

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TOIPUMISORIENTAATION MERKI- TYS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

Opas tunnelähtöiseen kuntoutumiseen

TEKIJÄT Vili Kumpulainen
Timi Ronkainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala		
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma		
Työn tekijät Vili Kumpulainen ja Timi Ronkainen		
Työn nimi Toipumisorientaation merkitys päihdekuntoutuksessa. Opas tunnelähtöiseen kuntoutumiseen.		
Päiväys	18.5.2025	27/17
Yhteistyötaho Päiväkeskus Pysäkki		
<p>Kehittämistyössä laadittiin tunnetaito-opas päihdekuntoutujien raittiuden tukemiseksi. Kehittämistyön tavoitteena on tukea päihdekuntoutujien itsetuntemusta ja tunnesäätelytaitoja. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Päiväkeskus Pysäkki, joka tarjoaa matalankynnyksen avoimia kohtaamispaikkoja, jotka antavat mahdollisuuden perustarpeiden saamiseen, vertaistukeen ja virikkeelliseen ajankäyttöön. Toiminta on tarkoitettu muun muassa heille, jotka haluavat tukea päihdeettömyyttään ja saada vaihtoehtoja päihteiden hallitsemaan elämään.</p> <p>Kehittämistyön teoreettisena mallina oli lineaarinen malli. Opinnäytetyö käsittelee toipumisorientaation merkitystä päihdekuntoutuksessa ja tunnetaitojen roolia osana toipumisprosessia. Tunnesäätely on keskeinen tekijä päihdekuntoutuksessa, sillä se voi vaikuttaa merkittävästi yksilön kykyyn hallita riippuvuuskäyttäytymistä. Oppaan teemat – tunteiden ymmärtäminen, tunteiden hallinta ja säätely, itsetuntemus ja itsehoito, sekä tunteet ja suhteet pohjautuvat toipumisorientaation periaatteisiin, kuten toivon, identiteetin ja aktiivisen toimijuuden vahvistamiseen.</p> <p>Palautteen mukaan opas on valmis kokeiltavaksi. Oppaaseen voisi vielä lisätä esimerkkiversiot harjoitteiden ymmärtämisen tueksi. Jatkokehittämistä ajatellen olisi hyödyllistä kerätä kuntoutujilta sekä ohjaajilta käyttäjäkokemuksia oppaasta. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, millainen vaikutus oppaalla on asiakkaiden toipumisprosessiin, tunnesäätelytaitoihin ja päihteiden käytön hallintaan.</p>		
Avainsanat päihdekuntoutus, toipumisorientaatio, tunnetaidot		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	PÄIHDERIIPPUVUUDEN KEHITYS JA VAIKUTUKSET ERI TASOILLA	6
2.1	Päihderiippuvuuden monimuotoisuus ja riskitekijät.....	6
2.2	Tunteiden vaikutus päihderiippuvuuteen.....	7
3	TOIPUMISORIENTAATIO JA SEN MERKITYS	9
3.1	Toipumisorientaatio yksilöllisenä prosessina.....	9
3.2	Toipumiseen vaikuttavat monet eri tekijät	10
4	TUNNETAITOJEN MERKITYS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA	12
4.1	Tunnetaidot ja tunnesäätelyn merkitys	12
4.2	Tunteet ja sosiaalinen toimintakyky.....	13
5	ITSETUNTEMUS JA TUNTEIDEN MERKITYS PÄIHDERIIPPUVUUDESTA TOIPUMISESSA	14
5.1	Itsetuntemus ja tunteiden tunnistaminen	14
5.2	Kuinka hallita vaikeita tunteita	15
5.3	Interventiot ja menetelmät	15
6	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	17
7	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	18
7.1	Kehittämistyön malli.....	18
7.2	Suunnittelu.....	18
7.3	Toteutus.....	19
7.4	Arviointi.....	20
8	POHDINTA.....	21
8.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	21
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
8.3	Ammatillinen kasvu	22
8.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	24
	LÄHTEET	25
	LIITE 1: TUNNETAITO-OPAS	28

KUVALUETTELO

Kuva 1. Tunnetaito-opas. Kansilehti (Kumpulainen & Ronkainen 2025).....	28
Kuva 2. Tunnetaito-opas. Sisällysluettelo (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	29
Kuva 3. Tunnetaito-opas. Johdanto (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	30
Kuva 4. Tunnetaito-opas. Tunteiden ymmärtäminen (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	31
Kuva 5. Tunnetaito-opas. Tunteiden tunnistamisen harjoitus (Kumpulainen & Ronkainen 2025).....	32
Kuva 6. Tunnetaito-opas. Tunteiden hallinta ja säätely (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	33
Kuva 7. Tunnetaito-opas. Tip-aidot (Kumpulainen & Ronkainen 2025).....	34
Kuva 8. Tunnetaito-opas. Itsetuntemus ja itsehoito (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	35
Kuva 9. Tunnetaito-opas. Ajatusten virta-harjoitus (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	36
Kuva 10. Tunnetaito-opas. Tunteet ja suhteet (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	37
Kuva 11. Tunnetaito-opas. Kuunteluavun pyytämisen harjoite ja STOP-menetelmä (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	38
Kuva 12. Tunnetaito-opas. Oma turvapaikka-harjoitus (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	39
Kuva 13. Tunnetaito-opas. Ajatusten haastamisen harjoitus (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	40
Kuva 14. Tunnetaito-opas. Yhteenveto, tukiverkostot ja ammatillinen apu (Kumpulainen & Ronkainen 2025).....	41
Kuva 15. Tunnetaito-opas. Lähteet 1/2 (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	42
Kuva 16. Tunnetaito-opas. Lähteet 2/2 (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	43
Kuva 17. Tunnetaito-opas. Takakansi (Kumpulainen & Ronkainen 2025)	44

1 JOHDANTO

Mielenterveyslain (14.12.1990/1116) mukaan mielenterveystyö käsittää toimenpiteitä, jotka tähtäävät yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun tukemiseen. Tavoitteena on ennaltaehkäistä, lievittää ja parantaa erilaisia mielenterveyden häiriöitä ja sairauksia. Päihdehuoltolaissa (17.1.1986/41) määritellään päihdehuollon pyrkivän poistamaan ja vähentämään päihteiden ongelmakäytöstä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Sosionomin päätehtävä päihdetyössä on tukea asiakkaan arjenhallintaa, toimintakykyä sekä hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat päihdekuntoutus, toipumisorientaatio ja tunnetaidot. Opinnäytetyön aiheena on toipumisorientaation merkitys päihdekuntoutuksessa. Tunnesäätely on keskeinen tekijä päihdekuntoutuksessa, sillä se voi vaikuttaa merkittävästi yksilön kykyyn hallita riippuvuuskäyttäytymistä. Tunnesäätelyn haasteet liittyvät läheisesti päihteiden väärinkäyttöön, ja ne voivat altistaa päihderiippuvuudelle. Heikko tunnesäätely lisää riskiä retkahtaa takaisin päihteiden käyttöön, mikä tekee tunnesäätelytaitojen vahvistamisesta olennaisen osan kuntoutusprosesseja. Tunnesäätelyn tukeminen kuntoutuksessa voi auttaa yksilöitä selviytymään paremmin stressistä ja negatiivisista tunteista ilman päihteiden käyttöä, mikä puolestaan edistää pitkäaikaista päihhteettömyyttä ja hyvinvointia. Näin ollen tunnesäätelyn kehittäminen voi olla hyödyllistä erityisesti niille kuntoutujille, jotka kamppailevat emotionaalisten haasteiden kanssa. (Estévez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González, & Griffiths 2017.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Päiväkeskus Pysäkki ry, joka tarjoaa päihhteettömiä kohtauspaikkoja ja tukipalveluita päihdekuntoutujille Iisalmessa, Sonkajärvellä ja Vieremällä.

Opinnäytetyö on kehittämistyö. Kehittämistyön tarkoituksena on laatia tunnetaito-opas päihdekuntoutujien raittiuden tukemiseksi. Kehittämistyön tavoitteena on tukea päihdekuntoutujien itsetuntemusta ja tunnesäätelytaitoja.

2 PÄIHDERIIPPUVUUDEN KEHITYS JA VAIKUTUKSET ERI TASOILLA

2.1 Päihderiippuvuuden monimuotoisuus ja riskitekijät

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan haitallista ja kontrolloimatonta päihteiden käyttöä, jonka tyypillisiä piirteitä ovat päihteiden käytön pakonomaisuus, vieroitusoireet, toleranssin kasvu ja käytön jatkuminen haitoista huolimatta (Aalto, Alho & Kianmaa 2015, 9). Päihteidenkäytöllä on nähty jo pitkään olevan vaikutuksia myös mielenterveyteen ja etenkin nuorena alkaneet päihdekokeilut muiden riskikäyttäytymisten kanssa voivat olla merkittävä riskitekijä myöhemmän elämän mielenterveysongelmille. Lisäksi päihteidenkäyttö voi esimerkiksi altistaa onnettomuusriskeille, sosiaalisesti sopimattomalla käytökselle ja seksuaaliselle riskikäytökselle. (Aro, Huurre, Kiviruuu, Lintonen & Marttunen 2011, 1—5.)

Päihteiden käyttäjän päihderiippuvuus aiheuttaa monesti tuskaa, ahdistusta ja etenkin huolta tämän läheisille. Läheisten elämä voi tällöin pyöriä päihteiden käyttäjän ympärillä, hänen vaihtelevan käytöksen ja raitis- ja käyttöjaksojen vaihtelun takia. Läheiset kokevat useasti myös häpeää, jonka takia he itsekin voivat eristäytyä kätkien häpeäänsä tai välttämällä hoitoa häpeän takia. Nämä tavat opetetaan myös lapsille. Heitä kielletään yleensä kertomasta perheen ongelmista kenellekään. Negatiiviset tunteet synnyttävät myös herkästi konflikteja ja liittoumia läheisten kesken. (Aalto ym. 2015, 107; 115.) Päihteitä käyttävä perheenjäsen kokee yleensä tunneköyhyyttä, yksinäisyyttä ja tyhjää oloa, jolloin päihteet nähdään keinona perheestä vieraantumiseen. Yleensä perheenjäsenet olettavat ongelmien ratkeavan itsestään päihteiden käytön vähentyessä, mutta todellisuudessa perheen arkielämä määräytyy päihteidenkäyttäjän vaihtelevan käytöksen ja raittiiden jaksojen sekä käyttöjaksojen mukaan. (Aalto, Alho & Niemelä 2018, 176—178.)

Päihteiden käytöllä on laajoja vaikutuksia yhteiskuntaan, jotka näkyvät taloudellisina kustannuksina, rikollisuuden kasvuna ja sosiaalisten ongelmien lisääntymisenä. Huumeiden osalta vaikutukset ulottuvat rikollisuuden lisääntymiseen, sillä huumausainerikokset ja niihin liittyvä väkivalta kuormittavat oikeusjärjestelmää ja kasvattavat yhteisöjen turvattomuutta. Myös syrjäytyminen on huumeiden käytön merkittävä seuraus: käyttäjät kohtaavat usein korkeaa työttömyyttä, asunnottomuutta ja heikentyneitä perhesuhteita, mikä heijastuu lasten sijoittamisina lastensuojeluun ja perheiden hajoamisina. Tämän lisäksi huumeiden aiheuttamat kustannukset, jotka kohdistuvat esimerkiksi terveydenhuoltoon ja sosiaalipalveluihin, kuormittavat julkisia resursseja merkittävästi. (Aalto ym. 2018, 13.)

Alkoholin osalta yhteiskunnalliset vaikutukset ovat erityisen merkittäviä terveydenhuollossa ja työelämässä. Liikakäyttö lisää sairastavuutta ja kuormittaa sairaanhoitoa, samalla kun se heikentää työkykyä ja kasvattaa työpoissaolojen määrää. Tämä johtaa taloudellisiin menetyksiin, joita syntyy sekä suorista terveydenhuollon kuluista että epäsuorista kustannuksista, kuten menetetyistä työpanoksista. Alkoholin vaikutukset ulottuvat myös lähiympäristöön, heikentäen perheiden ja yhteisöjen hyvinvointia sekä lisäten järjestyksenvalvonnan tarvetta. Alkoholin käyttöön liittyvä rikollisuus ja häiriökäyttäytyminen rasittavat poliisia ja muita viranomaisia, mikä korostaa alkoholin yhteiskunnallisten vaikutusten laajuutta. (Aalto ym. 2015, 13—14.)

Päihteitä käytetään viihdetarkoitukseen, eli vapaa-ajalle sijoittuvana mielihyvän mahdollistajana. Viihdekäyttö on tavallisesti tietoinen päätös, johon liittyy elämäntyyliin vaikuttavat valinnat ja identiteetti. Viihdekulttuuri ohjaa varsinkin Suomessa päihteidenkäyttöä. Suomessa vuonna 2007 pidetyssä väestökyselyssä 2000 henkilölle lähetettiin postissa kyselylomakkeita koskien riippuvuuden aiheuttamia yhteiskunnallisia ongelmia. Ensiksi tutkimuksessa kysyttiin, kuinka suurena vastaajat pitivät riippuvuuden muodostumisen riskiä eri päihteille. Alkoholille ja rahapeleille riskiä pidettiin pieninä, mutta huumeille riskit olivat isot. Tämä voi kertoa siitä, että suomalaiset eivät koe alkoholia ongelmana. Toisessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1–10 yhteiskunnallisia ongelmia vakavuuden mukaan. Ristiriitaisesti alkoholi-ongelmia pidettiin vakavimpana ongelmana, jonka perässä olivat esimerkiksi omaisuus- ja väkivaltarikokset, huumeongelmat, talousrikollisuus ja köyhyys. Usein nämä ongelmat liittyvät toisiinsa. (Raento & Tammi 2013, 60–65, 117.)

