

MINDFULNESS PAINONHALLINNAN TUKENA
- Artikkeliterveyslehti

Pauliina Kauppila-Hopeevaara

Kehittämistehtävä
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK)

KEMI 2016

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja

Tekijä	Pauliina Kauppila-Hopeevaara	2016
Ohjaaja	Anne Puro, Arja Meinilä	
Työn nimi	Mindfulness painonhallinnan tukena, artikkeli Terveystenhoitaja-lehteen	
Sivu- ja liitemäärä	31 + 1	

Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöhön Erittäin niukkaenerginen dieetti, ENED - Asiakkaiden kokemuksia painonhallintaryhmistä painonhallinnassa ja laihdutustulosten pysyvyydessä. Tämän työn tarkoituksena oli kirjoittaa artikkeli ja julkaista se Internet-artikkelina alan nettilehden sivulla. Valitsin Internet-artikkelin työlle sen helpon saatavuuden ja kattavan yleisön saavutettavuuden vuoksi.

Artikkelissa käsitellään mindfulnessia, tietoista syömistä, ylipainoisen väestön kasvua ja aiemmin valmistuneen opinnäytetyön tuloksia. Opinnäytetyön tutkimustuloksissa nousi esille ehdotuksia mielenhallinnan ja tietoisien syömisestä käytöstä Erittäin niukkaenerginen dieetin, eli ENE-dieettiryhmän ohjaustilanteissa. Länsimaissa mindfulnessin suosio on kasvanut viime vuosina ja siitä on tullut valtavirtaa, käypä ei-uskonnollinen menetelmä. Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo, perustuu vanhoihin itämaisiin meditaatioihin ja itämaiseen filosofiaan.

Ihmisen täytyy syödä, koska se on perusedellytys hengissä pysymiselle. Usein tämä toimenpide on kuitenkin ladattu täyteen tuskaa, ahdistusta, syyllisyyttä ja häpeää. Tietoisesti syömään opetellessa, syöminen voi muuttua kärsimyksen lähteestä itseymmärryksen, uudistumisen ja ilon lähteeksi.

Terveystenhoitaja ammatissaan tulee kasvavassa määrin toimimaan ylipainoisten asiakkaiden kanssa. On tärkeää osata ymmärtää ja ohjata asiakasta. Artikkelin antaa uutta näkökulmaa painonhallintaan ja on siksi tärkeää tuoda muidenkin nähtäville.

Avainsanat Mindfulness, tietoinen syöminen, painonhallinta, artikkelin kirjoittaminen

Lapland university of applied sciences
Degree Programme in Nursing

Author	Pauliina Kauppila-Hopeevaara	Year	2016
Supervisor(s)	Meinilä, Arja & Puro, Anne		
Subject of thesis	Using mindfulness to support weight management, article in Terveystieteiden-lehti-magazine		
Number of pages	31 + 1		

This development project is a continuation of the thesis Very low calorie diet as well as lifestyle counseling in a group. The goal of this development task was to write an article to health industry web page. I chose internet article because it's easy to achieve and for comprehensive public accessibility.

The article deals what mindfulness and conscious eating is, the ever- growing number of obese population and the results of the previously results of the thesis. I opened weight controlling in mindfulness point of view, because the thesis Research results showed the use of mind control necessary to control weight in ENE-diet group.

Western countries mindfulness has increased in popularity in recent years, and it has come to be mainstream non-religion method.

People need to eat because that is the main reason to living. However this action is often loaded with pain, anxiety, guilt and shame. When we learn eating consciously, the eating could come a source of suffering as the source of self-understanding, renewal and joy.

Public health nurse will be increasingly occupation with excess weight people. It's important to understand and guide the patient. The article gives new point of view to weigh control and that's why it is important to get published and people to see.

