan

niin, että ne mahdollistavat selkeän ja käytännönläheisen lopputuloksen, joka palvelee kohderyhmää tehokkaasti. Ensimmäinen työvaihe on oppaan suunnittelu ja kohderyhmän valinta. Seuraavaksi suunnitellaan oppaan sisältö ja visuaalisesti kaunis kokonaisuus, jota on helppo ja miellyttävä lukea. Lopuksi kirjataan pohdintaa ja projektin arviointi.

### **6.3 Ahdistuksen hallintakeinot -oppaan sisältö**

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas julkaistaan PDF-muodossa ja tallennetaan Theseus-verkkokirjastoon, josta se on helposti saatavilla kohderyhmälle. PDF-muoto mahdollistaa oppaan helpon jakamisen ja tulostamisen, sekä sen käytön eri laitteilla, kuten älypuhelimella, tietokoneella tai tabletilla. Verkkopohjainen julkaisu Theseuksessa varmistaa, että opas on avoimesti saatavilla ja hyödynnettävissä laajasti.

Opas sisältää erilaisia vinkkejä ahdistuksen hallintaan. Nämä eri ahdistuksen hallintakeinot ovat muun muassa liikunta, mindfulness, hengitysharjoitus ja vertaistuki. Lopuksi olemme tuoneet esiin neljä kirjaa, joissa on myös vinkkejä ja lisä tietoa ahdistuksesta.

Toiminnallinen opinnäytetyö raportoidaan kirjallisen opinnäytetyön muodossa, joka kuvaa koko prosessia vaiheittain. Raportointi noudattaa Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyönohjetta.

## **7 AHDISTUKSEN HALLINTAKEINOT**

Tekemämme opas on käytännönläheinen, tutkittuun tietoon pohjautuva työkalu ahdistuksen hallintaan. Tavoitteena on tukea sosiaali- ja terveysalan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia helpottamalla arjen kuormitusta tarjoamalla erilaisia ahdistuksen hallintakeinomenetelmiä sekä antamalla mm. vinkkejä avun hakemiseen tarvittaessa. Oppaastamme löytyy konkreettisia neuvoja ja keinoja, kuten erilaisia hengitys- ja mindfulness-harjoituksia, kognitiivisia menetelmiä ajatusten tiedostamiseen, sekä liikuntaan ja arkeen liittyviä keinoja. Tavoitteenamme on oppaassa tarjota matalan kynnyksen keinoja, jotka ovat helposti toteutettavissa.

### **7.1 Hengityksen merkitys ahdistukseen**

Ahdistus voi muuttaa hengitystä, mikä puolestaan voi lisätä ahdistuksen oireita. Stressitilassa hengitys usein nopeutuu tai syvenee liikaa, tätä kutsutaan liikahengittämiseksi eli hyperventilaatioksi. Se voi aiheuttaa huimausta, pistelyä tai ahdistavaa oloa. Toisaalta myös liian hidas tai pinnallinen hengitys (hypoventilaatio) voi aiheuttaa oireita, kuten sekavuutta ja hengästyneisyyttä. (digimieli, n.d.)

Hengitys liittyy suoraan hermoston toimintaan: sisäänhengitys aktivoi kehoa ja uloshengitys rauhoittaa kehoa. Jos haluaa rauhoittaa kehoa, pitää tehdä uloshengityksestä selvästi pidempi, kuin sisäänhengityksestä. Tämä auttaa hermostoa rauhoittumaan ja lievittää ahdistusta. (digimieli, n.d.)

Valitsimme ensimmäiseksi aiheeksi hengitysharjoitukset, sillä hengitysharjoitukset ovat selkeä tapa rauhoitella itseä. Hengitysharjoitukset ovat usein myös helppo toteuttaa.

## **7.2 Liikunnan vaikutus ahdistukseen**

Liikunnalla on tutkitusti merkittävä vaikutus ahdistuneisuuden lievittämisessä. Erityisesti reipas ja rasittava liikunta on todettu tehokkaammaksi kuin kevyempi harjoittelu – mutta tärkeintä on liikkua tavalla, joka tuntuu mielekkäältä ja sopii omiin voimavaroihin. Liikunnan ei tarvitse olla suorittamista tai pakkopullaa. Jo pieni määrä säännöllistä liikumista voi helpottaa ahdistusoireita sekä fyysisesti että psyykkisesti. Liikunnan hyödyt voivat tuntua jo harjoituksen aikana ja heti sen jälkeen, mutta merkittävimmät vaikutukset syntyvät pitkäjänteisesti osana arkea.