2.2 Tunteiden vaikutus päihderiippuvuuteen

Artikkelissa *The associations between psychotic experiences and substance use and substance use disorders: findings from the World Health Organization World Mental Health surveys* tutkitaan päihteiden käytön vaikutusta mielenterveyden häiriöihin. Haastattelujen vastausten perusteella päihteiden käytöllä ja psykoottisilla kohtauksilla on yleensä kaksisuuntainen yhteys eli molemmat vaikuttavat toisiinsa. Artikkelissa korostettiin, kuinka kaikki päihteet, kuten tupakka, eivät välttämättä korreloi heikentyneen mielenterveyden kanssa. (Degenhardt ym. 2018, 5–8.)

Riippuvuus kehittyy hitaasti ja huomaamatta tottumalla ja toistamalla, kunnes siitä tulee pakkomielte. Päihteet tai muut riippuvuutta aiheuttavat tekijät tarjoavat ihmiselle voimakkaan tunnesiteen, ja riippuvuus alkaa hallita elämää. Riippuvuus saa ihmisen valehtelemaan itselleen ja muille. Ihmissuhteet muuttuvat epäluotettaviksi, sillä riippuvainen alkaa nähdä muut epäluotettavina peläten, että läheisyys tuo mukanaan riskejä. Riippuvuus täyttää sen tarpeen, joka normaalisti kuuluisi ihmissuhteille ja läheisyydelle. Riippuvuus on siis väärin suunnattu läheisyyden tarve. Tästä syystä riippuvaisia henkilöitä saatetaan helposti syyllistää ja leimata, vaikka taustalla voi olla syviä tunteiden ja vuorovaikutussuhteiden ongelmia. (Nokela 2020, 37.)

Riippuvuuden alku ei ole koskaan tahallinen. Kukaan ei halua tulla riippuvaiseksi, vaan riippuvuus kehittyy vähitellen pakkomielteeksi, joka vie kyvyn kontrolloida elämää. Aluksi esimerkiksi alkoholin tai muun päihteiden käyttö voi tuntua harmittomalta ja mielihyvää tuottavalta kokeilulta, mutta pikkuhiljaa siitä tulee rutiinia ja toistuvaa käyttäytymistä, joka syvenee pakkomielteeksi. Aluksi miellyttävä päihteestä tai muusta riippuvuutta aiheuttavasta toiminnasta syntyvä kokemus saa etsimään samaa tunnekokemusta yhä uudelleen. Vähitellen ihminen ohjaa elämänsä niin, että riippuvuuden tyydyttäminen menee kaiken muun edelle, ja siitä tulee elämän tärkein tarve. (Nokela 2020, 38.)

Kemialliset aineet, kuten alkoholi tai psyykenlääkkeet tarjoavat nopean ja vaivattoman tavan muuttaa tunteita esimerkiksi, kun jokin harmittaa, ja alkuun tämä voi tuntua helpolta ja tehokkaalta. Tällöin aivot oppivat nopeasti, että mielihyvä on saavutettavissa ilman vaivannäköä ja että tunteita voi manipuloida ja säädellä päihteiden avulla. Tämä käyttäytyminen syvenee ja muuttuu tavaksi, joka viimein muuttuu riippuvuudeksi. Ajan myötä riippuvuus vaatii yhä enemmän ainetta tai toimintaa, jotta saavutetaan sama tunnetila, joka alun perin saatiin pienemmillä annoksilla. Päihteiden käyttäjät

saattavatkin huomata, että heidän kulutuksensa kasvaa ajan myötä. Kemiaaliset aineet manipuloivat aivojen tunnekokemuksia, ja pikkuhiljaa ihminen etäänny omista aidoista tunteistaan ja kokee, että ainoa tapa tuntea mielihyvää on päihteiden tai riippuvuuden kautta. Tällöin ihmisen terve tunteiden säätelytaito häiriintyy. (Nokela 2020, 36–39.)

Usein päihteidenkäytön ongelmatilanteet liittyvät joko sosiaalisen elämän haasteisiin, sosiaaliseen paineeseen tai negatiivisiin tunnetiloihin. Tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on merkittävä rooli päih-teettömänä pysymisessä riskitilanteiden keskellä. Vuorovaikutustaidot helpottavat päih-teistä kieltäytymistä, sekä auttavat hakemaan apua, joka lisää päih-teettömänä pysymisen ja päihdekuntoutuksen onnistumismahdollisuuksia. (Lahti & Pienimäki 2010, 137.)

3 TOIPUMISORIENTAATIO JA SEN MERKITYS

3.1 Toipumisorientaatio yksilöllisenä prosessina

Toipumisorientaatiossa on kyse henkilökohtaisesta toipumisesta, joka ymmärretään huomattavasti laajempänä käsitteenä kuin perinteinen kliininen toipuminen. Kliinisessä toipumisessa painopiste on oireiden vähenemisessä tai poistumisessa, kun taas toipumisorientaatiossa korostuu yksilön kokemus mielekkästä elämästä, jossa korostuvat henkilön voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Henkilökohtainen toipuminen on ainutlaatuinen prosessi, jossa tapahtuu muutoksia henkilön asenteissa, arvoissa, tunteissa, tavoitteissa, taidoissa ja rooleissa. Se on kykyä elää toiveikasta ja tyydyttävää elämää sairaudesta huolimatta. Sitä voidaan ajatella kuin henkilökohtaisena matkana, jossa yksilö löytää elämäänsä uusia toivoa herättäviä merkityksellisiä asioita ja mahdollisuuksia henkiseen kasvuun. (Nordling 2018.)

Toipumisorientaatio on jatkuva prosessi, joka on enemmänkin polku, kuin päämäärä. Henkilökohtainen toipumisprosessi on jokaiselle yksilöllinen ja ainutlaatuinen, samoin yksilön kriteerit, joiden avulla tämä arvioi toipumistaan. Perinteisestä ajatuksesta poiketen, jossa asiakas on passiivinen ja ilman päätösvaltaa oleva palvelun vastaanottaja, toipumisorientaation mukainen toipuminen on aktiivinen prosessi, jossa yksilö ottaa vastuuta omasta toipumisestaan usein tehden tiivistä yhteistyötä läheisten, tukiverkoston ja ammattilaisten kanssa. Valintojen tekeminen on keskeistä itsenäisyyden ja toimijuuden tukemisessa. Tämä edellyttää, että henkilöllä on mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, joista henkilö voi saadun tiedon perusteella tehdä valintoja. Kun henkilö ymmärtää valintojensa seuraukset, hän ottaa entistä suuremman vastuun omasta elämästään. (Nordling 2018.)

Toipumisprosessi on luonteeltaan yksilöllinen, mutta sen etenemistä voidaan tarkastella erilaisten vaiheiden kautta. Ensimmäisenä on etsinnän vaihe (moratorio), jolle on tyypillistä vetäytyminen, toivottomuuden kokemus ja kielteinen minäkuva. Toisessa vaiheessa, tietoisuuden vaiheessa, korostuvat toivon herääminen ja kasvava tietoisuus omista vahvuuksista. Kolmannessa, valmistautumisen vaiheessa, keskitytään arvojen pohdintaan sekä sisäisten ja ulkoisten voimavarojen hyödyntämiseen. Neljäs vaihe, uudelleen rakentaminen, sisältää konkreettisia askeleita kohti merkityksellisiä tavoitteita. Viides ja viimeinen vaihe on kasvu, jossa yksilö pystyy toteuttamaan itseään ja suuntautumaan kohti myönteistä tulevaisuutta. Toipumisen keskeisiä teemoja ovat toivon löytäminen ja ylläpitäminen, vastuun ottaminen omasta elämästä ja hyvinvoinnista, positiivisen identiteetin muodostaminen sekä elämän tarkoituksen ja merkityksen löytäminen. Toivo pitää sisällään uskon siihen, että asiat voivat ja tulevat muuttumaan. Merkityksellisten asioiden löytäminen voi tapahtua monin tavoin: jollekin se voi liittyä työhön, toisille sosiaalisiin suhteisiin, jotkut taas saattavat kokea elämällään merkitystä aatteellisen, poliittisen tai hengellisen toiminnan kautta. (Nordling 2018.)

Toipumisprosessi on aina yksilöllinen, mutta siinä voidaan erottaa keskeisiä vaiheita ja prosesseja, joiden avulla voidaan tukea henkilökohtaista toipumista. Englanniksi prosessit ovat *connectedness, hope and optimism about the future, identity, meaning in life, empowerment* (CHIME). (Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams & Slade 2011.) Suomeksi prosessit ovat kumppanuus, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus sekä voimaantuminen. (Nordling 2023, 30–31.)

3.2 Toipumiseen vaikuttavat monet eri tekijät

Toipumisprosessissa sosiaalinen tuki on tärkeä osa asiakkaan kuntoutumista. Sosiaalinen tuki tarkoittaa kuulumista johonkin henkilöä arvostavaan sosiaaliseen verkostoon, jossa kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa neljään eri tyyppiin. 1) Emotionaalinen tuki on empatiaa ja myötätuntoa. 2) Informatiiviseen tukeen liittyy tiedon ja neuvojen jakaminen. 3) Materiaalinen tuki koostuu tavaroista ja palveluista. 4) Rakentava palaute antaa mahdollisuuden pohtia omaa suhdettaan lähiympäristöön. Sosiaalinen tuki auttaa lieventämään stressin haitallisia vaikutuksia epävarmuutta tai stressiä aiheuttavissa tilanteissa. (Nordling 2023, 102–103.)

Kumppanuus rakentuu keskinäisestä kahden tai useamman henkilön, ryhmän tai organisaation luottamuksesta. Kumppanuudelle yleistä on myös keskinäinen kunnioitus ja arvostus. (Nordling 2023, 76.) Kumppanuuden osa-alueisiin kuuluu kokemusasiantuntijuus, vertaistuki, työskentely omaisten ja läheisten kanssa, sosiaalinen tuki ja sen eri muodot, sekä yhteisöllisyys. Mielensterveys- ja päihde-työssä kumppanuus edellyttää sitä, että asiakas on osallisena hoitoprosessin joka vaiheessa. Asiakkaat voivat toimia esimerkiksi kokemusasiantuntijoina ja henkilökunnan kanssa yhdessä kaikilla palvelualueilla, osallistuen palveluiden arviointiin ja toteuttaen päätöksentekoa yhdessä. (Nordling 2023, 76.)

Vertaistuki perustuu kokemusten jakamiseen samanlaisia asioita kohdanneiden ihmisten kanssa. Vertaistuki mahdollistaa samanaikaisesti muiden tukemisen, sekä avun saamisen omien ongelmien käsittelemiseen. Sosiaalisten suhteiden tasavertaisuus, vastavuoroisuus ja luottamuksellisuus sekä samankaltaiset elämäkokemukset rakentavat yhteisöllisyyttä. (Nordling 2023, 94.) Yhteisöllisyys tarkoittaa ryhmän tai yhteisön välistä vuorovaikutusta ja kulttuuria, jossa asioille luodaan yhteisiä merkityksiä. (Nordling 2023, 104.)

Toivo ja optimismi ilmenevät ihmisen uskona omiin mahdollisuuksiinsa toipua, haluna muutokseen, toivoa luovien ihmissuhteiden kautta, myönteisenä ajatteluna, onnistumisen tahtona sekä unelmien ja toiveiden tavoitteluna. (Nordling 2023, 110.) Useisiin psyykkisiin sairauksiin ja häiriöihin liittyy toivottomuuden tunne. Toivo on keskeinen tekijä terveyden edistämässä ja kuntoutumisessa, sillä se vahvistaa ihmisen motivaatiota huolehtia itsestään ja vastaanottaa hoitoa. (Nordling 2023, 111.) Toivoa voidaan vahvistaa monin tavoin ja erilaisten kokemusten kautta. Esimerkiksi merkittävät elämäntapahtumat voivat herättää oivalluksen muutoksen mahdollisuudesta. Päihteidenkäyttäjä saattaa lopettaa käytön vakavan sairauden tai läheiselle aiheutetun vahingon myötä. Uskoon tuleminen voi tarjota elämälle uuden, toivoa tuovan perustan, ja itsemurhaa yrittänyt voi löytää toivon vertaistuesta. Toivoa voivat vahvistaa myös henkilökohtaiset merkitykselliset tavoitteet, terveelliset elämäntapamuutokset, luova tekeminen, osallisuutta tukevat ryhmätoiminnot sekä hengellisyys. (Nordling 2023, 122.)

Toipumisprosessissa positiivisen identiteetin rakentuminen on tärkeää. Sen avulla ihminen voi asettaa etusijalle sairauden ulkopuolelle yltävän identiteetin, vahvistaa omia verkostojaan sekä täyttää itselleen ja perheelleen tärkeitä rooleja. (Mental Health Commission of Canada 2015, 38.) Identiteetti tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä itsestään suhteessa ympäristöönsä. Identiteetti rakentuu ihmisen persoonallisista piirteistä, jotka voivat muuttua ja kehittyä muiden kanssa käydyssä vuoro-

vaikutuksessa. (Santalahti 2024.) Sosiaalinen identiteetti viittaa niihin piirteisiin, jotka yhdistävät ihmistä muihin hänen kokemuksensa mukaan. Se perustuu tunteeseen kuulumisesta tiettyihin sosiaalisiin ryhmiin, kuten johonkin ammattiryhmään, poliittisen idean kannattajiin tai mielenterveys- ja päihdekuntoutujien yhteisöön. (Nordling 2023, 129.)

Monille mielenterveys- ja päihdeongelmien vuoksi hoidossa useasti olleille kehittyä ajan myötä leimautunut identiteetti. Leimaan liittyvä häpeä vaikuttaa vähitellen yksilön käsitykseen itsestään ja olemuksestaan. Henkilö saattaa tunnistaa itsessään piirteitä, jotka vahvistavat tätä leimaa. Vaikka sosiaalinen ympäristö voi leimata ihmisen, jotkut pyrkivät piilottamaan poikkeavuutensa. Tästä huolimatta häpeä ja alemmuuden tunne voivat muokata identiteettiä kielteiseksi, vaikka ulkopuolista leimautumista ei tapahtuisikaan. (Nordling 2023, 129–131.)