Key words
article

Mindfulness, conscious eating, weight control, writing

Sisällys

1 JOHDANTO	5
2 MINDFULNESS	6
3 PAINONHALLINTA	8
4 TIETOINEN SYÖMINEN.....	10
4.1 Kuusi periaatetta tietoiselle syömiselle	13
4.2 Sisäinen perfektionisti, sisäinen kriitikko, sisäinen patistaja	17
5 ARTIKKELI.....	19
6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS	21
6.1 Lähtökohdat ja toteutus	21
7 POHDINTA	23
LÄHTEET.....	25
LIITTEET	28

1 JOHDANTO

Yleisintä lihavuus on 55–64-vuotiailla miehillä ja naisilla yli 65-vuotiailla. Suomalaisista 25–74-vuotiaista miehistä 70 % ja naisista vähintään 57 % oli ylipainoisia ja runsaalla viidenneksellä painoindeksi oli yli 30, mikä luokitellaan lihavaksi. Lihavuudella tarkoitetaan normaalia suurempaa kehon rasvakudoksen määrää. (Mustajoki 2008, 112–114; World Health Organization)

Länsimaissa mindfulnessin suosio on kasvanut viime vuosina ja siitä on tullut valtavirtaa. Mindfulnessilla tarkoitetaan hyväksyvää tietoisuutta läsnäoloa. Tietoinen läsnäolo perustuu vanhoihin itämaisiiin meditaatioihin ja itämaiseen filosofiaan. (Silverton 2013, 13–14)

Kehittämistehtävä pohjautuu opinnäytetyöhön Erittäin niukkaenerginen dieetti- Asiakkaiden kokemuksia painonhallintaryhmistä painonhallinnassa ja laihdutustulosten pysyvyydessä (Kauppila-Hopeevaara 2015). Opinnäytetyön tutkimustehtävien tavoitteena oli selvittää mitkä olivat painonhallintaa edistäviä tekijöitä, mitkä olivat painonhallintaa hidastavia tekijöitä ja asiat missä olisi tarvittu lisätukea. Tuloksista selvisi, että vuosi dieetin loppumisesta seitsemän vastaajista oli onnistunut laskemaan painoa pysyvästi, mutta eivät olleet pysyneet samoissa tuloksissa, kuin ENE-dieetin päättyessä ja erot lähtöpainoon olivat pieniä.

Tutkimuksen tuloksista nousi esille kehittämisajatus mielenhallinnasta, tietoisesta syömisestä ja sen käyttämisestä painonhallinnassa. Myös dieettiin osallistuneet toivoivat luentoja mielenhallinnasta ja mielenhallinnan keinojen sisällyttämisestä dieettiin. Lähdin tutustumaan teoreettisesti mielenhallintaan mindfulnessin kautta, mielenhallinnan käytöstä painonhallinnassa ja tietoiseen syömiseen. Opinnäytetyön jälkeen pääsin kuuntelemaan Länsi-Pohjan keskussairaalan ENE-dieetin luentoja, missä psykologi käytti mindfulnessia ja tietoisuuden syömisessä työkaluja, mikä antoi pontta kehittämistehtävän aiheelle.

Tässä työssä ENE-dieetillä, tarkoitetaan Erittäin niukka energistä dieettiä.

2 MINDFULNESS

Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

Mindfulnessilla tarkoitetaan hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Tietoinen läsnäolo on kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen keskittymistä. Tietoinen läsnäolo perustuu vanhoihin itämaisiin meditaatioihin ja itämaiseen filosofiaan. Ajatukset, jotka ovat keskeisiä tietoisien läsnäolon menetelmissä, löytyy varhaisista buddhalaisista opetuksista ja perustuu käsitykseen, että kaikki inhimilliset olennot kokevat maailman tietyllä tavalla. Länsimaissa mindfulnessin suosio on kasvanut viime vuosina ja siitä on tullut valtavirtaa, käypä ei-uskonnollinen menetelmä. Mindfulnessin länsimaisten soveltamisen lähti liikkeelle kun, amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoikin ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallinta ohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille vuonna 1970.

(Silverton 2014, 12; Klemola 2013, 15, 17; Mielenterveysseura)

Mindfulnessia sovelletaan mm. sosiaalityössä, terveydenhoitotyössä ja koulutuksessa. Mindfulness-harjoittelu voi olla avuksi ahdistuksen, stressin, masennuksen ja kivun lievittämisessä, mutta se voi olla myös keino rennompaan, onnellisempaan ja tietoisempaan elämään. Näiden taitojen säännöllisen harjoittamisen on havaittu jopa tukevan fyysistä terveyttä ja lisäävän vastustuskykyä. Lapsille ja nuorille harjoitukset ovat tuoneet apua keskittymiseen, oppimiseen ja rauhoittumiseen.