Tutkimusten mukaan liikunnan vaikutus ahdistukseen voi olla jopa yhtä tehokas – tai tehokkaampi – kuin terapia tai lääkehoito. Lisäksi se on edullinen ja helposti saavutettava keino. Liikuntamahdollisuuksia on runsaasti, joten jokaiselle löytyy varmasti oma, mieleinen tapa liikkua – oli se sitten kävely luonnossa, ryhmäliikunta, tanssi tai vaikka kotitreenit. Liikunnassa vähemmän on enemmän – kuormittavien treenien sijaan säännöllinen, omaan arkeen sopiva liikkuminen tuo parhaat hyödyt ilman lisästressiä. (UKK-instituutti, n.d.)

Valitsimme liikunnan oppaaseemme koska se on mielestämme hyvä tapa hallita ahdistusta, joten halusimme jakaa tämän keinon myös muille. Liikunnasta on myös tutkitusti hyötyä ahdistukseen.

## **7.3 Maadoitus- ja mindfulness**

Maadoitus- ja mindfulness-harjoitukset ovat keinoja, joilla voi säädellä omaa vireystilaa ja palautua tasapainoon. Ne auttavat palaamaan niin kutsuttuun sietoikkunaan – tilaan, jossa ihminen pystyy paremmin kohtaamaan ja käsittelemään vaikeita tunteita ja tilanteita. Jos vireystila on liian korkea (esimerkiksi levoton, jännittynyt, kiihtynyt tai keskittyminen on vaikeaa), harjoitukset voivat rauhoittaa ja tuoda kehoa takaisin läsnä olevaan hetkeen. Jos taas vireystila on liian matala (esimerkiksi olo on

tyhjä, turtunut, lamaantunut tai irti todellisuudesta), harjoitukset voivat auttaa herättelemään kehoa ja mieltä. Harjoitusten avulla voi oppia huomaamaan, miltä oma kehollinen ja psyykkinen tila tuntuu, säätelemään sitä lempeästi kohti tasapainoa – tilaa, jossa olo on vakaampi ja turvallisempi. (surunauha, n.d.)

Valistimme tämän keinon myös, koska maadoitus- ja mindfulness-harjoitukset ovat osittain samankaltaisia kuin hengitysharjoitukset. Niiden avulla voidaan säädellä esimerkiksi vireystilaa, sillä on merkittävä vaikutus ahdistuksen hallintaan.

#### **7.4 Kognitiiviset menetelmät**

Ahdistuksen kokeminen on tavallinen osa ihmisyyttä, ja se voi ilmentyä monin eri tavoin. Ahdistus voi olla hämmentävää, pelottavaa tai lamaanuttavaa ja siihen liittyy usein kokemus siitä, että jokin on pielessä. Kuitenkin kyseessä on monesti ohimenevä, inhimillinen tunne. Yksi toimiva tapa kohdata ahdistus on sen konkretisointi. Tunteen ja siihen liittyvien ajatusten pukeminen sanoiksi auttaa tarkastelemaan kokemusta ulkopuolelta. Esimerkiksi kysymys ”Mitä voisi pahimmillaan tapahtua?” voi auttaa tekemään epämääräisestä tunteesta konkreettisemmän, jonka jälkeen tunnetta on helpompaa hallita. Ahdistuksen jäsentämistä voidaan tukea kirjoittamalla, piirtämällä tai muilla luovilla menetelmillä. Näin tunne saa symbolisen muodon, mikä voi helpottaa sen käsittelyä. On tärkeää tunnistaa, että ajatukset eivät ole yhtä kuin faktat. Vaikka ahdistavat ajatukset voivat tuntua todellisilta, ne eivät välttämättä perustu todellisuuteen. Ahdistukseen liittyy kriittisiä sisäisiä ääniä ja negatiivista minäpuhetta. Siksi itsemyötätunto ja tunteiden hyväksyminen ovat keskeisiä taitoja ahdistuksen kanssa työskentelyssä. Tunteiden pois työntäminen ja niiden välttäminen voivat lyhyellä aikavälillä helpottaa oloa, mutta pitkällä aikavälillä ne usein vain lisäävät ahdistusta. Kun lopettaa taistelemasta tunnetta vastaan, voi keskittää energiansa itselleen merkityksellisempiin asioihin. Lisäksi on tärkeää korostaa, että ahdistuksen

kokeminen ei ole poikkeuksellista, se on yleistä ja inhimillistä ja moni kokee samankaltaisia tunteita. (Eerola & Aktan-Collan. 2023. Duodecim.)

Valitsimme tämän keinon, koska mielestämme tunteiden konkretisointi auttaa tekemään ahdistuksesta selkeämpää ja hallittavampaa. Silloin siihen on helpompi suhtautua ymmärtäväisemmin, eikä niinkään pelolla.