Toipumisprosessissa identiteetin muutosprosessi tyypillisesti lähtee kärsijän roolista, josta se muuttuu kuntoutujan rooliin, sen jälkeen toipujaksi ja lopulta kokemusasiantuntijaksi. Potilaan identiteetille on ominaista kärsimys ja psyykinen pahoinvointi, ja hänen toimintakykynsä voi olla merkittävästi heikentynyt tai ainakin osittain rajoittunut. (Nordling 2023, 130.) Identiteetin muuttuminen edellyttää usein kuntoutujan identiteetin kehittymistä. Tämä identiteetti rakentuu toimintakyvyn vahvistumisen ja itsenäistä elämää tukevien taitojen omaksumisen myötä. (Nordling 2023, 132.)

Humanistisen ajattelun mukaan elämällä ei ole valmiiksi annettua, yleispätevää tarkoitusta, vaan jokainen ihminen luo sen itse. Merkityksellisyuden kokeminen syntyy usein kahdesta ulottuvuudesta: yhteydestä toisiin ihmisiin ja yhteydestä omaan itseen. Ihmiset ovat luonnostaan yhteisöllisiä, ja siksi elämää voi kokea merkitykselliseksi, kun saa olla tärkeä osa muiden ihmisten elämää ja vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Samalla on tärkeää, että ihminen voi toteuttaa itseään ja tehdä itselleen tärkeitä ja omaksi kokemiaan asioita. Elämän tarkoitus löytyy usein ihmisen arvoista, jotka ohjaavat hänen tekojaan, valintojaan ja elämäänsä. Kun ihminen elää arvojensa mukaisesti, hänen elämänsä saa merkityksellisyyttä. Arvot voivat periytyä lapsuudenkodista, mutta elämän kokemuksilla ja tapahtumilla on merkittävä rooli arvojen muokkaamisessa. Suuret elämänkriisit voivat johtaa arvokriisiin ja muuttaa sitä, mitä ihminen pitää tärkeänä. Toisinaan arvojen painotus muuttuu vähitellen, ja jokin yksittäinen arvo voi nousta hallitsevaksi elämässä. (Nordling 2023, 145.)

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, joka syntyy yksilöstä itsestään ja perustuu hänen omaan motivaatioonsa, tavoitteiden asettamiseen, uskomuksiin omista kyvyistään, käsitykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan sekä ympäristöön ja tunteisiin, jotka kaikki ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Voimaantumisessa korostuvat vastuu omasta kehityksestä sekä halu ja kyky toimia tavalla, jonka kokee oikeaksi. Oleellista tässä prosessissa on muiden antama kannustava palaute ja vuorovaikutus, joka tukee itsetutkiskelua. Lisäksi voimaantuminen edellyttää sitoutumista itselle tärkeisiin asioihin ja toimintaan. Voimaantumisella on myös suora vaikutus sitoutumiseen: vahva voimaantuminen johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko voimaantuminen heikkoon sitoutumiseen. Voimaantuminen on ihmisen hyvinvointiin yhteydessä oleva jatkuva prosessi. (Nordling 2023, 185.)

4 TUNNETAITOJEN MERKITYS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

4.1 Tunnetaidot ja tunnesäätelyn merkitys

Tunnetaidot merkitsevät yksilön kykyä ilmaista, tunnistaa ja säädellä tunteitaan. Tunnetaidot edistävät yksilön hyvinvointia ja ne ovat merkittävä osa mielen terveyttä. Tunnetaitojen hallinta ja kehittäminen on tärkeää tasapainoisen elämän mahdollistamiseksi. (Seppänen 2021 B, 29.)

Tunteet ovat elimistössä tapahtuvia kokonaisvaltaisia reaktioita. Tunteet vaikuttavat ajatuksiin, ilmeisiin, kehon tuntemuksiin ja asentoon, havainnointiin, sekä ne motivoivat meitä toimimaan eri tavoin. Evoluution myötä tunteet ovat kehittyneet auttamaan meitä selviämään yksilöinä ja lajina sekä toimimaan yhteisöissä. Esimerkiksi pelon tunne ohjaa välttämään vaaraa. Miellyttävät tunteet taas motivoivat tekemään lisää niitä asioita, jotka herättävät näitä tunteita. (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen 2019, 18.)

Tunteilla on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Kehossa voi tapahtua monenlaisia fyysisiä reaktioita, esimerkiksi sykkeen nousemista, hikoilemista tai punastumista. Psyykkistä ulottuvuutta kuvastaa ihmisen oma tulkinta ja arvio mielensisäisistä havainnoistaan sekä ulkopuolisiin havaintoihin suhtautuminen. Sosiaalinen ulottuvuus rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihminen oppii toimimaan suhteessa muihin ihmisiin oman kulttuurinsa sisällä. Suureen osaan ihmisen psyykkisestä toiminnasta liittyy sosiaalinen vuorovaikutus, joka vaikuttaa ihmisen oppimisiin tapoihin ja esimerkiksi käsitykseen siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. (Seppänen 2021 A, osa 1.)

Tunnetaitojen ytimenä toimii tunteiden tunnistaminen. Jos tunteita torjuu, niiden tunnistamisen kyky heikkenee. Tunteiden tunnistamisen edellytyksenä on niiden hyväksyminen ja salliminen. (Seppänen 2021 A, osa 1.) Tutkimusten mukaan negatiivisten tunteiden hyväksyminen johtaa negatiivisten tunteiden vähentymiseen yksilöllä. Tunteiden hyväksyminen auttaa katkaisemaan negatiivisia tunnekierteitä ja vähentämään syyllisyyden ja vihan tunteita. Tunteiden hyväksyminen niiden tuomitsemisen sijaan nähdään ehkäisevän tarvetta vaimentaa negatiivisia tunteita esimerkiksi päihteiden avulla. (Ford, Lam, John & Mauss 2018.)

Tunnesäätely voidaan määritellä ihmisen kyvyksi hillitä käyttäytymistään kohdatessaan voimakkaita tunteita. Tunnesäätely voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan, tietoiseen ja tahdonvaraiseen sekä automaattiseen säätelyyn. Tietoinen säätely vaatii ihmiseltä vaivannäköä ja tietoista ponnistelua. Tietoinen tunnesäätely voi automatisoitua harjoittelun seurauksena. Ihmiset myös säätelevät usein tunteitaan tiedostamattaan sitä, eli automaattinen säätely ei edellytä tahdonalaista toimintaa. Tunnesäätelyyn kuuluu kyky rauhoittaa itseään voimakkaan tunnetilan keskellä ja huomion suuntaaminen uudelleen muualle voimakkaaseen tunteeseen liittyvistä seikoista. Tunnesäätelyyn liittyy lisäksi kyky järjestäytyä toimimaan mielialasta riippumatta jonkin tavoitteen edistämiseksi, esimerkiksi tekemään jotain, mitä kyseisellä hetkellä täytyy tehdä. (Sadeniemi ym. 2019, 18.)

Tunnesäätelyn vaikeudet ovat merkittävä tekijä päihderiippuvuuden kehittymisessä ja ylläpitämisessä. Vaikeudet tunteiden säätelyssä voivat lisätä päihteiden väärinkäyttöä keinona hallita emotionaalista ahdistusta. Esimerkiksi emotionaalinen impulsiivisuus voi johtaa siihen, että henkilö turvautuu päihteisiin hallitakseen voimakkaita tunteitaan tai lievittääkseen mielentilojen epämukavuutta.

Vaikka tunnesäätelytaitoja voidaan parantaa hoidon aikana, tunteiden hallinnan hankaluudet voivat olla pysyvä haaste jopa pitkäaikaisessa toipumisessa, erityisesti jos henkilö kokee samanaikaisia mielenterveysongelmia, kuten masennusta tai ahdistusta. (Grennell ym. 2022.)

4.2 Tunteet ja sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky viittaa yksilön kykyyn suoriutua lähiyhteisöissään sekä yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy ihmisen yksilöllisiä piirteitä, kuten sosiaaliset taidot ja temperamentti, sekä ulkoisia tekijöitä, kuten sosiaaliset verkostot ja ympäristöt. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu muun muassa vuorovaikutus sosiaalisissa verkostoissa, eri rooleista suoriutuminen, sosiaalinen aktiivisuus ja osallistuminen, sekä yksilön oma kokemus yhteisyydestä ja osallisuudesta. Yksilön sosiaalinen toimintakyky voi vaihdella elämäntilanteen mukaan. Sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen voi ilmetä yksilössä esimerkiksi haasteina selviytyä arkipäiväisistä, sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta vaativista tehtävistä. Sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemiselle voi olla useita eri syitä, kuten esimerkiksi mielenterveyden häiriöt tai työttömyys. Vahva sosiaalinen toimintakyky auttaa muun muassa tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa sekä arjesta selviytymisessä. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2011, 137; Sosiaalipedagogiikan säätiö julkaisuaika tuntematon.)

Tunteet ovat sosiaalisen selviytymisen kannalta tärkeitä. Tunteiden avulla ihmiset voivat luoda sosiaalisia siteitä ja selvitä monista sosiaalisista haasteista, kuten ulkopuolelle sulkemisesta, hylkäämisestä tai aseman menettämisestä. Kaikki ihmiset haluavat luoda tyydyttäviä ja miellyttäviä suhteita ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Ilmaisemamme ja kokemamme tunteet auttavat ihmisiä ylläpitämään näitä suhteita. (Kavaklı 2019, 12.)

Tunnetaitojen merkitys ihmissuhteissa on olennainen, sillä ne vaikuttavat suoraan siihen, miten ihmiset ymmärtävät toisiaan, ratkaisevat konflikteja ja luovat syviä emotionaalisia yhteyksiä. Tunnetaitojen avulla voi tunnistaa ja ilmaista omia tunteita, mikä auttaa hahmottamaan tarpeet ja välittämään niitä selkeästi muille. Samalla niiden avulla voi ymmärtää ja eläytyä muiden ihmisten tunteisiin, mikä vahvistaa empatiaa ja edistää myötätuntoa ihmissuhteissa. Keskeistä on myös tunteiden säätely, sillä se mahdollistaa tunteiden ilmaisemisen rakentavalla tavalla, mikä voi ehkäistä väärinkäsityksiä ja konflikteja. Kun ihmisellä on hyvät tunnetaidot, hän pystyy muodostamaan merkityksellisiä ja kestäviä ihmissuhteita, joissa vallitsee keskinäinen luottamus ja arvostus. Lisäksi tunnetaitojen harjoittelu parantaa itsetuntemusta ja itsetuntoa, mikä heijastuu positiivisesti kaikkiin sosiaalisiin tilanteisiin. Tunnetaitojen kehittyminen ei siis ainoastaan lisää yksilön omaa hyvinvointia, vaan sillä on myös laajempia yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten vuorovaikutuksen laadun ja yhteisöllisyyden parantuminen. Näin ollen tunnetaitojen kehittäminen on yksi keskeisimmistä tekijöistä ihmissuhteiden ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. (Watkins 2024.)

5 ITSETUNTEMUS JA TUNTEIDEN MERKITYS PÄIHDERIIPPUUUDESTA TOIPUMISESSA

5.1 Itsetuntemus ja tunteiden tunnistaminen

Itsetuntemus ja tunteiden käsittely ovat keskeisiä tekijöitä päihderiippuvuudesta toipumisessa. Päihdeiden käyttö liittyy usein vaikeiden tunteiden, kuten ahdistuksen, masennuksen ja vihan, käsittelemättömyyteen. Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen auttavat toipujaa ymmärtämään omia reaktioitaan ja motiivejaan, mikä on tärkeää sekä toipumisen että tunnesäätelyn kannalta. Itsetuntemus tarkoittaa kykyä tunnistaa omat tunteet ja ajatukset, mikä auttaa rakentamaan tervettä itsearvostusta ja kykyä tehdä valintoja, jotka tukevat elämän hallintaa ilman päihteitä. (Sørensen & Lien 2022.)

Itsetuntemus on tärkeässä roolissa päihderiippuvuudesta toipumisessa, koska se mahdollistaa paremman tunnesäätelyn ja oman elämänhallinnan. Kun henkilö tunnistaa omat tunteensa, hän voi reagoida niihin vähemmän impulsiivisesti ja enemmän harkiten. Itsetuntemuksen kautta yksilö oppii ymmärtämään, mitkä tekijät laukaisevat päihteiden käytön ja miten näihin tekijöihin voi reagoida ilman, että turvautuu päihteisiin. Tämä kyky on erityisen tärkeä, kun pyritään hallitsemaan vaikeita tunteita ja kriisejä ilman päihteiden käyttöä. (Sørensen & Lien 2022.)

Tunteiden tunnistaminen on keskeistä toipumisessa, koska se luo pohjan tunnesäätelyn kehittymiselle. Ilman kykyä tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan on vaikea ymmärtää, miksi tietyt tilanteet laukaisevat päihteiden käytön. Tunteiden tunnistaminen auttaa paitsi välttämään automaattisia reagoimismalleja, myös kehittämään empaattista suhdetta itseensä ja muihin. Toipumisprosessissa tunteet, kuten ahdistus, viha ja masennus, voivat olla vaikeita kohdata, mutta niiden tunnistaminen on askel kohti tunnesäätelyn hallintaa. (Sørensen & Lien 2022.) Hyviä hallinta- eli coping-keinoja hyödynnettäessä on huomattu, kuinka liikunta tai sosiaaliset tilanteet, kuten keskustelu ystävän kanssa, auttavat vaikean tunteen käsittelyssä. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, koska se auttaa ymmärtämään omia reaktioita ja jäsentämään vaikeita tilanteita. Esimerkiksi kognitiivisista hallintakeinoista on apua, kun voidaan käsitellä vaikeaa asiaa ja jäsentää sitä mielessä. (Seppänen 2021 B, 63–64.)

Tunteiden tunnistaminen on avain tunnesäätelyyn, jonka avulla yksilö oppii säätämään vaikeita tunteita rakentavasti. Sosiaali- ja terveysalalla tunteiden tunnistaminen auttaa sekä asiakasta että ammattilaista, koska se luo turvallisen ilmapiirin, jossa tunteita voi ilmaista. Jos tunnistetaan esimerkiksi vihan tunne, voidaan oppia muuttamaan näkökulmaa ja käsittelemään tilannetta kognitiivisen uudelleenmuotoilun avulla. Tämä auttaa reagoimaan tilanteisiin harkitummin ja välttämään yli-reagoimista. Kun tunteita käsitellään tietoisesti, ihminen voi paremmin ymmärtää omia tarpeitaan ja tavoitteitaan. (Seppänen 2021 B, 58–59.)