(Silverton 2014, 12; Mielenterveysseura)

Mindfulnessin tarkoituksena on kannustaa huomaamaan luontainen taipumus suhtautua kokemuksiin automaattisesti ja rohkaista tarkastelemaan mahdollisuutta tietoiseen reagointiin. Mindfulnessin tarkoituksena on myös opettaa näkemään asiat selkeästi ja kehittämään taitoja, joiden avulla voidaan tietoisesti valita reaktio sellaisissakin tilanteissa, joissa huomaa vastustavansa,

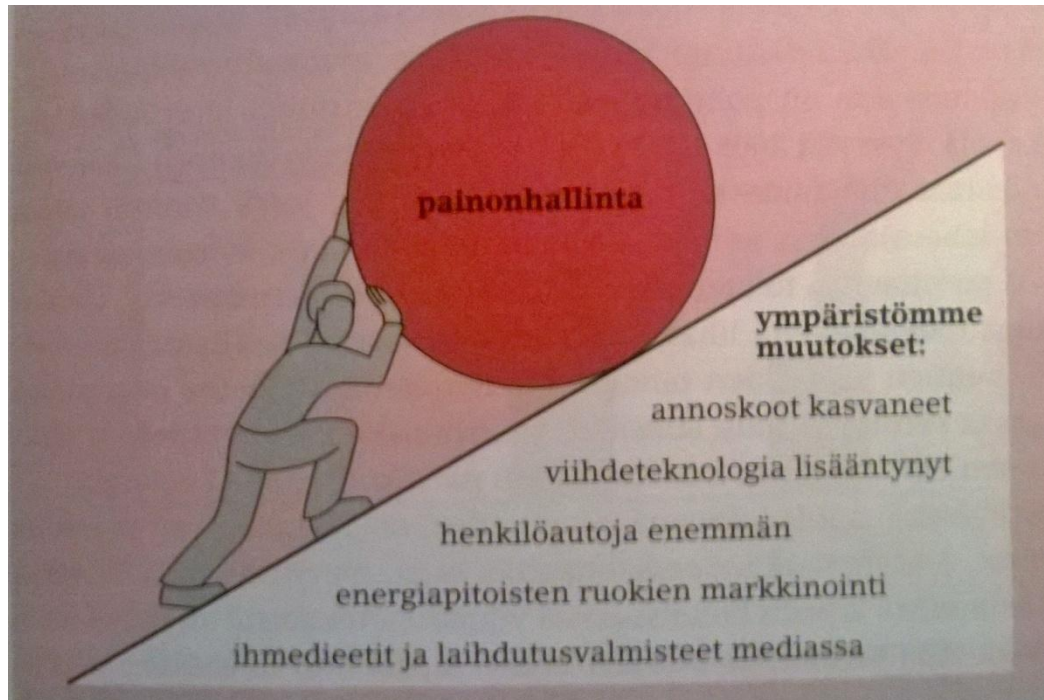
taistelevansa tai takertuvansa johonkin. (Silverton 2014, 13; Klemola 2013, 15-16)

Silvertonin (2014, 18) mukaan kaikki olemme harjoittaneet tietoista läsnäoloa luontaisesti lapsuudessa. Havainnoimme kokemustemme yksityiskohdat juuri sellaisena kuin ne ovat tällä hetkellä, arvottomatta tai yrittämättä muuttaa niitä tietoisien läsnäolon kautta. Aikuisena tietoisien läsnäolon kautta pyritään elvyttämään asenteita ja havaintoja, mitkä ovat havaittavissa ympäristöään tutkivilla pienillä lapsilla ja eläimillä. He ovat uteliaita, täysin tähän hetkeen keskittyneitä, touhuihinsa syventyneitä ja leikkisiä. Aikuisten kohdalla on opetettu analysoimaan ja käymään läpi kokemuksia enimmäkseen ajattelun keinoin. Mielen kokemuksen nimeämistä ja sen käsitteellistä ymmärtämistä on pidetty riittävänä. Tietoisien läsnäolon avulla on tarkoitus havahtua sille, mitä aistimme kertovat. Keho ja mieli vastaanottavat tietoa herkeämättä, automaattisesti ja ponnistelematta. Tähän informaatioon tietoinen läsnäolo kannustaa paneutumaan uudelleen näkö-, maku-, haju-, kuulo- ja tuntoaistia käyttämällä. Tietoisesti läsnäollessa voi todella havaita jokaisen kokemuksen. (Silverton 2013, 18)