### **7.5 Arjen merkitys ahdistukseen**

Opiskelijoiden hyvinvointi rakentuu arjen valinnoista, jotka tukevat palautumista ja suojaavat liialliselta kuormitukselta. Tasapaino tekemisen ja levon välillä on tärkeä edellytys jaksamiselle. Palautumiseen panostaminen auttaa ehkäisemään stressin pitkittymistä ja ahdistusoireiden kehittymistä. Riittävä ja laadukas uni on tärkeä hyvinvoinnin tukipilari. Univaje voi lisätä ahdistuneisuutta, ja vastaavasti ahdistus voi vaikeuttaa nukahtamista. Säännöllinen unirytm, rauhoittavat iltarutiinit sekä älylaitteiden käytön rajoittaminen iltaisin voivat parantaa unen laatua. Hyvä ruokavalio on myös erityisen tärkeää. Verensokerin vaihtelut ja kofeiini voivat aiheuttaa ahdistuksen kaltaisia oireita, kuten levottomuutta tai sydämentykytystä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa kehon sekä mielen hyvinvointiin ja tasapainoon. Päihteiden käyttö voi hetkellisesti lievittää ahdistusta, mutta voi lisätä ahdistusoireita pitkällä aikavälillä. Päihteettömyys tukee myös unen laatua ja emotionaalista tasapainoa. Eli monen osa-alueen summa ja yhteisvaikutus edistää merkittävästi hyvinvointia ja jaksamista. Sosiaalinen tuki on myös merkittävä suojaava tekijä. Yhdenkin luotettavan ihmisen tuki voi helpottaa vaikeiden tunteiden käsittelyä ja vähentää ahdistusta. Yhteys toisiin ihmisiin lisää kokemusta kuuluvuudesta ja edistää mielen hyvinvointia. (Solixia, n.d.)

Valitsimme yhdeksi aiheeksi arjen tukipilari, sillä ne auttavat melkein kaikessa. Niistä on apua hallitsemaan ahdistustakin. On tärkeää pitää elämän perusasioista kiinni, vaikka välillä olisi vaikeampaa.

## 7.6 Vertaistuki

Vertaistuki on kokemustietoon perustuvaa tukea, jossa saman kokeneet ihmiset jakavat tarinoitaan ja kuuntelevat toisiaan. Vertaistuen ydin on saman kokeneiden ihmisten välinen vuorovaikutus, jossa sekä kertominen että kuunteleminen ovat yhtä tärkeitä. Kun ihminen sairastuu, hänellä ja hänen läheisillään on usein suuri tarve saada tietoa ja ymmärrystä tilanteesta. Saman kokeneet voivat jakaa omia tarinoitaan sairaudesta, toipumisesta ja arjesta diagnoosin kanssa. Tällainen kertominen tuo lohtua ja toivoa sekä auttaa ymmärtämään, mitä elämä sairauden kanssa todella tarkoittaa. (terveyskyla, n.d.)

Kuunteleminen on vertaistuen toinen kulmakivi. Kuuntelijalla on oma kohtainen kokemus, mikä mahdollistaa aidon ymmärtämisen ja myötäelämisen. Tällainen kuunteleminen ei ole pelkkää kuulemistä, vaan syvää läsnäoloa ja toisen tarinan kunnioittamista. Sairastuneelle voi olla helpottavaa puhua asioita, joita ei halua tai jaksa kertoa läheisille. Tällöin vertaistukija on sopivasti ulkopuolinen mutta silti ymmärtäväinen. Näin syntyy kokemus siitä, että tulee todella kuuluksi ja ymmärretyksi. (terveyskyla, n.d.)

Valitsimme vertaistuen, sillä koimme, että näiden nostamisesta voisi olla apua monelle. Opiskelijat, jotka näkevät oppaan, voivat saada hyviä vinkkejä mistä hakea vertaistukea.

## 7.7 Ammattiapu

Mikäli ahdistus kestää useita viikkoja ja vaikuttaa arkeen, on hyvä muistaa hakea ammattiapu. Korkeakouluopiskelijat voivat hakea ammattiapua muun muassa YTHS:n kautta eli korkeakoulujen omasta opiskelijaterveydenhuollosta (yths, n.d.), korkeakoulujen opintopsykologilta, koulukuraattorilta. Mikäli apua tarvitsee enemmän, on hyvä hakeutua terveydenhuollon ammattilaisten puoleen. Apua on hyvä hakea varhain,

sillä hoidon viivästyminen voi vaikeuttaa elämää ja lisätä riskiä esimerkiksi masennukselle. Aikainen apu nopeuttaa toipumista. (mielenterveystalo, n.d.)