Tietoisuus omasta toiminnasta ja kyky hallita omaa käyttäytymistä ovat keskeisiä taitoja elämänhallinnan kannalta. Oman arvomaailman ja tarpeiden ymmärtäminen auttaa tekemään hyviä valintoja arjessa. Kun ihminen tekee päätöksen toiminnastaan, hän vertaa nykytilannetta sekä omiin tavoitteisiinsa että ympäristön sosiaalisiin odotuksiin. Jos päätös on linjassa ihmisen omien arvojen ja tavoitteiden kanssa, hän kokee tilanteen ja itsensä myönteisesti. Sen sijaan päätökset, jotka ovat ristiriidassa ihmisen arvojen kanssa, johtavat itsensä negatiiviseen arviointiin. Esimerkiksi henkilö, jolle liikunta ja terveellinen elämäntapa ovat tärkeitä, saattaa arvioida itsensä kielteisesti, jos hän päättää

viettää viikonlopun juhlimalla kavereiden kanssa. Negatiivinen arvio itsestä voi syntyä jo päätöstä tehtäessä tai jälkikäteen juhlimisen seurauksena. (Myllyviita 2016, 28–29.)

5.2 Kuinka hallita vaikeita tunteita

Vaikeiden tunteiden, kuten ahdistuksen ja vihan, hallinta perustuu tunteen tunnistamiseen ja rakentaviin käsittelykeinoihin. Esimerkiksi ahdistuksen kohdalla voidaan käyttää hengitysharjoituksia, liikuntaa tai luonnossa liikkumista. Fyysiset hallintakeinot auttavat purkamaan kehollista jännitystä, kun taas kognitiiviset keinot, kuten ajatusten uudelleenmuotoilu, voivat auttaa lievittämään ahdistusta. (Seppänen 2021 B, 61–64.)

Ahdistus on hankala tunne, joka usein yhdistyy jännitykseen ja levottomuuteen. Hyväksyvä suhtautuminen ahdistuksen tunteeseen voi auttaa sen kohtaamisessa, jolloin kuntoutuja voi oivaltaa, mitkä asiat vaativat muutosta. Ahdistuksen hallintaa tukevat myös kehon ja mielen rauhoittamiseen tähtäävät menetelmät, kuten mindfulness-harjoitukset. Sosiaalisten hallintakeinojen, kuten keskustelun ystävän tai terapeutin kanssa, on todettu olevan tehokkaita ahdistuksen käsittelyssä. (Seppänen 2021 B, 61–64.)

Viha on erityisen vaativa tunne, joka vaatii purkautumista hallitulla tavalla. Viha voi kertoa rajojen ylityksestä tai epäoikeudenmukaisuuden kokemuksesta. Sen hallintaan voidaan käyttää fyysistä liikuntaa, kuten lenkkeilyä, sekä rakentavaa vuorovaikutusta, jossa tunteen ilmaisu tapahtuu turvallisesti. Sosiaali- ja terveysalalla korostetaan myös kunnioittavaa lähestymistapaa, jossa pyritään välttämään tilanteita, jotka voivat lisätä vihan tunnetta asiakkaassa. Kaiken kaikkiaan vaikeiden tunteiden hallinta vaatii tietoista harjoittelua ja aikaa. Hallintakeinojen, kuten hengitysharjoitusten, positiivisen itsepuheen ja vertaistuen, avulla tunteita voidaan oppia säätelemään ja käsittelemään osana toipumisprosessia. Tärkeintä on, että tunteita ei tukahduteta, vaan niille annetaan tilaa ja mahdollisuus purkautua turvallisesti. (Seppänen 2021 B, 62–64.)

5.3 Interventiot ja menetelmät

Läsnäolon ja pysähtymisen taito muodostaa perustan tunteiden säätelylle. Rauhallinen ja tyyni tunnetila toimii kaikkien muiden tunteiden lähtökohtana, minkä vuoksi rauhoittumisen opettelu on keskeistä itsesäätely- ja tunnesäätelytaitojen kehittämisessä. (Myllyviita 2016, 30.)

Tietoisuustaitoharjoitukset ovat keino oppia ymmärtämään itseä paremmin. Pysähtyessä tarkkailemaan, millaisia ajatuksia ja tunteita mielessä ja kehossa tällä hetkellä on, voi tunnistaa tunteita ja ajatuksia, joista ei aiemmin ole ollut tietoinen. Jotta käyttäytymistä voi muuttaa, täytyy ensin tunnistaa ne tunteet ja ajatukset, jotka vaikuttavat nykyisiin toimintatapoihin. Näin voi alkaa harjoitella uudenlaista tapaa suhtautua omiin tunteisiimme ja ajatuksiimme. (Myllyviita 2016, 31.)

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on luonnollinen ja synnynnäinen kyky, jota voidaan kuitenkin kehittää ja harjoitella tietoisesti. Sen avulla voi oppia havainnoimaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan ilman, että jää niihin kiinni tai antaa niiden hallita itseään. Mindfulness auttaa ymmärtämään eroa itsen ja omien ajatusten välillä, mikä puolestaan voi vähentää epämiellyttävien tunteiden ja ajatusten vaikutusta itseen. Tietoisesti läsnä ollen voidaan tarkkailla ajatusten virtaavaa luonnetta ja päästää irti mielen automaattisesti tarjoamista tulkinnoista. Tämä tukee hyväksyvämpää ja vähemmän

tuomitsevaa suhtautumista itseän ja ympäristöön. Tietoisuustaitojen harjoittaminen voi tuoda merkittäviä hyötyjä toipumisprosessissa. Se voi auttaa vahvistamaan kykyä elää hetkessä, tuntea myötätuntoa itseä kohtaan ja tunnistaa omia rajoja. Mindfulness tukee myös kommunikaatiotaitoja, lisää kykyä pyytää apua ja avaa mahdollisuuksia löytää iloa ja naurua arjen pienistä hetkistä. Tietoisien läsnäolon avulla voidaan tarkastella elämää laajemmasta näkökulmasta, mikä helpottaa irrottautumista liiallisesta vakavuudesta ja henkilökohtaisuudesta. Tämä näkökulman laajentuminen voi lisätä ymmärrystä yleismaailmallisesta kärsimyksen luonteesta, mikä edistää empatiaa ja myötätuntoa itseä ja muita kohtaan. Mindfulnessin harjoittaminen auttaa siis paitsi tunteiden säätelyssä myös vuorovaikutustaitojen ja itsetuntemuksen kehittämisessä. Tämä tekee siitä arvokkaan työkalun paitsi toipumisprosessiin myös jokapäiväiseen elämään. (Seppänen 2021 B, 138.)

Nykyaikaisessa terveydenhuollossa tietoisuustaitojen harjoittamiseen perustuvia yleisimmin käytettyjä interventioita ovat mindfulnessiin pohjautuva stressinhallinta (mindfulness-based stress reduction, MBSR) ja mindfulnessiin perustuva kognitiivinen terapia (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT). Näiden menetelmien etuna tieteellisestä näkökulmasta on niiden strukturoitu malli ja interventiota antavien ohjaajien tarkasti säädelty koulutus. MBSR toteutetaan kahdeksan viikon ryhmämuotoisena ohjelmana, jossa keskitytään osallistujien omaan mindfulness-harjoitteluun. MBCT on MBSR:sta jalostettu terapiamuoto, joka on suunnattu erityisesti toistuvasta masennuksesta kärsiville. Tietoista läsnäoloa sisällyttäviä muita terapiamuotoja ovat esimerkiksi dialektinen käyttäytymisterapia sekä hyväksymis- ja omistautumisterapia. (Raevuori 2016.)

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen tietoiseen läsnäoloon perustuvan stressinhallintamenetelmän avulla on osoittautunut hyvin tehokkaaksi stressin ja stressiperäisten sairauksien lievittäjäksi. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa viettämään täysipainoista elämää ja tuo helpotusta esimerkiksi ahdistuksesta, paniikkihäiriöstä, kroonisista kivuista tai masennuksesta kärsiville ihmisille sekä vähentää masennuksen toistumisen todennäköisyyttä. Menetelmän on todettu vaikuttavan myönteisesti vaikeiden tunteiden käsittelyyn stressin aikana lisäten emotionaalista tasapainoa. Tietoisien läsnäolon on todettu myös aiheuttavan myönteisiä muutoksia aivojen lisäksi myös immuunijärjestelmässä, joka suojelee elimistöä taudinaiheuttajilta kuten viruksilta, bakteereilta ja syöpäsoluilla. (Kabat-Zinn 2017, 34.)

STOP- ja TIP-taidot ovat tehokkaita itsehillinnän ja tunteiden säätelyn menetelmiä, joita käytetään erityisesti haastavissa tunne- ja stressitilanteissa. STOP-taidot keskittyvät tilanteen pysäyttämiseen ja tietoiseen tarkkailuun, jolloin impulsseja ja automaattisia reaktioita voidaan hallita paremmin. TIP-taidot puolestaan auttavat nopeasti vähentämään voimakasta tunnetilaa muuttamalla kehon biologista tilaa esimerkiksi hengityksen ja lihasrentoutuksen avulla. Näiden taitojen yhdistäminen tukee turvallista ja harkittua toimintaa vaikeissa tunnekokemuksissa, auttaen siten tunteiden säätelyssä ja käyttäytymisen muokkaamisessa. (Kivimäki 2023, 26—27.)

6 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämistyön tarkoituksena on laatia tunnetaito-opas päihdekuntoutujien raittiuden tukemiseksi. Kehittämistyön tavoitteena on tukea päihdekuntoutujien itsetuntemusta ja tunnesäätelytaitoja.

7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

7.1 Kehittämistyön malli

Kehittämistyön lähtökohtana ovat ymmärrys kehitettävästä kohteesta, sen tavoitteista ja kehittämistyön tulosten esittämisestä. Kehittämistyön toteuttajilla pitää olla yhtenäinen ymmärrys siitä, miten kehittämistyötä voi parhaiten muuttaa, uudistaa tai selittää. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 29.) Valitsimme opinnäytetyön menetelmäksi kehittämistyön, koska halusimme kehittää tunnetaitojen harjoittamista päihdekuntoutuksessa. Päihdekuntoutukseen liittyvissä aineistoissa tunnetaitojen kehittämistä käsitellään vain rajallisesti, joten päätimme kehittää tunnetaito-oppaan päihdekuntoutujille.

Kehittämistyömme toteutuu lineaarisen mallin mukaisesti. Linearisessa mallissa työ etenee loogisesti ennalta määritellyissä vaiheissa, alkaen ideoinnista ja päättyen lopputuotoksen viimeistelyyn ja jakamiseen. Lisäksi kehittämistyön lähtökohdat ovat selkeitä ja tarkkaan rajattuja. Tämän ansiosta kehittämistyön toteutukseen liittyvät epävarmuudet ovat ennakoitavissa ja hallitavissa. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 52.)

7.2 Suunnittelu

Lineaarisen mallin mukaan kehittämistyö alkaa tuotoksen suunnittelulla ja organisoimisella. Suunnitelma yleensä nähdään etenevän vaiheittain, mutta todellisuudessa vaiheet voivat olla päällekkäin. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 52.) Suunnitteluvaiheen alussa pohdimme kehittämistyön tavoitteita dialogisesti yhdessä toimeksiantajan kanssa. Pidimme yhteisiä palavereja, joissa tutustuimme mahdollisiin kehittämiskohteisiin ja tutustuimme näiden perusteella aiheen teoreettiseen taustaan.

Kehittämistyölle on merkityksellistä, että se perustuu luotettavaan ja tutkittuun tietoon (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 60). Kehittämistyötä varten etsimme lähteiksi tutkimuksellisia artikkeleja käyttäen hakusanoja, jotka liittyivät päihderiippuvuuteen, päihdekuntoutukseen ja tunnetaitoihin. Tällöin huomasimme, kuinka päihdekuntoutuksessa hyödynnetään yleensä tietoista läsnäoloa ja toipumisorientaatiota. Tieteellistä tietoa löytyi paljon näistä aiheista, mutta tunnetaitojen teoriaa ei ole havaintojemme mukaan paljoa sovellettu päihdekuntoutukseen. Kansainvälisiä ja kotimaisia artikkeleja löysimme Google Scholar-hakukonetta ja Finnaa hyödyntäen. Kirjallisia lähteitä löysimme Finnasta paperisena ja sähköisenä versiona.

Suunnitteluvaiheessa suunnittelimme oppaan sisältöä. Pohdintaa vaati eniten oppaan teoriaosuus ja tavoitteelliset harjoitteet. Pohdimme myös, mikä tieto on oleellista oppaan sisällössä kehittämistyön aiheen kannalta. Tiedon lisäksi rajasimme myös tavoitteitamme oppaamme suhteen. Halusimme oppaan olevan selkeästi ymmärrettävissä ja käytännöllinen. Harjoitteiden on hyvä olla helposti toteutettavissa selkeiden ohjeiden ja hyvän pohjustavan teorian avulla. (Kankaanpää & Piehl 2011, 63–65.) Hyvässä oppaassa on esitetty kaikki oleellinen tieto loogisessa järjestyksessä sekä asianmukaisella ilmaisutavalla. Oppaassa pitää olla kerrottuna kaikki huomioon otettavat asiat, jotka lukijan täytyy huomioida tavoitellun tuloksen saavuttamiseksi. (Kankaanpää & Piehl 2011, 295–297.)

Oppaassa hyödynnetään toipumisorientaation teemoja kuten yksilöllisyyttä ja identiteettiä, jonka takia oppaan harjoitteet on suunniteltu yksilökäyttöön. Harjoitteita voidaan kuitenkin purkaa ryhmissä tai niitä voidaan suorittaa työntekijän avustuksella. Oppaassa annetaan jokaiselle kuntoutujalla mahdollisuus tutustua itseensä, omiin arvoihinsa ja kokemuksiinsa. Nämä tekijät yksilöivät jokaisen omaa kuntoutusprosessia.