3 PAINONHALLINTA

Yleisintä lihavuus on 55–64-vuotiailla miehillä ja naisilla yli 65-vuotiailla. Suomalaisista 25–74-vuotiaista miehistä 70 % ja naisista vähintään 57 % oli ylipainoisia ja runsaalla viidenneksellä painoindeksi oli yli 30, mikä luokitellaan lihavaksi. Syödessä 3500 ylimääräisen kilokalorin verran, paino nousee n. 500g (Heller, 2006). Lihavuudella tarkoitetaan normaalia suurempaa kehon rasvakudoksen määrää. Suurin osa liikaravasta kertyy ihon alle, mutta myös muualle, kuten vatsaonteloon. Sen vuoksi lihavuutta arvioidaan myös vyötärön ympärystä mittaamalla. Sen avulla saadaan käsitys keskivartalolihavuudesta, joka lisää monien sairauksien vaaraa. Vyötärölihavuudesta puhutaan, kun miehillä ympärysmitta ylittää 100cm ja naisilla 90cm. Lihavuus heikentää elinajan ennustusta. Tupakoimattomat lievästi lihavat elävät keskimäärin kolme vuotta lyhyemmän elämän verrattuna normaalipainoisiin tupakoimattomiin. (Mustajoki 2015; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014; Uusitupa 2009; World Health Organisation 2015)

Laihduttaminen on helppoa, mutta painonhallinta vaikeaa (Mustajoki 2015). Painonhallinta ei kaikkia elämän osa-alueita ratkaise, mutta se edistää terveyttä ja vaikuttaa moneen asiaan (Alapappila, Pusa, Joki & Turku 2012, 9). Suurimmalla osalla aikuisista ei painonhallinta enää onnistu, koska elinympäristö on muuttunut niin lihottavaksi. Mustajoki kuvaa kirjassaan professori Pekka Puskan havainnollistamaa painonhallintarinnettä (kuva 1). Siinä ihmisen terveydestä huolehtiminen on verrattavissa raskaan pallon pyörittämiseen ylämäkeen. Yhteiskunnassa monet muutokset ovat jyrkentäneet mäkeä niin, että ihmisen mahdollisuudet säilyttää terveytensä, eli saada kuvan kaltaisesti pallo ylös, heikkenee. Rinteen ollessa riittävän jyrkkä, ei osa ihmisistä onnistu lainkaan. Pelkästään yksittäisen ihmisen opastaminen tai kannustaminen ei riitä, jos ihmisten terveyttä halutaan edistää. "Rinnettä" tulisi loiventaa. (Mustajoki 2008, 228–229)



Kuva 1 (Mustajoki 2009, 229)

Ihmisten syömä ruokamäärä ei ole ongelma painonhallinnassa, jos kiinnitetään huomiota ruokien energiavahvuuteen. Kaloreiden määrää voidaan niin sanotusti "laimentaa" lisäämällä hedelmien ja kasvien käyttöä. Mielihalujen kanssa voidaan pärjätä ja kaloreita myös kuluttaa ilman hikiliikuntaa. Laihduttamisen yhteydessä olisi kuitenkin hyvä harrastaa keskirasittavaa liikuntaa tulosten edistämiseksi ja lihasmassan säilymiseksi. (Mustajoki 2010; THL 2014; Uusitupa 2009)

Paras resepti onnistuneeseen painonhallintaan, on joustava elämänsäsenne ja kyky kuunnella omaa kehoaan. Ruokaa saatetaan syödä vaikka ei olisikaan nälkä. Sitä käytetään yhä yleisemmin tunteiden käsittelyyn, niin suruun kuin iloonkin, masennukseen, ahdistukseen ikävään tai tylsyyteen. Syöminen muuttuu kohtuuttomaksi, jos kyseessä on muu kuin kehon ravitseminen. On tärkeää huolehtia, että syö riittävästi ja säännöllisesti joka päivä. (Rosenberg-Ryhänen, Mäkipää & Nikander 2011, 47, 49; Alapappila ym. 2012, 19)