Mielestämme on tärkeää nostaa myös ammattiapu osaksi opasta, sillä jos opiskelijalla on runsaasti ahdistusta, on hyvä muistaa hakea apua. Avun pyytäminen ja hakeminen ei ehkä ole ensimmäisenä mielessä, niin on hyvä tiedostaa sen olemassaolo.

## **8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA**

Tässä osiossa teemme johtopäätöksiä ja pohdintoja opinnäytetyö prosessista. Pohdimme kuinka mielestämme tämä prosessi meni kokonaisuutena. Tässä osiossa on myös käyty läpi opinnäytetyön eettisyyttä. Pohdimme myös omaa kehittymistä ja mahdollisia jatkotutkimushaasteita.

### **8.1 Johtopäätökset ja pohdinta**

Aloitimme yhteisen opinnäytetyö prosessin keväällä 2025. Opinnäytetyön aihe valikoitui yhteisen mielenkiinnon pohjalta. Aihe on noussut monesti keskusteluissamme esiin, se on hyvin ajankohtainen ja yhä useampi kamppailee ahdistuksen kanssa. Aihe tuntui meille tärkeältä ja se antoi koko opinnäytetyöprosessille vahvan motivaation. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön koska se mahdollistaa konkreettisen tuotoksen, josta voi olla apua sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemaan ahdistukseen. Ahdistus on yleinen, ajankohtainen ilmiö etenkin sosiaali- ja terveysalalla opiskelijoiden keskuudessa. Tämän vuoksi koimme merkitykselliseksi tuottaa oppaan, joka aidosti tukee opiskelijoiden hyvinvointia. Oppaan avulla saadaan lisää tietoa ahdistuksesta sekä käytännön työkaluja sen hallintaan.

Prosessin alussa teimme SWOT-analyysin, joka on antanut raamit opinnäytetyön prosessille. SWOT analyysin kautta pääsimme aloittamaan projektin sujuvasti. Analyysin avulla tunnistimme vahvuutemme, mahdolliset heikkoudet, mahdollisuudet, sekä uhat. SWOT-analyysi auttoi jäsentämään ajatuksiamme ja konkretisoimaan suunnitelmaa alusta alkaen. Se toimi lähtölaukauksena projektin etenemiselle ja toi meille selkeyttä siihen, mihin halusimme keskittyä ja mitkä osa-alueet vaativat erityistä huomiota, ottaen myös huomioon aikataulumme.

Aiheen tärkeys korostui työn jokaisessa vaiheessa. Opintojen aikana kuormitus ja paineet voivat helposti aiheuttaa ahdistusta, eikä opiskelijoilla ole aina keinoja käsitellä niitä. Tämän vuoksi matalan kynnyksen ja helposti saatavilla oleva opas voivat olla apu monessa tilanteessa. Oli palkitsevaa tehdä työtä, josta uskomme olevan apua ja jolla on selkeä tarve kyseiselle kohderyhmälle.

Aikataulullisesti opinnäytetyö sujui hyvin. Suunnitteluvaihe vei suurimman osan ajasta, mutta sen jälkeen opinnäytetyöprojekti eteni suhteellisen hyvin, aikataulun mukaisesti. Materiaalin kerääminen ja kokoaminen vaativat myös jonkin verran aikaa. Opintojen, työelämän ja henkilökohtaisten menojen yhteensovittaminen oli joskus haasteellista, mutta hyvällä suunnitelmalla ja aikataulutuksella saimme projektin kuitenkin etenemään hyvin.

Oppaasta tuli selkeä kokonaisuus. Opas on käytännönläheinen, visuaalisesti selkeä ja miellyttävä lukea. Pyrimme tekemään siitä helposti lähestyttävän ja mahdollisimman yksinkertaisen, jotta jokaisella on mahdollisuus sen lukemiseen ja oppaassa olevien harjoitteiden toteuttamiseen. Opinnäytetyöprosessi tarjosi meille mahdollisuuden kehittyä myös ammatillisesti. Projektin aikana harjoittelimme mm. pitkäjänteistä työskentelyä, projektinhallintaa, yhteistyötaitoja sekä tiedonhakua. Opimme huomiomaan myös kohderyhmän tarpeita entistä paremmin.