7.3 Toteutus

Kehittämistyön lineaarisen mallin mukaan, suunnitteluvaiheen jälkeen alkaa toteutusvaihe. Toteutusvaihetta kuvataan vaativana ja ammatillisuutta kehittävänä vaiheena, koska toteutusvaihe vaatii suunnitelmallisuutta, vastuullisuutta ja itsensä kehittämistä. Tämän takia toisilta saatu ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat tärkeitä. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 62.)

Toteutusvaihe aloitettiin ensiksi kirjoittamalla oppaan eri harjoituksista helposti ymmärrettäviä ohjeita, joiden alussa on esitetty kyseisen harjoitteen tavoite. Selkeillä, hyvin rajatuilla ohjeilla tehdään harjoitteen toteutuksesta mahdollisimman sujuvaa ilman ylimääräistä hämmennystä. Tavoitteen kertomisella kerromme mitkä ovat tulokset, mihin harjoitteella pitäisi päästä. Harjoitteiden kirjoittamisen jälkeen, teimme lyhyet teoriaosuudet jokaisesta aihealueesta, jotka perustelevat jokaisen harjoitteen merkityksellisyyttä lukijalle. (Kankaanpää & Piehl 2011, 295–297.)

Oppaan kansikuva on tehty Canva-ohjelmalla, jossa oli valmiiksi oleva kansikuvapohja. Vaihdoin pohjassa olleen kuvan aiheeseemme sopivammaksi ja mielenkiintoa herättäväksi. Kuvan puutarhan hoitaminen pään yläpuolella kuvastaa omien ajatusten ja tunteiden varjelemista (Kuva 1). Sisältösvivujen värejä on vaihdettu Word-ohjelman omilla asetuksilla eri värisiksi ja tuomaan tekstiä helpommin näkyville valkoisen taustan avulla. Eriväriset laatikot ovat myös yksinkertaisia visuaalisia elementtejä, jotka auttavat lukijaa keskittymään tekstin lukemiseen. Oppaan värimaailmaksi valitsimme stressiä lieventävän sinisen, joka tukee mielialan rauhoittamista (Lubos 2012).

Oppaan aihealueet on jaettu neljään aihealueeseen. Hyvässä oppaassa aihealueet on jäsennelty luontevaan järjestykseen, jotta tekstin tavoite toteutuu varmasti (Kankaanpää & Piehl 2011, 37). Oppaan aihealueet on jäsennelty systemaattisesti ja pedagogisesti perustellulla tavalla, joka tukee oppimista ja asteittaista syventymistä aiheeseen. Sisällön rakenne etenee yksilön sisäisestä prosessista kohti ulkoista vuorovaikutusta: tunteiden ymmärtämisestä tunteiden hallintaan ja säätelyyn, siitä itsetuntemukseen ja itsehoitoon sekä lopuksi tunteiden merkitykseen ihmissuhteissa. Jäsennys noudattaa periaatetta, jossa ensin muodostetaan teoreettinen perusta (tunteiden ymmärtäminen) ja tämän jälkeen siirrytään käytännön sovelluksiin (hallinta ja säätely). Itsetuntemuksen ja itsehoidon käsittely mahdollistaa lukijan kokonaisvaltaisemman ymmärryksen omasta tunne-elämästään ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. Lopuksi oppaassa tarkastellaan tunteiden ilmenemistä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, mikä laajentaa näkökulmaa yksilöllisistä prosesseista kohti yhteisöllistä kontekstia. Tämä johdonmukainen rakenne tukee lukijan valmiuksia kehittää tunnetaitojaan ja soveltaa niitä erilaisissa elämäntilanteissa.

7.4 Arviointi

Arviointivaihe on eroteltu lineaarisen mallin mukaan omaksi vaiheekseen kehittämistyön loppuun, mutta arviointi voi toteutua jatkuvasti reflektiivisillä periaatteilla. Esimerkiksi suunnittelu- ja toteutusvaiheessa voidaan hyödyntää ulkopuolista arvioijaa ohjaamaan toimintaa. Arvioinnissa pyritään tarkastelemaan omaa toimintaansa kriittisesti. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 64.)

Suunnitteluvaiheen aikana pyysimme palautetta toimeksiantajaltamme ja heidän kokemusasiantuntijoiltaan oppaan lähtökohdista. Heidän mielestään tunnetaito-opas oli hyvä idea ja he pitivät ideasta lisätä oppaan osioiden loppuun harjoitteita, jotka hyödyntävät oppaan teoriaosuutta. Hyödynsimme toimeksiantajan ja heidän kokemusasiantuntijoiden jatkuvaa palautetta koko kehittämistyön ajan.

Kehittämistyön toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella valmista opasta pidettiin selkeänä, onnistuneesti rajattuna ja käyttäjäystävällisenä kokonaisuutena, joka soveltuu hyvin asiakkaan itsehoidon tueksi. Sisältö kuvattiin relevantiksi ja tunnemaailmaan hienosti nivoutuvaksi. Visuaaliselta ilmeeltään opas koettiin raikkaaksi ja motivoivaksi, ja käytännönläheiset harjoitteet ohjasivat käyttäjää tunnetaitojen kehittämisessä. Vaikka opasta ei ole vielä otettu asiakaskäyttöön, toimeksiantajan palautteen mukaan opas on valmis kokeiltavaksi. Kehittämisehdotuksena esitettiin, että harjoitteisiin voisi lisätä vielä esimerkkisuorituksen konkretian tukemiseksi. Tätä emme ole vielä huomioineet, koska mielestämme harjoitteiden ohjeet ovat jo tarpeeksi selkeät helppoa toteutusta varten. Kehittämisidean voimme kuitenkin pitää mielessä jatkokehitystä varten. Voimme pyytää esimerkiksi Pysäkin asiakkaiden mielipidettä esimerkkisuorituksen tarpeellisuudesta. Palautteen yleissävy oli kannustava ja positiivinen.

8 POHDINTA

8.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Kehittämistyön tarkoituksena on laatia tunnetaito-opas päihdekuntoutujien raittiuden tukemiseksi. Kehittämistyön tavoitteena on tukea päihdekuntoutujien itsetuntemusta ja tunnesäätelytaitoja. Tunnetaito-oppaan harjoitteiden avulla päihdekuntoutujan on mahdollista kehittää ja vahvistaa itsetuntemustansa ja tunnesäätelytaitojansa. Oppaan kattava teoria antaa myös perusteluita näiden merkittävyydelle ja antaa pohjustusta harjoitteille. Näiden avulla lukija tietää tavoitellun tuloksen edellytykset.

Opas etenee loogisesti tunteiden tunnistamisesta tunteiden hallintaan ja säätelyyn, itsetuntemuksen kehittämiseen ja lopulta tunteiden käsittelyyn ihmissuhteissa. Rakenteen suunnittelu auttoi hahmottamaan, mitä teemoja ja harjoitteita opas tulisi sisältämään ja millaisessa järjestyksessä ne esitetään, jotta kuntoutuja voisi edetä omaan tahtiinsa.

Oppaan kirjoittamisprosessi eteni vaiheittain, alkaen teoreettisten osuuksien laatimisesta jatkuen käytännön harjoitteiden valitsimiseen. Tavoitteena oli luoda oppaaseen johdonmukainen kokonaisuus, jossa teoria ja käytäntö tukevat toisiaan. Teoreettiset osiot toimivat pohjana käytännön harjoitteille ja ne pyrittiin pitämään riittävän yksinkertaisina, jotta lukija voi matalalla kynnyksellä tehdä harjoitteita paikasta riippumatta. Lopuksi keskityimme oppaan visuaaliseen ilmeeseen. Meille oli tärkeää, että opas sisältäisi sopivasti visuaalisia elementtejä, kuten värejä ja laatikoita, jotka tukevat helppolukuisuutta ja pitävät mielenkiintoa yllä.

Toipumisorientaation näkökulma oli keskeinen kehittämistyömme teoreettinen perusta. Oppaan tarkoituksena on edistää yksilön omia voimavaroja, vahvistaa kuntoutujan itsetuntemusta, itsehallintaa ja toivoa mielekkästä elämästä. Oppaassa hyödynsimme toipumisorientaation arvoja kuten identiteettiä. Lisäksi arvioimme ja hyödynsimme voimassa olevia harjoitteita kuten STOP- ja TIP-taitoja.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa ja yhteinen näkemys kehittämistyömme aiheesta selkeni melko nopeasti. Toimeksiantajan ja kokemusasiantuntijoiden kanssa käydyssä palaverissa nousi esiin, että kuntoutujat pitivät tunnetaitojen kehittämistä tärkeänä osana kuntoutumisprosessia ja olisivat halunneet oppia aiheesta jo aiemmin. Toimeksiantaja antoi meille vapauden kehittää työn konkreettisen tuotoksen sisällön ja muodon. Suunnitellessamme opasta käytimme runsaasti aikaa teoreettisen taustan rakentamiseen ja huomasimme, että päihdekuntoutuksessa tunnetaitojen roolia oli huomioitu melko vähän. Tämä havainto vahvisti haluamme kehittää tunnetaitoihin keskittyvän oppaan. Päihdekuntoutukseen kohdistetun tunnetaitomateriaalin vähäisyys haastoi meitä soveltamaan ja yhdistämään eri lähteistä saatua tietoa käytännön harjoitteiden osalta. Soveltamisen tarve vaati meiltä kriittistä ajattelua, luovuutta sekä ymmärrystä siitä, miten tunnetaitojen kehittäminen kytkeytyy kuntoutujan arkeen ja toipumiseen.

Tunnetaitojen kehittäminen voi edistää ihmisten hyvinvointia monella tasolla. Tunnetaitojen kehittyminen voi lisätä itsetuntemusta, vähentää impulsivisuutta ja auttaa tunnistamaan retkahdukselle altistavia tilanteita. Tämä tukee kykyä käsitellä vaikeita tunteita rakentavasti, päihteiden käytön sijaan. Vahvistuneet tunnetaidot voivat lisätä elämänhallinnan tunnetta, parantaa ihmissuhteita ja

kasvattaa motivaatiota ylläpitää raittiutta. Yhteiskuntatasolla raittiuden tukeminen voi pienentää terveydenhuollon, sosiaalipalveluiden ja oikeuslaitosten kustannuksia. Kuntoutujien parempi toimintakyky voi helpottaa työllistymistä tai opintoihin palaamista, mikä puolestaan lisää yhteiskunnallista osallisuutta ja vähentää syrjäytymistä.

Koska meillä ei ollut kokemusta suoraan päihdekuntoutustyöstä, koimme toisinaan epävarmuutta sisällön soveltumisesta kohderyhmälle. Tämä korosti teorian ja luotettavan lähdemateriaalin merkitystä kirjoittamisprosessissa, jonka avulla pystyimme varmistamaan, että oppaan sisältö on asianmukaista ja tukee toipumisprosessia. Oppaan tekeminen opetti meille paljon kuntoutumisesta, tunnetaidoista sekä käytännön ohjeistusten laatimisesta kohderyhmälle.

Kriittisesti tarkasteltuna olisimme voineet osallistaa kohderyhmää enemmän oppaan suunnittelu- ja toteutusvaiheisiin. Kuntoutujilta saatu palaute olisi voinut tarjota arvokasta näkökulmaa oppaan sisällön suunnitteluun ja vahvistaa sen käytännölläisyyttä. Oppaan toimivuutta olisi voinut arvioida jo ennen oppaan valmistumista, esimerkiksi keräämällä kuntoutujien mielipiteitä oppaaseen sisällytettävistä harjoitteista. Palautteen kerääminen olisi tarjonnut meille syvällisempää tietoa kohderyhmän haasteista ja tarpeista, jota olisimme hyödyntää oppaan sisällön kehittämisessä.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kohderyhmän valitsimme oman kiinnostuksemme perusteella, ja ehdotimme kehittämistyön aihetta toimeksiantajalle. Idea oppaan laatimisesta syntyi havaituista puutteista tunnetaitojen käsittelyssä päihdekuntoutuksessa. Halusimme itse tuottaa materiaalin, joka vastaa tähän tarpeeseen. Päihdeongelmia voidaan kuitenkin pitää myös tunne-elämän sairautena, ja päihteisiin turvautuminen voi liittyä vaikeuteen kohdata omia tunteita. Koska toimeksiantajamme asiakkaiden haasteet ovat pääasiassa alkoholiin liittyviä, koimme tämän sopivan hyvin heille koska tunnesäätelytaidot vähentävät alkoholinkäytön uusiutumisen riskiä (Berking ym. 2011).

Oppaan tavoitteena on tarjota kuntoutujalle mahdollisuus tunnetaitojen kehittämiseen turvallisessa ja tutussa ympäristössä, omassa tahdissa. Oppaan käyttö perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä harjoitteiden tuloksia tarvitse jakaa, ellei käyttäjä itse niin halua. Vastauksia voi kuitenkin hyödyntää vertaistuellisissa keskusteluissa. Kehittämistyön aikana ei kerätty henkilötietoja, kuten nimeä, ikää tai sukupuolta, jotta käyttäjän anonymiteetti ja turvallisuus säilyvät. Kehittämistyön raportti ja kehittämistyöstä syntynyt opas tallennetaan tieteellisten vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2023.)

Tunnetaito-opas päihteiden käyttäjille pohjautuu tieteelliseen tietoon, joita etsiessämme huomioimme lähdekriittisyyden. Etsimme ajankohtaista, korkeintaan 15 vuotta vanhaa, ja luotettavaa tietoa. Varmistimme, että tiedot ovat luotettavista lähteistä ja lisäsimme lähdemerkinnät oppaan loppuun. (Arene ry 2020.)

8.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin aikana saimme mahdollisuuden vahvistaa useita sosionomin ammatillisia kompetensseja. Sosiaalialan ammatilliset kompetenssit ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asia-

kastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto.)