4 TIETOINEN SYÖMINEN

"Tietoinen läsnäolo tarkoittaa, että olet keskittynyt, tarkkaavainen ja täysin tietoinen siitä, mitä juuri nyt tapahtuu sekä sisälläsi - kehossasi, sydämessäsi ja mielessäsi - että ulkopuolellasi ympäristössäsi. Tietoinen läsnäolo on tietoisuutta hetkestä toiseen ilman tuomitsemista tai arvostelua." (Bays 2011, 28)

Syöminen on perusedellytys hengissä pysymiselle. Usein tämä toimenpide on ladattu täyteen tuskaa, ahdistusta, syyllisyyttä ja häpeää, täyttymätöntä kaipausta ja epätoivoa. Kun opitaan syömään tietoisesti, syöminen voi muuttua kärsimyksen lähteestä itseymmärryksen, uudistumisen ja ilon lähteeksi. Tietoisesta syömisestä voidaan oppia syömään vähemmän ja tuntemaan itsensä silti täysin kylläiseksi. Tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta on zenissä ja buddhalaisessa traditiossa keskeistä. (Bays 2011, 30–33; Keski-Rahkonen, Meskanen & Nalbantoglu 2013, 117–120)

Viime aikoina tietoinen läsnäolo on ollut suosittu käsite, ja jota käytetään ja tutkitaan yhä enemmän tieteen, terveydenhoidon ja koulutuksen aloilla. Tietoisesta syömisestä "kuunnellaan" niitä monenlaisia tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita, joita syömisestä ilmenee. Tietoinen läsnäolo perustuu oivallukseen, että kun ei kiinnitetä huomiota siihen, mitä nähdään, kosketetaan tai syödään, on aivan kuin sitä ei olisi olemassa. Jos esimerkiksi syödään samalla kun katsotaan televisiota, hajamielisinä ja kunnolla maistamatta, ruoka kulkeutuu vatsaan kuin huomaamatta. Tällöin jäädytään jollain tavoin nälkäiseksi ja tyytymättömiksi, nousee pöydästä etsimään jotain muuta, joka voisi ravita. Kun ei maista mitään syö, saattaa lopulta olla halkeamaisillaan mutta täysin tyydyttämätön. Vatsa tuli täyteen, mutta mieli ja suu eivät tulleet täyteen vaan vaativat jatkamaan syömistä. Syömisestä ollessa epätydyttävää, aletaan automaattisesti hakea lisää tai jotain erilaista syötävää. Ainoa keino puuttua tähän "erilaiseen nälkään" on istua alas ja olla täysin läsnä, vaikkapa vain muutaman minuutin ajan. Jos syömiskokemuksen aikana ollaan yhteydessä omaan kokemukseen sekä ihmisiin, jotka kasvattivat ja valmistivat ruoan,

tarjosivat sen ja kanssasyöjiin, tullaan täysin kylläisiksi vaikka ateria olisikin vaatimaton. Sitä kutsutaan tietoisien syömisen lahjaksi, se tekee kokemuksesta tyydyttävän, syötiin tai ei. Aivan kuten keskustelu hajamielisenä kuuntelematta, jää kaipaus läheisyydestä yhteyden kokemisesta. Tietoisien syömisen avulla voidaan oppia olemaan läsnä syödessä. Tietoinen syöminen herättää mielihyvän, joka saadaan syömisestä ja juomisesta yksinkertaisuudessaan. (Bays 2011, 28–30, 36; Keski-Rahkonen ym. 2013, 35, 114–115)