Mielestämme aihetta voi hyödyntää sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, omaan ahdistuksen hallintaan. Mikäli opas on heistä hyödyllinen niin he voivat jakaa opasta omassa tulevassa työssä. Ammattilaisten luo voi tulla asiakkaita, jotka kärsivät ahdistuksesta, silloin ammattilaiset voivat muistaa jakaa tätä myös asiakkaille. Kouluissa kuraattorit, psykologit ja muu koulun henkilökunta voivat myös jakaa tätä opiskelijoille.

## 8.2 Eettisyys

Opinnäytetyö noudattaa Ammattikorkeakoulujen opinnäytetäiden eettisiä suosituksia, sekä sosiaalialan ammattieettisiä periaatteita. Tekijöinä olemme perehtyneet opinnäytetyön aiheeseen ja luotettaviin lähteisiin ja menetelmiin, mikä on eettisesti tärkeää. Pohdimme ohjaajamme kanssa aihetta, sekä siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Tekijöinä meidän on myös hallittava hyvä tieteellinen käytäntö ja siihen liittyvä vastuu. (Arene, 2025, s.7, 10) Hyvän tieteellisen käytännön (HTK) eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyviä perusperiaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Koko tieteellisen prosessin ajan on huolehdittava hyvistä, tieteellisistä menettelytavoista ja käytännöistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, 2023. s.7)

## 8.3 Oma kehittyminen

Olemme oppineet paljon tämän opinnäytetyöprosessin aikana. Opimme erityisesti ahdistuksen hallintakeinoista, mutta myös itsestämme. Oppaan laatiminen syvensi ymmärrystämme siitä, kuinka monipuolisia ja yksilöllisiä keinoja ahdistuksen hallintaan on olemassa. Samalla oivalsimme, kuinka tärkeä aiheemme on, siitä voi tarjota helposti lähestyttävää ja käytännönläheistä tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi.

Viimeistään opinnäytetyöprosessin aikana ymmärsimme sen, kuinka tärkeää on aikatauluttaa prosessin vaiheet, jotta etenee ajallaan. Saimme myös muistutuksen siitä, että työ sisältää paljon muutakin kuin pelkkää kirjoittamista. Prosessin aikana opimme uusia asioita ja taitoja, jotka tukevat meitä sekä ammatillisessa että henkilökohtaisessa kasvussa. Harjoittelimme tiedonhakua, kriittistä lukutaitoa ja tieteellistä kirjoittamista, jotka ovat keskeisiä taitoja myös työelämässä.

Ahdistuksen hallintakeinoihin perehtyminen lisäsi myös omaa itsetuntemustamme ja antoi välineitä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen

myös. Prosessi vahvisti entisestään haluamme auttaa ihmisiä. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja opettavainen. Se haastoi meitä, mutta myös palkitsi. Olemme ylpeitä lopputuloksesta ja toivomme, että opas löytää tiensä niiden käsiin, jotka siitä eniten hyötyvät.

#### **8.4 Jatkotutkimushaasteet**

Pohdimme sitä, että kuinka ahdistuksen hallintakeinot voisivat erottua eri aloilla. Olisi mielenkiintoista tutkia onko eroa sosiaali- ja terveysalan ja insinööri aloilla ahdistuksen hallintakeinoissa. Jonkinlainen vertaileva tutkimus tästä aiheesta olisi mielenkiintoinen.

Myös kyselytutkimus tai haastattelututkimus olisi hyvä jatkotutkimus. Siinä voisi tulla ilmi, sitä käyttävätkö opiskelijat näitä ahdistuksen hallintakeinoja, vai ovatko he luoneet jotain omia, joita voisi jakaa muille. Opiskelijoiden kokemuksia ahdistuksen hallintakeinoista voi kuitenkin luoda muillekin mahdollisia uusia hallintakeinoja.

Nykyään kun digilaitteet ovat läsnä kaikkien elämässä, olisi mielenkiintoista kehitellä jokin sovellus. Siinä voisi olla erilaisia keinoja, joita opiskelijat tai muut ihmiset voisivat hyödyntää. Siellä voisi olla esimerkkejä erilaisista hengitysharjoituksista, joista voisi valita itselle sopivan.