Työssämme sitouduimme sosiaalialan arvoihin, kuten ihmisarvon kunnioittamiseen ja yhdenvertaisuuteen (Talentia 2023). Oppaan sisältö suunniteltiin niin, että se olisi saavutettava ja että se kunnioittaa päihdekuntoutujien omia kokemuksia ja tarpeita. Otimme kohderyhmämme huomioon ja pohdimme tarkkaan sanavalintoja ja sisältöä niin, etteivät ne leimaa ihmistä vaan tukevat hänen toipumisprosessiaan. Kehitystyön prosessin aikana olemme syvemmin tutustuneet ammattieettisiin periaatteisiin ja hyödynsimme oppimamme esimerkiksi kunnioittamalla asiakkaiden anonymiteettia.

Harjoittelimme asiakaslähtöistä ajattelua asettumalla päihdekuntoutujan näkökulmaan. Pohdimme, miten tunnetaitoja voidaan kehittää kuntoutumisen eri vaiheissa ja miten oppaan sisältö voisi toimia käytännön apuna arjessa. Tavoitteena oli tarjota konkreettisia työkaluja asiakkaan voimavarojen vahvistamiseen.

Vahvistimme sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamistamme perehtymällä päihdekuntoutuksen palveluihin ja niiden rakenteeseen. Perehtyminen auttoi meitä ymmärtämään, millaista tukea asiakkaat voivat saada eri palveluiden kautta. Pääsimme tutustumaan Pysäkki ry:n avoimeen kohtaamispaikkaan ja näimme, millaista palvelua he tarjoavat, mitä arki kohtaamispaikalla on ja mikä heidän roolinsa on kuntoutujien hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta.

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen kehittyi huomattavamme, että tunnetaitojen harjoittelu on jäänyt vähemmälle huomiolle päihdekuntoutuksen materiaaleissa. Pystyimme tarkastelemaan kriittisesti kuntoutujien asemaa ja tukemaan heidän osallisuuttaan toipumisprosessissa. Halusimme tuoda tunnetaitojen roolia näkyvämmäksi oppaamme avulla. Kehittämistyötä varten tutkimme päihdeongelmien yhteiskuntavaikutuksia ja miten niitä voi ennaltaehkäistä.

Tutkimuksellinen kehittämisosaaminen kehittyi osana koko opinnäytetyöprossia. Etsimme ja arvioimme tieteellistä tietoa tunnetaitojen ja päihdekuntoutuksen yhteydestä ottaen huomioon toipumisorientaation viitekehyksen. Sovelsimme löytämäämme materiaalia, refleктоimme valintojamme ja loimme oppaan lähteiden pohjalta. Kehittämistyön prosessi on kehittänyt ongelmanratkaisutaitojamme sekä tiedon tuottamis- ja analysointitaitojamme.

Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen kehittyi opinnäytetyöprosessin aikana erityisesti työnjaossa ja aikataulutuksessa. Harjoittelimme projektin hallintaa aikatauluttamalla työvaiheita ja jakamalla vastuuta ryhmämme sisällä. Opimme suunnittelemaan sekä ohjaamaan työn etenemistä kohti tavoitteita. Yhteistyö ja päätöksenteko vaativat selkeää viestintää onnistuakseen. Koko prosessi vahvisti valmiuksiamme toimia suunnitelmallisesti ja vastuullisesti tiimissä.

Opinnäytetyöprosessimme eteni pääosin suunnitelmallisesti, vaikka kohtasimmekin matkan varrella pieniä aikatauluhaasteita. Aiheemme muuttui prosessin aikana. Tavattuamme Pysäkki ry:n kokemusasiiantuntijat ja keskusteltuamme heidän kanssaan, halusimme keskittyä tunnetaitojen kehittämiseen osana päihdekuntoutusta. Prosessin aikana saimme palautetta, jonka avulla pystyimme kehittämään sekä raportin sisältöä että rakenteellista selkeyttä. Ryhmätyö sujui hyvin, oli joustavaa ja tehtävät

jakautuivat tasaisesti. Säännölliset palaverit auttoivat aina jäsentämään ja selkeyttämään seuraavaa askelta prosessin etenemiseksi.

Työskentely tunnetaitojen ja päihdekuntoutuksen teeman parissa haastoi meitä syventymään ilmiöön, joka ei ollut meille entuudestaan tuttu käytännön tasolla. Koska emme olleet aiemmin työskennelleet päihdekuntoutujien kanssa, jouduimme tukeutumaan vahvasti tutkittuun tietoon ja eettisiin periaatteisiin, jotka ohjaavat sosiaalialan ammattilaisen työtä. Tämä vahvasti ymmärrystämme siitä, kuinka tärkeää on tuntea asiakasryhmän tarpeet ja taustatekijät, vaikka suoraa työkokemusta ei vielä olisi. Kokonaisuutena koemme opinnäytetyöprosessin olleen merkittävä osa meidän ammatillista kasvuamme ja uskomme, että voimme hyödyntää oppimaamme erilaisissa työtehtävissä eri asiakasryhmien kanssa.

8.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Oppaamme on suunniteltu niin, että se mahdollistaa yksittäisen lukijan etenemisen omaan tahtiin, itsenäisesti oppaan osa-alueita ja harjoitteita läpi käyden. Itsenäisen käytön lisäksi opasta voisi kuitenkin myös hyödyntää joko yksilöohjauksessa tai ryhmätoiminnassa. Ohjaaja voisi esimerkiksi valita oppaasta tietyn teeman tai harjoituksen, jonka pohjalta keskusteltaisiin ryhmässä. Ohjatut ryhmät tarjoaisivat vertaistukea, yhteistä reflektointia sekä mahdollisuuden kehittää tunnetaitoja vuorovaikutuksen tukemana.

Toimeksiantajaltamme tuli kehitysidea, että harjoitteet voisivat sisältää esimerkkiversion harjoituksesta, kuinka se voidaan esimerkiksi tehdä. Tämä lisäisi oppaan pituutta, mutta voisi helpottaa lukijaa ymmärtämään harjoitusta vielä paremmin. Digitaalisessa muodossa opas voisi sisältää esimerkiksi ohjattuja video- tai ääniteharjoituksia helpottamaan harjoitteiden tekemiseen keskittymistä. Oppaasta voisi myös tehdä version, joka on saavutettava näkö- tai lukivaikeuksista kärsiville, esimerkiksi äänikirjan muodossa. Olemme lähettäneet toimeksiantajalle oppaasta sähköisen version, jota he voivat muokata heidän tarpeidensa mukaan.

Vaikka oppaan ensisijainen kohderyhmä on päihdekuntoutujat, sen sisältö on laajasti sovellettavissa myös muille ryhmille. Tunnetaitojen harjoittelulla on keskeinen rooli kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja hyvinvoinnin tukemisessa. Oppaan sisältämät harjoitteet voisivat toimia hyödyllisinä myös muille ryhmille, jotka tarvitsevat tukea omien tunnetaitojensa kehittämiseen. Oppaan käyttöä voisi myös harkita esimerkiksi osana sosiaali- ja terveysalan opintoja, sekä muille ketkä tekevät ihmishuhtetyötä. Opas voisi toimia konkreettisenä työkaluna opiskelijoille, jotka harjoittelevat yksilö- tai ryhmäohjausta.

Jatkokehittämistä ajatellen olisi hyödyllistä kerätä kuntoutujilta sekä ohjaajilta käyttäjäkokemuksia. Tämän avulla voisi arvioida oppaan käytettävyyttä ja vaikuttavuutta, sekä tunnistaa mahdollisia kehityskohteita, jolloin oppaan sisältöä voisi tarkentaa entistä paremmin vastaamaan käytännön tarpeita. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, millainen vaikutus oppaalla on asiakkaiden toipumisprosessiin, tunnesäätelytaitoihin ja päihteiden käytön hallintaan.

LÄHTEET

- Aalto, Mauri, Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo 2015. Alkoholi riippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Aalto, Mauri, Alho, Hannu & Niemelä, Sonja 2018. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 17.5.2025.
- Aro, Hillevi, Huurre, Taina, Kiviruusu, Olli, Lintonen, Tomi & Marttunen Mauri 2011. Nuoruusiän runsaan alkoholin käytön pitkäaikaisvaikutukset aikuisiän psykososiaaliseen hyvinvointiin. Yhteiskuntapolitiikka-YP 76 (2011): 3, s. 278–288. <https://www.julkari.fi/handle/10024/102934>. Viitattu 14.12.2023.
- Berking, Matthias, Margraf, Matthias, Ebert, David, Wupperman, Peggilee, Hoffman, Stefan, Junghanns, Klaus 2011. Deficits in Emotion-Regulation Skills Predict Alcohol Use During and After Cognitive Behavioral Therapy for Alcohol Dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 307–318. <https://doi.org/10.1037/a0023421>. Viitattu 30.4.2025.
- Degenhardt ym. 2018. The associations between psychotic experiences and substance use and substance use disorders: findings from the World Health Organization World Mental Health surveys. *Addiction*. 113(5), 924-934. <https://doi.org/10.1111/add.14145>. Viitattu 18.12.2023.
- Estévez, Ana, Jáuregui, Paula, Sánchez-Marcos, Inmaculada, López-González, Hibai & Griffiths, Mark 2017. Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Julkaisussa: Journal of behavioral addictions 2017-12, Vol.6 (4), p.534-544*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6034944/>. Viitattu 18.11.2024.
- Ford, Brett, Lam, Phoebe, John, Oliver & Mauss, Iris 2018. The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. Verkkojulkaisu. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5767148/pdf/nihms886830.pdf>. Viitattu 26.5.2024.
- Grennell, Erin, Gowin, Joshua, Sanches, Marcos, Sloan, Matthew, Stellern, Jordan & Xiao, Ke Bin 2022. Emotion regulation in substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Addiction* 118(1), 30-47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>. Viitattu 29.12.2024
- Irani, Zahra, Latifi, Zohreh & Soltanizadeh, Mohammad 2021. The Effectiveness of Self-healing Training (Healing Codes) on Psychological Capital and a Sense of Cohesion in Drug Addicts. *Journal of Research & Health*. 11(5), 351-362. <http://dx.doi.org/10.32598/JRH.11.5.1598.4>. Viitattu 14.12.2023.
- Kabat-Zinn, Jon 2017. Mindfulness. Tietoisen läsnäolon perusteet. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Kankaapää, Salli & Piehl, Aino 2011. Tekstintekijän käsikirja: opas työssä kirjoittaville. Helsinki: Suomen Yrityskirjat Oy.
- Kavaklı, Mehmet, 2019. Why Do We Have Emotions? The Social Functions of Emotions. Verkkojulkaisu. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/670548>. Viitattu 21.11.20124.
- Kivimäki, Suvi 2023. Apua tunnesäätelyvaikeuksiin: Väkevä-hankkeen kuntoutusmalli. <https://rets.fi/wp-content/uploads/2023/07/VAKEVA-kuntoutusmalli.pdf>. Viitattu 16.5.2025.

- Koskinen, Seppo, Lundqvist, Annamari & Ristiluoma Noora 2011. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf. Viitattu 18.12.2023.
- Lahti, Jari & Pienimäki, Anneli. 2010. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.) Kuntoutus kanssamme. Helsinki: Stakes, 137–152.
- Leamy, Mary, Bird, Victoria, Le Boutillier, Clair, Williams, Julie & Slade, Mike 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. Verkkojulkaisu. <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>. Viitattu 5.1.2025.
- Lubos, Lesley 2012. The Role of Colors in Stress Reduction. Linceo Journal of Higher Education Research. https://www.researchgate.net/publication/314578015_The_Role_of_Colors_in_Stress_Reduction. Viitattu 29.4.2025.
- Mental Health Commission of Canada 2015. Guidelines for Recovery-Oriented Practice. Hope. Dignity. Inclusion. Verkkojulkaisu. https://mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/MHCC_RecoveryGuidelines_ENG_0.pdf. Viitattu 18.4.2025.
- Mielenterveyslaki 1116/1990. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>. Viitattu 2.12.2023.
- Myllyviita, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Nokela, Matti 2020. Seireenien kutsu: riippuvuudet ja niistä irtautuminen. Helsinki: Basam Books.
- Nordling, Esa 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2018;134(15):1476–83. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14435>. Viitattu 6.11.2024.
- Nordling, Esa 2023. Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. Helsinki: Edita Publishing.
- Päihdehuoltolaki 41/1986. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041#L2P16>. Viitattu 2.12.2023.
- Päiväkeskus Pysäkki ry 2023. Verkkojulkaisu. <https://paivakeskuspysakki.fi/>. Viitattu 2.12.2023.
- Raento, Pauliina & Tammi, Tuukka 2013. Addiktioyhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Raevuori, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2016;132(20):1890–7. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>. Viitattu 26.1.2025.
- Sadeniemi, Minna, Häkkinen, Miikka, Koivisto, Maaria, Ryhänen, Teemu & Tsokkinen, Anna-Liisa 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Verkkojulkaisu. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 16.1.2024.
- Santalahti, Tarja 2024. Sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisen identiteetin muodostuminen. Lääkärikirja Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01304>. Viitattu 18.4.2025.
- Seppänen, Mari 2021 A. Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveysalalle. Ellibs-verkkokirjasto. E-kirja. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701861>. Viitattu 7.4.2024.
- Seppänen, Mari 2021 B. Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sosiaalipedagogiikan säätiö julkaisuaika tuntematon. Sosiaalinen toimintakyky. Verkkojulkaisu. <https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/>. Viitattu 18.12.2023.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2023. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Verkkojulkaisu. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>. Viitattu 18.5.2025.