Tietoisien läsnäolon avulla voidaan mikä tahansa, mihin suuntaamme jakamattoman huomion, alkaa avautua ja paljastaa maailmoja, mitä ei ole kuvitellut olevan olemassa. Tieteellisten tutkimusten jatkuvasti kasvava määrä tukee väitteitä tietoisien läsnäolon parantavista ominaisuuksista. Tietoinen syöminen on kokemus, jonka aikana kaikki osat ihmisessä, keho, mieli ja sydän, osallistuvat ruoan valitsemiseen, valmistamiseen ja syömiseen. Kaikki aistit ovat mukana tietoisessa syömisessä. Se vie syömisen ja juomisen rakenteisiin, väreihin, makuihin, tuoksuihin ja jopa ääniin. Tietoinen syöminen ei perustu kaavoihin, taulukoihin tai punnitsemiseen, vaan sitä ohjaavat sisäiset kokemukset, aistimukset, todelliset valinnat ja kokemukset terveydestä syödessä ja juodessa. Siinä itsestään huolehtiminen korvaa itsekriittisyyden. Kunnioitus omaa sisäistä viisautta kohtaan tulee aikaisemman häpeän tilalle. Tietoisien läsnäolon taidon voi oppia kuka vain, eikä se ole riippuvainen iästä, sukupuolesta, lihasvoimasta, kielitaidosta, älykkyydosamäärästä, musiikillisesta tai mistään muustakaan lahjakkuudesta. Tietoinen läsnäolon oppiminen vaatii ahkeraa harjoittelua ja vie aikaa, aivan kuin mikä tahansa taidon oppiminen. Kun pystytään täydellisesti arvostamaan syömisen ja juomisen tapaisia peruselintoimintoja, paljastuu miten ollaan tyytyväisiä ja rentoutuneita. Tietoinen syöminen on myös keino havaita ne monenlaiset toiminnot, jotka ovat käynnissä nenän alla ja omassa kehossa. Tietoinen syöminen ohjaa luottamaan kehomme luontaiseen viisauteen. (Bays 2011, 30–33; Keski-Rahkonen ym. 2013, 117–120)

Isossa osassa tekniikoista ja kirjoista, jotka tähtäävät ruokailu ja syömistottumisten muuttamiseen, yritetään muutosta saada aikaan ulkoapäin.

Joillekin tämä keino sopii, toisille ei. Tietoinen läsnäolo taas saa muutoksen aikaan jokaisen itsensä sisällä ja se on luonnollinen ja kokonaisvaltainen prosessi. Se tapahtuu jokaisen itselleen sopivalla tavalla ja vauhdilla. (Bays 2011, 27; Keski-Rahkonen ym. 2013, 26)

Tietoinen syöminen alkaa nälästä. Tietoisien syöminen yhteydessä kysytään itseltään miltä kuulostaa nälkä? Miltä nälkä maistuu? Missä kohtaa nälkä kehossa asuu? Mikä saa nälän ilmaantumaan? Tutkimukset ovat osoittaneet, että vauvoilla ja lapsilla on intuitiivinen taju siitä, miten paljon ja mitä syödä. He ovat virittäytyneitä kuuntelemaan kehonsa viestejä. Kun lapsille annetaan tarpeeksi valinnanvaraa ja aikaa, he syövät tasapainoisesti ja juuri oikean määrän kaloreita, vitamiineja, proteiineja ja mineraaleja, rasvaa sekä hiilihydraatteja. Baysin mukaan kaikilla ihmisillä oli tällainen sisäisen kuuntelemisen taito, mutta ne unohdettiin kasvaessa aikuiseksi. Lapsilla syöminen jää toiseksi olemisessa. Lasten kasvaessa vanhemmiksi, syöminen lakkaa olemasta tankkaustauko. Ruoka saakin monenlaisia tehtäviä, kuten lohduttajana toimimisen, ajatusten muualle viemisenä, ikävien asioiden lykkääjinä, turruttamisen, lohduttamisen, palkitsemisen ja jopa rankaisemisen. Lapsuuden suoraviivaisen nälän, syöminen ja kylläisyyden suhteeseen sotkeutuu ajatuksia ja tunteita. Aikuisena syömisestä on tullut ensisijainen kiinnostuksen kohde, helposti saatavilla oleva lääke kiireisen elämän moniin paineisiin ja murheisiin. Aikuisena täytyy ehkä jopa komentaa itseään pois ruokapöydästä ja suostutella itseään olemaan syömättä. Syömistä onkin alkanut ohjata monet eri voimat, monet erilaiset nälän lajit. Ne ilmenevät tuntemuksina, ajatuksina ja jopa tunteina kehossa, mielessä ja sydämessä. Nälän tunteella voi olla monia eri syitä, kuten väsymys, syömättömyys, ahdistuneisuus tai vaikka yksinäisyys. Joskus nälän tunne ei liity ruokaan, mutta virheellisesti se yritetään tyydyttää syömällä. Tietoisien läsnäolon avulla voidaan selvittää ja erottaa toisistaan näitä erilaisia kokemuksia nälästä. Vasta sitten voi reagoida kuhunkin sopivalla ja terveellä tavalla. (Bays 2011, 45–46, 50; Keski-Rahkonen ym. 2013, 114–115, 120–123)