## LÄHTEET

Arene. 2025. Ethical recommendations for thesis writing at universities of applied sciences. Arene. <https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/ETHICAL%20RECOMMENDATIONS%20FOR%20THESIS%20WRITING%20AT%20UNIVERSITIES%20OF%20APPLIED%20SCIENCES.pdf>

Digimieli. Hengitys yhdistää kehon ja mielen. digimieli.fi. Noudettu 22.04.2025 osoitteesta <https://digimieli.hel.fi/omahoito-ohjelmat/kehollinen-ahdistuksen-hallinta/ahdistus-ja-hengitys/>

Heeros. Kuinka menestyä kaikissa projektinhallinnan vaiheissa. Heeros.com. Noudettu 25.3.2025 osoitteesta <https://www.heeros.com/blogi/kuinka-menestya-kaikissa-projektinhallinnan-vaiheissa>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim 2005; 121(16):1769-73. Noudettu 20.05.2025 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Juntunen, M. Moraalinen ahdistustus hoitotyössä ja sitä vähentävät tekijät. [Kandidaatin tutkielma]. Oulun yliopisto; 2020. Saatavilla: (<https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/15394/nbnfioulu-202005121693.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)

Korkeakouluopiskelijat. Ammattikorkeakoulut. Korkeakouluopiskelijat.fi. Noudettu 03.03.2025 osoitteesta <https://korkeakouluopiskelijat.fi/ammattikorkeakoulut/>

Mandelin, J. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kestävä edistäminen. [Opinnäytetyö YAMK] Metropolian Ammattikorkeakoulu; 2023. Saatavilla: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/818888/Mandelin\\_Jonna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/818888/Mandelin_Jonna.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Mielenterveystalo. Miten voin auttaa ahdistunutta?. Mielenterveystalo.fi. Noudettu 22.04.2025 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/miten-voin-auttaa-ahdistunutta>

Mielenterveystalo. Perustietoa ahdistuksesta. Mielenterveystalo.fi. Noudettu 03.03.2025 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/perustietoa-ahdistuksesta>

National Institute of Mental Health. Anxiety. medlineplus.gov. Noudettu 07.05.2025 osoitteesta <https://medlineplus.gov/anxiety.html>

Opiskelu. ammattikorkeakouluun.fi. Noudettu 10.05.2025 osoitteesta <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/opiskelu/#amktutkinto>

Porras, S. Akuutin ahdistuksen vähentäminen: Vestibulaarisen stimulaation vaikutus ahdistuksen oireisiin perusterveillä naisilla. [pro gradu -tutkielma]. Turun yliopisto; 2024. Saatavilla: [https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/178157/Porras\\_Sini\\_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/178157/Porras_Sini_opinnayte.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Puolitaival, S. Porthén, A. & Salmela, M. helmikuu, 2022. Mitä on hyvinvointi?. kansalaisareena.fi. noudettu 08.05.2025 osoitteesta <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/mita-on-hyvinvointi/>

Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Duodecim Terveyskirjasto. Noudettu 03.03.2025 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188#s1>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi - Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Helsinki.

Studentum. Sosiaali- ja terveysala. studentum.fi. Noudettu 08.05.2025 osoitteesta <https://www.studentum.fi/koulutushaku/oppilaitos/sosiaali-ja-terveysala/c61>

Studentum. Terveystieteiden ja sosiaaliala. studentum.fi. Noudettu 20.3.2025 osoitteesta <https://www.studentum.fi/tietoa-tyoelamasta/tyoelamatietoa-ammattialoista/terveydenhuolto-ja-sosiaaliala-6191>

Surunauha. Miten autat itseäsi. surunauha.net. Noudettu 22.04.2025 osoitteesta <https://surunauha.net/miten-autat-itseasi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus on vähentynyt. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Noudettu 10.3.2025 osoitteesta <https://thl.fi/-/korkeakouluopiskelijoiden-psyykinen-kuormittuneisuus-on-vahentynyt>

Terveyskylä. 19. joulukuuta. 2024. Mitä on Vertaistuki?. terveiskyla.fi. Noudettu 22.04.2025 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023 (HTK-ohje). TENK. Noudettu 25.3.2025 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Yliopistokoulutus.fi. 3. tammikuuta. 2019. Yliopistot ja korkeakoulut. Yliopistokoulutus.fi. noudettu 10.05.2025 osoitteesta <https://www.yliopistokoulutus.fi/yliopistot-ja-korkeakoulut-3642>

YTHS. yths.fi. Noudettu 22.04.2025 osoitteesta <https://www.yths.fi/>

Vaasan ammattikorkeakoulu. Toiminnallinen opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Noudettu 25.3.2025 osoitteesta <https://vamk.libguides.com/c.php?g=710338&p=5126577>

## LIITTEET

### LIITE 1. Ahdistuksen hallintakeinot – opas



## SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT .....	3
4-7-8-HENGITYSTEKNIikka .....	4
LIIKUNTA - LUONNOLLINEN LÄÄKE AHDISTUKSEEN .....	5
MAADOITUSHARJOITUS AHDISTUKSEEN .....	6
KOHDATAAN AHDISTUS JA AJATUKSET KONKREETTISESTI .....	7
MINDFULNESS .....	8
ARJEN TUKIPILARIT - APUA HYVINVOINTIIN .....	9
VERTAISTUKI .....	10
AMMATTI APUA AHDISTUKSEEN .....	11
KIRJA VINKKEJÄ AHDISTUKSEEN .....	12



Tämä opas on käytännönläheinen ja tutkittuun tietoon pohjautuva työkalu ahdistuksen hallintaan. Tavoitteena on tukea sosiaali- ja terveysalan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia helpottamalla arjen kuormitusta, sekä tarjoamalla vertaistukea ja antaa neuvoja avun hakemiseen!