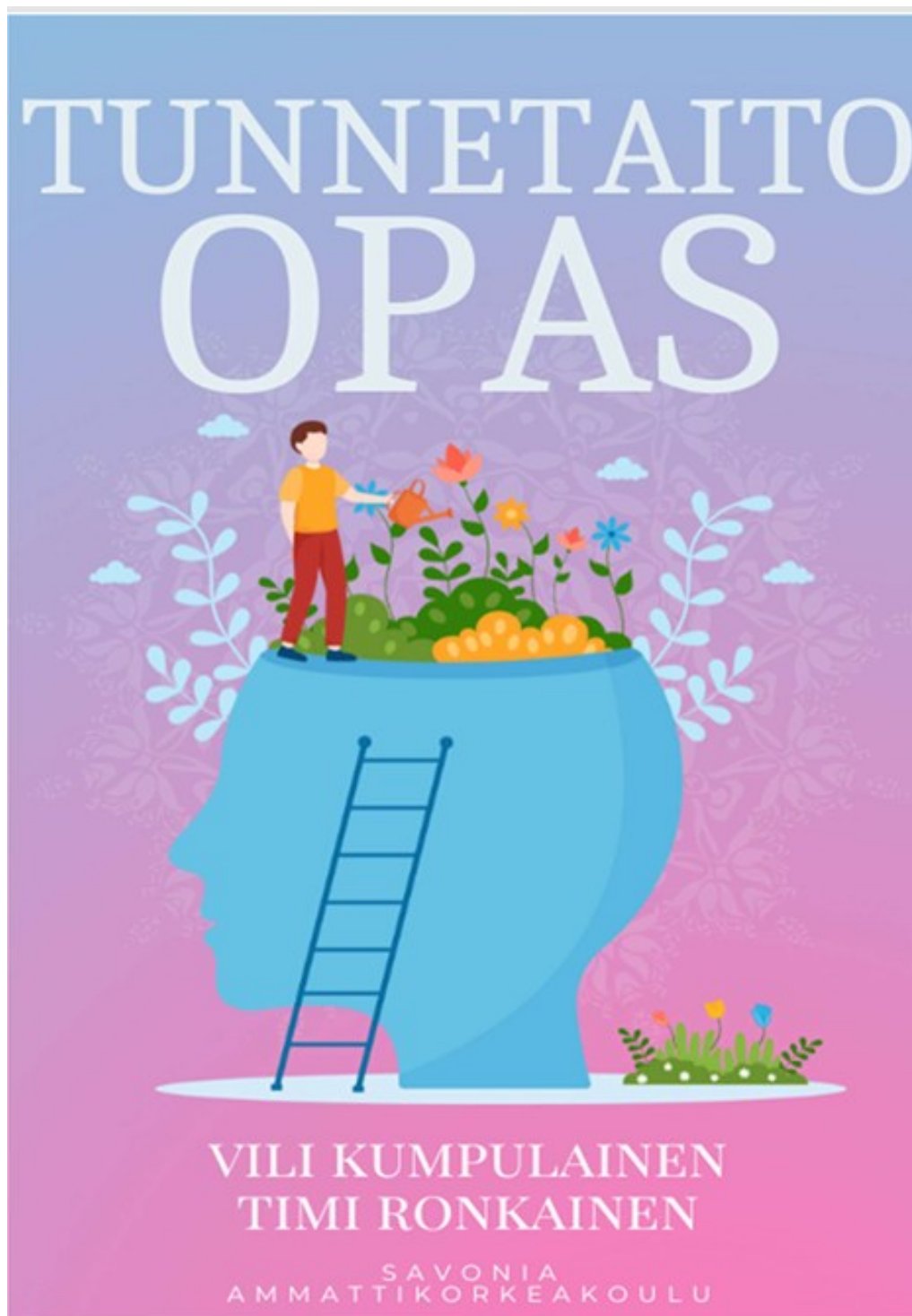
Sørensen, Torgeir & Lien, Lars 2022. Significance of Self-Transcendence for Rehabilitation and Relapse Prevention among Patients with Substance Use Disorder: A Qualitative Study. Verkkojulkaisu. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/significance-self-transcendence-rehabilitation/docview/2679830686/se-2>. Viitattu 13.1.2025

Talentia 2023. Arki, arvot ja etiikka. Verkkojulkaisu. <https://talentia.lukusali.fi/index.html#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>. Viitattu 18.5.2025.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkojulkaisu. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>. Viitattu 17.5.2025.

Watkins, Cassandra 2024. Tunnetaitojen merkitys ihmissuhteissa. Verkkojulkaisu. <https://tsl-helsinki.fi/tunnetaitojen-merkitys-ihmissuhteissa/>. Viitattu 24.1.2025.

LIITE 1: TUNNETAITO-OPAS



Kuva 1. Tunnetaito-opas. Kansilehti (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto.....	3
Tunteiden ymmärtäminen.....	4
Tunteiden hallinta ja säätely.....	6
Itsetuntemus ja itsehoito.....	8
Tunteet ja suhteet.....	10
Harjoituksia.....	12
Lähteet.....	15

Kuva 2. Tunnetaito-opas. Sisällysluettelo (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Johdanto

Päihderiippuvuudesta toipuminen on matka, joka vaatii sitoutumista ja itsetuntemuksen kehittämistä. Yksi tärkeimmistä askelista toipumisessa on kyky hallita omia tunteita ja reaktioita. Tunnetaitojen vahvistaminen ei vain helpota arkea, vaan auttaa myös käsittelemään vaikeita tilanteita ilman, että turvautuu entisiin haitallisiin tapoihin.

Tämä opas on suunniteltu tukemaan sinua tunteiden tunnistamisessa, ymmärtämisessä ja hallitsemisessa. Joka kappaleen lopussa on aiheeseen liittyviä, käytännönläheisiä harjoituksia ja työkaluja, jotka auttavat sinua luomaan vahvemman yhteyden itseesi ja ympäröivään maailmaan. Aihealueiden jälkeen on lisäksi ylimääräisiä harjoitteita ja työkaluja, joita voit hyödyntää arjessa selviytymiseen.

Opas on toteutettu Savonia-ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä yhteistyössä Pysäkki ry:n kanssa.

Kuva 3. Tunnetaito-opas. Johdanto (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

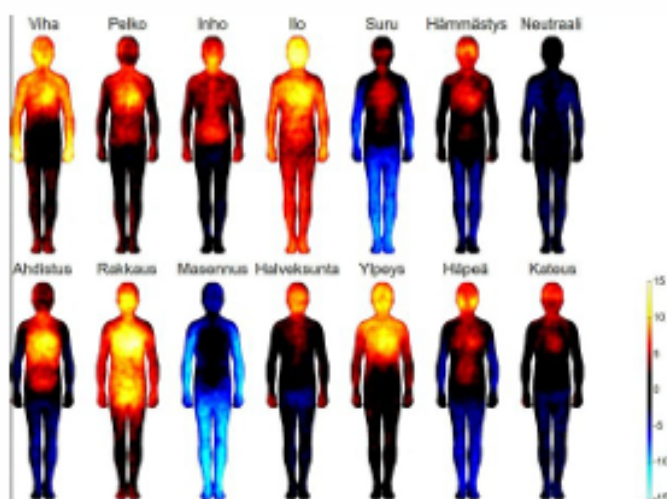
Tunteiden ymmärtäminen

Tunteet ovat kehon luonnollisia reaktioita, jotka vaikuttavat siihen, miten ajattelemme ja toimimme. Ikävät tunteet saavat meidät välttelemään asioita, kun taas mukavat tunteet kannustavat meitä tekemään uudelleen asioita, jotka toivat hyvän olon.

Ihmisen perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. On myös muita tärkeitä tunteita, kuten häpeä, syyllisyys, loukkaantuminen ja kateus sekä tyytyväisyys, uteliaisuus, ylpeys ja helpotus.

Tunteet ovat mukana kaikissa tilanteissa, joissa olemme tekemisissä toisten kanssa. Ne voivat vaikuttaa siihen, koemme asiat positiivisesti vai negatiivisesti. Tunteiden tunnistaminen voi olla vaikeaa, mutta sitä voi oppia harjoittelemalla. Kun opimme tunnistamaan omia tunteitamme, ymmärrämme paremmin sekä itseämme että muita.

Ihmisen mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa, joten tunteet tuntuvat myös kehossa. Tämän takia kehon rentouttaminen voi rentouttaa myös mieltä. Tunnekartta voi auttaa ymmärtämään, miten tunteet vaikuttavat kehoon.



Kuva 4. Tunnetaito-opas. Tunteiden ymmärtäminen (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Tunteet ovat luonnollinen osa elämää, eikä niistä kuulu koittaa päästä eroon. Voimakkaat tunteet voivat kuitenkin heikentää ajattelukykyä. Siksi on tärkeää löytää tasapaino tunteiden ja järjen välillä, jotta voi välttää hätiköityjä tai itselle haitallisia tekoja.

HARJOITUS

Tavoite: Opit havainnoimaan ja tunnistamaan tunteitasi.

Ohje: Mieti hetki mitä kaikkia tunteita olet esimerkiksi tänään kokenut. Katso sen jälkeen listaa, ja pohdi, saatko sieltä kiinni lisää erilaisia tunteita. Voit halutessasi kirjoittaa näitä ylös.

Esimerkkejä tunteista:

Ilo	Kiitollisuus
Pelko	Kateus
Epäoikeudenmukaisuuden kokemus	Epätoivo
Suru	Viha
Toivo	Kaipa
Häpeä	Katkeruus
Syällisyys	Inho
Intohimo	Rakkaus
Alakuloisuus	Pettymys

Mitä muita tunteita olet tänään kokenut?

Kuva 5. Tunnetaito-opas. Tunteiden tunnistamisen harjoitus (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Tunteiden hallinta ja säätely

Kaikki tunteet ovat osa elämää, myös ne, jotka tuntuvat vaikeilta tai epämiellyttäviltä. Viha, ahdistus, suru, pelko ja turhautuminen voivat tuntua raskailta, mutta ne kertovat meille tärkeitä asioita itsestämme ja ympäristöstämme. Tunteiden säätelyssä ei ole kyse niiden tukahduttamisesta, vaan siitä, että opimme tunnistamaan, ymmärtämään ja käsittelemään niitä rakentavasti.

Kun tunnistat voimakkaan tunteen, voit kokeilla erilaisia hallintakeinoja, jotka auttavat säätämään tunteitasi terveellisesti:

- Hengitysharjoitukset: Rauhallinen ja syvä hengitys auttaa kehoa ja mieltä rentoutumaan.
- Fyysinen aktiivisuus: Liikunta, ulkoilu ja kehon liike voivat vapauttaa jännitystä ja lievittää stressiä.
- Rentoutustekniikat: Esimerkiksi lihasrentoutus tai rauhoittava musiikki voi auttaa laskemaan stressitasoa.
- Sosiaalinen tuki: Keskustelu luotettavan henkilön kanssa voi helpottaa tunteiden käsittelyä.

Jos tunteita ei opi säätämään, ne voivat paisua hallitsemattomiksi. Esimerkiksi viha voi johtaa konflikteihin, ja ahdistus voi estää normaalista elämästä nauttimista. Haitallisten tunteiden hallinnan keinot, kuten päihteet voivat pahentaa tilannetta.

Tunteiden paisumista voi estää:

- Tunnistamalla tunteet ajoissa: Kun huomaat voimakkaan tunteen nousevan pintaan, pysähdy ja mieti, mikä sen aiheuttaa.
- Opettelemalla tunnereaktioiden hallintaa: Esimerkiksi lyhyt tauko tai syvä hengitys voi auttaa ennen reagointia.
- Tarkkailemalla ajatusmalleja: Opettele tunnistamaan kielteisiä uskomuksia ja kyseenalaista ne.

Kuva 6. Tunnetaito-opas. Tunteiden hallinta ja säätely (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

TIP-taidot

TIP-taidot auttavat rauhoittamaan voimakasta tunnetilaa vaikuttamalla kehon fysiologiaan. TIP-taitoja kannattaa käyttää erityisesti silloin, kun tunne on niin voimakas, että ajatteleva vaikeutuu. Harjoittelemalla TIP-taitoja säännöllisesti niistä voi tulla luonnollinen osa omia selviytymiskeinoja, jotka auttavat hallitsemaan vaikeita tunteita terveellisesti ja turvallisesti.

TIP-taitojen ohjeet

T (Temperature) - Kehon lämpötilan muuttaminen

- Pidätä hengitystä ja upota kasvot kylmään veteen noin 30 sekunniksi.
- Tämä aktivoi sukellusrefleksin, joka hidastaa sykettä ja rauhoittaa kehoa.

I (Intensive Physical Activity) - Nopea fyysinen aktiivisuus

- Tee lyhytkestoista, intensiivistä liikuntaa, kuten juoksemista tai hyppyjä.
- Tämä polttaa stressihormoneja ja vapauttaa mielihyvähormoneja, mikä auttaa rauhoittumaan.

P (Paced Breathing & Muscle Relaxation) - Rauhallinen hengitys ja lihasrentoutus

- Hengitä sisään ja jännitä lihakset, hengitä ulos, sano mielessäsi "rento" ja rentouta lihakset samalla.
- Tämä aktivoi kehon rentoutumisreaktion ja lieventää stressiä.

TIP-menetelmää kannattaa harjoitella säännöllisesti, jotta se toimii tehokkaasti stressaavissa tilanteissa.

Kuva 7. Tunnetaito-opas. Tip-taidot (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Itsetuntemus ja itsehoito

Itsetuntemus on tunnetaitojen keskeinen osa, joka tarkoittaa omien tunteiden, ajatusten, vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista sekä arvojen ja motiivien ymmärtämistä. Kun ihminen tuntee itsensä paremmin, hän pystyy tekemään valintoja, jotka tukevat hänen elämänsä hallintaa ja hyvinvointiaan.

Itsetuntemus tarkoittaa, että ihminen tunnistaa omat tunteensa, ajatuksensa, vahvuutensa ja heikkoutensa sekä ymmärtää arvonsa ja motiivinsa. Kun ihminen tuntee itsensä paremmin, hän voi tehdä valintoja, jotka tukevat hänen hyvinvointiaan ja elämönhallintaansa.

Päihderiippuvuudesta toipumisessa itsetuntemus on erityisen tärkeää. Monesti päihteiden käyttö liittyy vaikeiden tunteiden, kuten ahdistuksen, masennuksen tai vihan välttelyyn. Kun ihminen oppii tunnistamaan ja hyväksymään tunteensa, hän ymmärtää paremmin omia reaktioitaan ja motiivejaan.

Kun tunteitaan oppii tunnistamaan, niitä on helpompi säädellä. Tämä vähentää impulsiivisuutta ja auttaa tekemään harkitumpia valintoja. Itsetuntemuksen avulla ihminen voi myös tunnistaa tilanteet, jotka voivat lisätä halua käyttää päihteitä, ja löytää uusia keinoja kohdata nämä tilanteet.