Jan Chozen Bays luokittelee nälälle seitsemän eri lajia: silmän nälkä, nenän nälkä, suun nälkä, vatsan nälkä, solujen nälkä, mielen nälkä ja sydämen nälkä. Lisäksi on olemassa nälkää, joka on itse asiassa janoa. Oppiessa virittäytymään näille eri nälän lajeille ja tunnistamaan ne, voidaan tehdä pikainen arvio ennen kuin alkaa syödä. Millä tasolla silmän nälkä on? Entä solujen nälkä? Vastauksen tietäessä voidaan syödä tarkoituksenmukaisemmin ja ravita kaiken nälän itsessään. Tällöin syömisestä voidaan nauttia perinpohjaisesti. (Bays 2011, 50)

4.1 Kuusi periaatetta tietoiselle syömiselle

Tietoisien syömisestä periaatteet syömiselle ovat hidas syöminen, oikea määrä, ruuan energia yhtälö, tietoinen korvaaminen, poissa silmistä poissa mielestä sekä rakastava ystävällisyys ja sisäinen kriitikko.

Bays perustelee hidasta syömistä kylläisyyden neljällä eri viestinviejällä ja suun tyydytyksentarpeella, mitä suu saa pureskellessaan. Ruoan kunnollinen pureskelu antaa lisää toimintaa ja tyydytystä suulle, sen kokiessa rakenteiden ja makujen muuttumisen, mutta se myös auttaa saamaan enemmän ravintoaineita syömästä ruoasta. Syljessä olevat entsyymit pilkkovat ruokaa, joten ravintoaineiden imeytyminen alkaa jo suussa jo ennen nielemistä, mutta nämä entsyymit toimivat ainoastaan jos pureskelemme ruoan kunnolla ja annamme sen viipyä suussa muutamaa sekuntia kauemmin. Hyvin pureskeltaessa ja ruoan pilkkoutuessa pieniksi hiukkasiksi, pystyy se imeytymään helpommin ja nopeammin. Tämä on hyväksi ruuansulatuselimistölle, keho saa pienemmästä ruokamäärästä enemmän ravintoa. (Bays 2011, 153–154)

Nälkäisyyden lisäksi on tiedettävä milloin on kylläinen. Nälällä on neljä eri tietolähdettä kylläisyydestä. Ensimmäinen merkki kylläisyydestä on fyysinen kylläisyyden tunne. Se viesti kulkeutuu täydestä vatsasta aivojen kylläisyyskeskukseen. Verenkiertoon imeytyneiltä ravintoaineilta tulee toinen viesti ja kolmas viesti tulee hormoneilta, joita erittyy ohutsuoilesta ja haimasta

ruoan imeytyessä. Neljäs viestittäjä on rasvasolut, ne erittävät mm. leptiiniä ja muita kemikaaleja. Jos pureskellaan huolellisempi ja ruoka pilkkoutuu pienimmiksi osiksi, voi vatsassa ja suussa alkaa ravinto-aineiden imeytyminen aikaisemmin. Ruoka poistuu vatsasta ja siirtyy ohutsuoleen, "kylläisyyden hormonit" viestittävät aivoille ja keholle saaneensa jo tarpeeksi, olevansa kylläinen. Liian nopeasti syödessä, on ehditty syödä liikaa ruokaa ennen kuin viesti kylläisyydestä on ehtinyt perille. Syöminen lopetetaan vasta kun on fyysisesti epämukava olo, tällöin keho on saanut enemmän kaloreita kuin tarvitsee. Mitä nälkäisempi on, sitä tärkeämpää on syödä tietoisesti. Ennen suupalan nieläisemistä, voisi kokeilla pureskella sitä ainakin 15–30 kertaa. Tarkkailla miten reagoi ruuan rakenteen muuttumiseen pureskelun aikana, ja huomata myös, miten reagoi siihen, kun syömisen tällä tavoin kuluu aikaa. Alun totuttelun jälkeen, voi nopeasti huomata tekevänsä niin joka kerta. Keinoja hitaaseen syömiseen voi kokeilla mm. eri kädellä syömistä kuin normaalisti tai vaikka puikoilla syömistä. (Bays 2011, 155–162)