## ALKUSANAT

Oppaasta löydät monipuolisia keinoja ahdistuksen lievittämiseen, kuten:

- Hengitys- ja mindfulness-harjoituksia rauhoittumiseen ja läsnäolon vahvistamiseen
- Kognitiivisia menetelmiä ajatusten tiedostamiseen ja haastamiseen
- Liikunnan hyvinvointivaikutuksia osana mielen tasapainoa

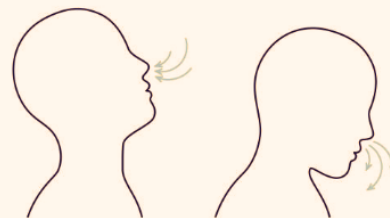
Tavoitteemme on tarjota matalan kynnyksen keinoja ahdistuksen hallintaan, sekä muistuttaa siitä, että apua on saatavilla – ja ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin!

3

## 4-7-8-HENGITYSTEKNIikka

Hengitysharjoituksia on monia, ja yksi niistä on 4-7-8-hengitystekniikka. 4-7-8-hengitystekniikka on yksinkertainen ja tehokas keino rauhoittaa kehoa ja mieltä. Se auttaa vähentämään ahdistusta keskittymällä hengitykseen. Harjoitus tehdään seuraavasti:

- 1 Ota hyvä asento
- 2 Hengitä sisään nenän kautta 4 sekunnin ajan
- 3 Pidätä hengitystä 7 sekunnin ajan
- 4 Hengitä ulos suun kautta 8 sekunnin ajan



Toista tämä useamman kerran rauhassa.

4

## LIIKUNTA - LUONNOLLINEN LÄÄKE AHDISTUKSEEN

Liikunta on tehokas tapa lievittää ahdistusta. Se ei tarvitse olla rankkaa – tärkeintä on löytää liikuntamuoto, joka tuntuu mielekkäältä ja sopii arkeesi. Vähemmän on enemmän, ja jo pieni määrä liikuntaa voi parantaa hyvinvointia merkittävästi  
Esimerkki: Rentouttava kävely



1. Mene ulos ja valitse mieluisen reitti luonnossa
  - Kävele rauhassa ja keskity ympäröivään luontoon – tuoksuihin, ääniin ja maisemiin
2. Pysähdy hetkeksi ja hengitä syvään
  - Ole läsnä tässä hetkessä ja anna kehosi rentoutua
3. Tultuasi kotiin, ota itsellesi vielä rauhallinen venyttelyhetki
  - Venyttely auttaa rentoutumaan ja lievittämään jännityksiä kehossa ja mielessä



5

## MAADOITUSHARJOITUS AHDISTUKSEEN

Silloin, kun ahdistus valtaa mielen, tämä yksinkertainen harjoitus voi auttaa sinua rauhoittumaan.

Katso ympärillesi ja pysähdy aistimaan:

- 5 asiaa, jotka näet
- 4 asiaa, joita voit koskettaa
- 3 asiaa, jotka kuulet
- 2 asiaa, joita voit haistaa
- 1 asia, jota voit maistaa



6

## KOHDATAAN AHDISTUS JA AJATUKSET KONKREETTISESTI

Ahdistus voi tuntua hämmentävältä ja pelottavalta, mutta se on luonnollinen tunne – ei vaarallinen. Sen kohtaaminen helpottuu, kun teet siitä näkyvän ja käsiteltävän.



Kokeile näitä:

Kysy itseltäsi:

”Mitä voi pahimmillaan tapahtua?”

Usein huomaat, että pahin skenaario ei olekaan todennäköinen

Kirjoita huolesi paperille

Näin ajatukset jäsentyy ja tunteita on helpompi käsitellä

Piirrä tunteesi

Kuvan kautta voit hahmottaa ja nimetä epämääräisen olosi

Muistuta itseäsi:

Ajatukset eivät ole faktoja. Ne tulevat ja menevät

Salli tunne.

Älä taistele vastaan – tunne laantuu helpommin, kun et yritä tukahduttaa sitä.