POHDI: Miten sinä ilmaiset tunteita, esimerkiksi surua, vihaa ja iloa?

Kuva 8. Tunnetaito-opas. Itsetuntemus ja itsehoito (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Kun pysähdymme huomaamaan ajatuksemme ja tunteemme rauhassa ja ilman kiirettä, voimme huomata asioita, joita emme ole ennen tajunneet. Kun tunnistamme ajatuksemme ja tunteemme, voimme ymmärtää paremmin, miten ne vaikuttavat tekoihimme. Näin voimme opetella uuden tavan suhtautua itseemme ja ajatuksiimme.

On tärkeää oppia huomaamaan ajatukset, jotka eivät tee meille hyvää. Esimerkiksi, jos ajattelet: "Kukaan ei välitä minusta", "En ansaitse mitään hyvää" tai "En ole hyvä missään", muista, että nämä ovat vain ajatuksia – ne eivät ole totta. Tärkeintä on huomata ne ja ymmärtää, ettei niitä tarvitse uskoa.

HARJOITUS: Opi havainnoimaan ajatustesi virtaa

Lue ensin ohje läpi siten, että pystyt tekemään harjoituksen. Tee harjoitus mukavassa asennossa silmät suljettuina.

1. Kuvittele, että istut elämäsi joen rannalla ja puusta putoaa lehtiä jokeen.
2. Kuvittele, että putoavat lehdet ovat ajatuksiasi, jotka kulkevat virran mukana. Ne tulevat ja menevät.
3. Millaisia ajatuksia huomaat juuri nyt putoavan virtaan?
4. Millaisia tunteita ne herättävät?
5. Haluatko pohtia ajatusta enemmän, vai voitko antaa sen mennä virran mukana?

Muista, että ajatukset eivät ole aina totta, eikä niihin tarvitse uskoa. Mieli toimii kuin selostaja, joka kertoo tarinoita siitä, mitä näkee ja kokee, omalla tavallaan.



Kuva 9. Tunnetaito-opas. Ajatusten virta-harjoitus (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Tunteet ja suhteet

Tunteet vaikuttavat vahvasti ihmissuhteisiin, kommunikaatioon ja luottamukseen. Avoin tunteiden jakaminen sekä sosiaalinen tuki, kuten kuunteleva ystävä tai kannustava yhteisö, edistävät hyvinvointia ja auttavat tunteiden säätelyssä.

Sosiaalisten taitojen, kuten kuuntelun ja minä-viestien, kehittäminen tukee merkityksellisiä ihmissuhteita ja voi auttaa myös päihteistä kieltäytymisessä sekä avun hakemisessa.

Päihteiden käyttäjä voi tuntea häpeää, jonka takia hän saattaa eristäytyä läheisistään. Samaan aikaan läheiset tuntevat usein huolta, häpeää ja turhautumista, mikä voi lisätä ristiriitoja lähipiirissä. Ongelmien toivotaan usein ratkeavan itsestään, mutta ilman tietoista tukea ja harjoittelua, lähipiirin arki voi pysyä epävakaana.

Kestävät ihmissuhteet rakentuvat avoimuudelle, tunteiden jakamiselle ja tuen hakemiselle. Tämä voi auttaa muuttamaan päihteisiin liittyviä vuorovaikutusmalleja ja luomaan aidompia yhteyksiä.

HARJOITUS: Tukiverkoston kartoittaminen

Ohje: Mieti, keiden puoleen voit kääntyä, kun tarvitset kuuntelua ja tukea. Kirjoita lista läheisistä, ystäväistä tai muista luotettavista henkilöistä, jotka voisivat olla tukenasi. Jos tuntuu, ettei sinulla ole ketään sopivaa, pohdi, voisitko hakea tukea esimerkiksi vertaistukiryhmistä tai ammattilaisilta.

Kuva 10. Tunnetaito-opsas. Tunteet ja suhteet (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

HARJOITUS: Kuunteluavun pyytäminen

Ohje: Kun haluat pyytää kuunteluapua, mieti, miten voit ilmaista toiveesi selkeästi ja ymmärrettävästi. Voit esimerkiksi sanoa näin:

"Minulle olisi tärkeää saada puhua tilanteestani ääneen ilman, että haemme heti ratkaisuja. Olisitko valmis kuuntelemaan minua ja auttamaan ajatusteni jäsentelyssä? En odota neuvoja, vaan lähinnä läsnäoloa ja ymmärrystä."

Kerro myös, miten haluaisit tavata kuuntelijan – esimerkiksi lyhyitä hetkiä kerrallaan vai pidemmän keskustelun. Puhelimitse vai kasvoitusten. Muista, että avun pyytäminen on rohkeutta, ei heikkoutta.

STOP-taidot

STOP-menetelmä auttaa hallitsemaan tunnepohjaisia yllykkeitä, kuten tarvetta käyttää päihteitä tai satuttaa itseä. Menetelmän ydin on pysähtymisessä, tunteen tunnistamisessa ja harkitussa toiminnassa.

Sitä voi hyödyntää myös sosiaalisissa tilanteissa, kuten riidoissa, jolloin se estää sanomasta tai tekemästä asioita hetken mielijohteesta. STOP tukee rauhallista reagoitua sekä päihdeimpulssien että vuorovaikutustilanteiden hallinnassa.

STOP tulee sanoista

S – Seis: Pysähdy hetkeksi ennen kuin toimit. Tämä auttaa sinua rauhoittumaan ja estämään impulsiivisia reaktioita.

T – Taaksepäin: Kiinnitä huomiota ajatuksiisi, tunteisiisi ja kehosi tuntemuksiin. Huomaa, mitä sisälläsi ja ympäristössäsi tapahtuu.

O – Ole tarkkailija: Mieti vaihtoehtojasi ja niiden mahdollisia seurauksia. Pohdi, miten voit reagoida tilanteeseen rakentavasti.

P – Pidä mielesi tietoisena: Valitse paras toimintatapa tilanteeseen ja toteuta se tietoisesti.

Kuva 11. Tunnetaito-opas. Kuunteluavun pyytämisen harjoite ja STOP-menetelmä (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Harjoituksia

HARJOITUS: Oma turvapaikka

Meillä jokaisella on olemassa oma turvapaikka, jossa meillä on hyvä ja turvallinen olla. Sulje silmäsi ja anna mielesi vaeltaa sellaiseen paikkaan, sellaisen ihmisen luo tai sellaisen tekemisen pariin, joka on sinulle tärkeä. Tässä paikassa voit tuntea olosi turvalliseksi, rentoutuneeksi ja hyväksytyksi.

Tarkastele mielikuvaasi ja tee havaintoja sen yksityiskohdista. Mitä näet? Liittykö mielikuvaasi tunteita, ääniä tai muita aistimuksia?

Huomioi erityisesti, mitä tunnet kehossasi mielikuvaa katsellessasi. Miten mielikuva vaikuttaa hengitykseesi ja lihaksiisi? Rentoutuvatko ne? Koetko jossain kohtaa kehossasi lämpöä? Mikä tekee mielikuvasta itsellesi tärkeän ja merkittävän?

Millainen olo sinulle tulee kokonaisvaltaisesti? Voit aina palata mielikuvaasi, kun olet jännittynyt, stressaantunut tai ahdistunut. Se on turvapaikka, jossa voit antaa sekä mielen että ruumiin rentoutua.

Kuva 12. Tunnetaito-opas. Oma turvapaikka-harjoitus (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

HARJOITUS: Ajatusten haastaminen**Tavoite**

Opit haastamaan negatiivisia ja tuomitsevia ajatuksiasi. Opit myös tietoisesti ajattelemaan myönteisemmin ja vaikuttamaan sitä kautta tunnetiloihisi.

Ohje

Kirjaa ylös tuomitsevia ajatuksia, joita havaitset itselläsi erilaisissa tilanteissa. Mieti samalla, millä muilla tavoilla voisit tulkita tilanteen. Arvioi myös sitä, muuttuuko tunnetilasi, kun käytät vaihtoehtoista ajatusta. Arvioi tunteita asteikolla 0–10.

Tilanne

- Kirjaa ylös tilanne, jossa huomaat tuomitsevan ajatuksen)

Esim. "Lipsahdin ja otin juoman"

Ajatus

- Mitä ajattelit tilanteesta? Kirjaa ylös negatiivinen tai tuomitseva ajatus

Esim. "Olen epäonnistunut, en ikinä pysty raittiuteen."

Tunne ja tunteen voimakkuus (0–10)

- Miltä sinusta tuntui tämän ajatuksen seurauksena? Arvioi tunteen voimakkuus

Esim. "Pettymys ja häpeä, 9"

Vaihtoehtoinen tulkinta ajatukselle

- Miten voisit tulkita tilanteen toisin, myönteisemmin tai realistisemmin?

Esim. "Toipuminen ei ole suoraviivaista, ja lipsahdukset voivat olla osa oppimista. Tärkeintä on, että jatkan eteenpäin enkä luovuta."

Tunteen voimakkuus nyt (0–10)

- Miltä sinusta tuntuu, kun ajattelet tilanteesta vaihtoehtoisen tulkinnan kautta?

Esim. "Pettymys ja häpeä, 5"

Kuva 13. Tunnetaito-opas. Ajatusten haastamisen harjoitus (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Yhteenveto, tukiverkostot ja ammattillinen apu

Tunteiden hallinta on taito, jota voi kehittää. Kun opit kohtaamaan tunteesi terveellä tavalla, voit parantaa hyvinvointiasi ja elämäsi laatua.

Kaikki tunteet ovat osa elämää, eivätkä ne ole hyviä tai huonoja. Omien tunteiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään itseä ja muita paremmin.

Voimakkaat tunteet, kuten viha, suru tai ahdistus, voivat sumentaa ajattelua ja johtaa impulsiivisiin tekoihin. Tunteiden säätely tarkoittaa niiden kohtaamista ja käsittelemistä rakentavalla tavalla.

Hengitysharjoitukset, liikunta, rentoutustekniikat ja sosiaalinen tuki voivat auttaa tunteiden hallinnassa.

Mieli tuottaa jatkuvasti ajatuksia, mutta kaikki ajatukset eivät ole tosiasioita.

Avoimuus ja tunteiden jakaminen vahvistavat yhteyttä muihin ihmisiin ja auttavat luomaan tukiverkoston.

Miten eteenpäin?

- Vertaisryhmät ja muut vertaistukiverkostot tarjoavat turvallisen tilan jakaa kokemuksia ja saada tukea saman kokeneilta
- Perheen ja ystävien tuki on arvokasta. On hyvä oppia puhumaan avoimesti ja pyytämään apua, kun sitä tarvitsee.
- Terapeutit, päihdeohjaajat, sosiaalityöntekijät ja muut ammattilaiset voivat auttaa käsittelemään tunteitasi ja tunnistamaan toimivia keinoja toipumiseen.

Kuva 14. Tunnetaito-opas. Yhteenveto, tukiverkostot ja ammatillinen apu (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Lähteet

- Aalto, Mauri, Alho, Hannu & Kujanmaa, Kalervo 2015. Alkoholiriippuvuus. (Tunteet ja suhteet)
- Aalto, Mauri, Alho, Hannu & Niemelä, Sonja 2018. Huume- ja lääkeriippuvuudet. (Tunteet ja suhteet)
- Kivimäki, Suvi 2023. Apua tunnesäätelyvaikeuksiin: Väkevä-hankkeen kuntoutusmalli. <https://rets.fi/wp-content/uploads/2023/07/VAKEVA-kuntoutusmalli.pdf>. Viitattu 16.5.2025.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. Ajatusten, tunteiden ja mielialan välinen yhteys. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-2/>.
- MIELI Suomen mielenterveys ry. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>.
- Mielenterveystalo. Harjoitus: Ajatusten havainnointi. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2023-01/Ajatusten%20havainnointi.pdf>.
- Mielenterveystalo. Harjoitus: Opi haastamaan ajatuksia. <https://www.mielenterveystalo.fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/7-opi-haastamaan-ajatuksia>.
- Mielenterveystalo. Harjoitus: Yhden päivän aikana koetut tunteet. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2023-08/Yhden-paivan-aikana-koetut-tunteet.pdf>.
- Nummenmaa, Lauri, Glergona, Enrico, Hari, Riitta & Hietanen, Jari. Bodily map of emotions. <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111>.
- Kivimäki, Suvi 2023. Apua tunnesäätelyn vaikeuksiin. <https://rets.fi/wp-content/uploads/2023/07/VAKEVA-kuntoutusmalli.pdf>. (TIP-menetelmä)

Kuva 15. Tunnetaito-opas. Lähteet 1/2 (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Lahti, Jari & Pienimäki, Anneli. 2010. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. (Tunteet ja suhteet)

Opetushallitus 2025. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>. Stop-menetelmän soveltaminen

Seppänen, Mari 2021. Tunnetaidot voimavarana. (Tunteet ja suhteet)

Seppänen, Mari 2021. Tunnetaidot voimavarana. (Tunteiden hallinta ja säätely)

Terveyskylä 2022. Harvinaissaira-an opas: Harjoituksia tuen pyytamisestä ja saamisesta.
<https://www.terveyskyla.fi/genetiikkajaharvinaiset/oppaat/opas-harvinaisen-sairauden-diagnoosin-saaneelle/harvinaissaira-an-opas-tuki/harvinaissaira-an-opas-harjoituksia-tuen-pyytamisesta-ja-saamisesta?>.

Kuva 16. Tunnetaito-opas. Lähteet 2/2 (Kumpulainen & Ronkainen 2025)

Muista

Sinulla on oikeus tuntea ja ilmaista tunteitasi turvallisesti

Tunnesäätely on taito, jota voi kehittää harjoittelemalla

Toipuminen on matka, ei päämäärä. Mutta jokainen askel vie sinua lähemmäs tasapainoista ja hyvinvoivaa elämää.

Tukea on aina saatavilla - älä epäröi hakea apua!

Kuva 17. Tunnetaito-opas. Takakansi (Kumpulainen & Ronkainen 2025)