Et ole yksin. Ahdistus kuuluu ihmisyyteen – jokainen kokee sitä joskus.



7

## MINDFULNESS

### HARJOITUS

Hengitä sisään nenäsi kautta samalla, kun lasket 4 sekuntia

Pidätä hengitystä 2 sekunnin ajan

Hengitä ulos 4 sekunnin ajan

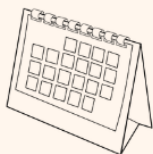
Tee noin tusina syvää ja hidasta hengitysliikettä harjoituksen mukaisesti



8

## ARJEN TUKIPILARIT - APUA HYVINVOINTIIN

Hyvinvointi syntyy pienistä, toistuvista valinnoista. Pidä huolta levosta, rytmistä ja palautumisesta – ne ovat yhtä tärkeitä kuin suorittaminen



Uni

Vältä näyttöjä tunti ennen nukkumaanmenoa  
Luo itsellesi rauhallinen, viihtyisä nukkumisympäristö  
Pyri pitämään unirytmisi säännöllisenä myös viikonloppuisin

Ravinto

Syö tasaisesti pitkin päivää  
Vältä liiallista kofeiinia, sillä liiallinen kofeiini voi aiheuttaa ahdistuksen kaltaisia tunteita  
Huomioi ja vältä verensokerin vaihtelut

Päihteet

Päihteet voivat pahentaa ahdistusta ja univaikeuksia,  
vaikka hetkellisesti ne voivat helpottaa oloasi  
Kokeile päihteettömyyttä ja tarkkaile vaikutuksia oloosi!

Sosiaaliset suhteet

Soita tai viestitä luotettavalle ihmiselle  
Puhuminen helpottaa – älä jää yksin  
Yhteys toiseen voi olla päivän tärkein tuki



9

## VERTAISTUKI



Vertaistuki on kokemusten jakamista saman kokeneiden kesken. Sen ydin on kertominen ja kuunteleminen, jotka tuovat lohtua, ymmärrystä ja toivoa. Samanlaiset kokemukset luovat syvän yhteyden, jossa sairastunut voi jakaa tunteita helpommin kuin läheisilleen. Vertaistuki tarjoaa käytännön tietoa ja henkistä tukea arjessa selviytymiseen.

Erilaista vertaistukea voi saada esimerkiksi osoitteista:

- mieli.fi
- sekasin.fi
- nyyti.fi
- hyvanmielentalo.fi

10

## AMMATTI APUA AHDISTUKSEEN

On hyvä muistaa, että korkeakouluopiskelijoille on tarjolla ammattiapua, jos muut ahdistuksen hallintakeinot eivät tepsii tai, jos ahdistus kasvaa ja arjesta suoriutuminen vaikeutuu. Ammattiapua saa muun muassa:

YTHS - Korkeakoulujen oma opiskelija-terveydenhuolto, jossa on tarjolla monia palveluita kuten lyhytpsykoterapiaa ja mielenterveysneuvontaa.

Korkeakoulujen omat opintopsykologit ja koulukuraattorit ovat myös opiskelijoiden tukena esimerkiksi ahdistuksen kanssa.

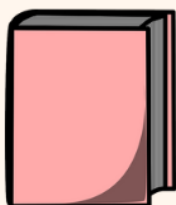
Oman korkeakoulun kotisivuilta kannattaa käydä katsomassa, että mitä oma koulu vielä tarjoaa näiden palveluiden lisäksi, sillä osa palveluista on hyvin koulukohtaisia.



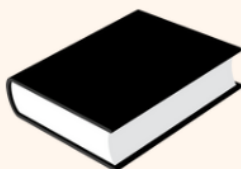
Myös muita ammattiapua on hyvin saatavilla. Mikäli koet tarvitsevasi enemmän tukea, kannattaa hakeutua terveydenhuollon ammattilaisten puoleen.

11

## KIRJA VINKKEJÄ AHDISTUKSEEN



Jennifer Shannon  
ÄLÄ RUOKI SISÄISTÄ  
APINAASI  
- KUINKA PYSÄYTÄT  
AHDISTUKSEN, PELON JA  
HUOLIKIERTEEN



Jan-Henry Stenberg,  
Helena Service, Salla  
Saiho, Satu Pihlaja, Eero-  
Matti Gummerus, Matti  
Holi & Grigori Joffe  
IRTI MUREHTIMISESTÄ



Douglas Scott  
JUOKSU ON  
PARASTA TERAPIAA



Julie Smith  
WHY HAS NOBODY  
TOLD ME THIS  
BEFORE?

12



*“ Älä ota itseäsi niskasta kiinni  
vaan kädestä kiinni ”*