Oikean määrän periaate liittyy siihen, kuinka paljon syödään. Oikeaan määrään, juuri tarpeeksi, ei ole tiettyä vakiintunutta määrää. Se on riippuvainen olosuhteista, ja jotta oikean määrän pystyisi määrittämään, tulisi olla tietoisesti läsnä. Annosta koottaessa tulisi kiinnittää huomiota astioiden kokoon, isommat lautaset edesauttavat isompien annoksien keräämistä lautaselle. Ennen syömisen aloittamista tulisi keskittyä katsomaan ruokaa ja miettimään minkä verran tulisi syödä, jotta kokisi olonsa kaksi kolmasosaa kylläiseksi, kaksi kolmasosa kylläisyyden jälkeen juotaisiin vähän vettä, ja se riittäisi kaikille kylläisyys viestinviejille. Tietoinen ajattelu annosmäärän kohdalla toisi kylläisyyden ilman isoja annoksia ja suuria kalorimääriä. (Bays 2011, 163–168)

Kolmas periaate on niin sanottu energiayhtälö. Tietoista syömistä voi harjoittaa sen avulla. Ruoka on energiaa, ja jotta paino pysyisi samana, tulisi kehoon virrata yhtä paljon energiaa ulos, kuin sisään. Laihtuessa energiaa virtaa enemmän ulos, ja lihoessa energiaa virtaa enemmän sisään. Energiaa virtaa sisään syömällä ja juomalla, ja se virtaa ulos kaikissa ihmiskehon toiminnoissa, kuten liikkuminen, hikoileminen, solujen aineenvaihduntaan, jne. Halutessaan

laihtua, on joko vähennettävä sisään virtaavan energian määrää tai lisättävä ulos virtaavaa energiaa. Aikaisemmin ihmiset joutuivat kasvattamaan tai metsästämään ruokansa, jolloin heiltä kului lähes yhtä paljon kaloreita ruoan hankkimiseen kuin niitä oli lautasella olevassa ruoassa.

(Bays 2011, 168–172; Keski-Rahkonen ym. 2013, 93–94)

Rasvasoluilla on tehtävänä kerätä varastoon ylimääräistä polttoainetta, jos sitä syödään, rasvasolut varastoivat sen. Jos sitä tarvitaan, rasvasolut vapauttavat sen. Muuta keinoa keholla ei ole rasvasoluista eroon päästäkseen kuin kuluttaa ne. Elimistö kuluttaa niitä vain, jos energiansaanti jää vajaan, eli toisin sanoen ruoasta ei saada tarpeeksi kaloreita päivän työn tekemiseen. Lihottuaan on ylimääräisistä kiloista vaikea päästä eroon. Rasvasolut toimivat umpirauhasen tavoin, ne yrittävät pysytellä elossa ja täynnä rasvaa erilaisia hormoneja ja kemikaaleja erittämällä. Yritäessä laihtua liian nopeasti, käynnistyy kehossa ns. hälytysjärjestelmä nälkäkuoleman varalta. Tämän hälytysjärjestelmän käynnistymisen välttämiseksi, tulisi laihtua hitaasti. Puolesta kilosta kiloon kuukaudessa, eli nauttien päivässä 100–250 kaloria vähemmän tai kuluttaen 100–250 kaloria enemmän. Pienet muutokset toimivat parhaiten. (Bays 2011, 172–173; Keski-Rahkonen ym. 2013, 96)

Tietoinen korvaaminen, toisin sanoen mielihalun korvaaminen terveellisemmällä paremmalla vaihtoehdolla, on neljäs periaate. Jokainen voi kuulla mielessään mielihaluja, esimerkiksi "Olen tehnyt koko päivän kovasti töitä ja ansaitseen jotain hyvää!". Näitä ääniä ei kannata tukahduttaa tai antaa niille periksi, koska ne vain voimistuvat, vaan tulla tietoisiksi näistä "äänistä", etsimällä jokin korvaava palkkio raskaalle työlle. Kun aletaan tiedostamaan mielen monenlaisia ääniä, tulisi suhtautua näihin energioihin ja ääniin kunnioittavasti ja rakastavasti kuin myös huomaavasti ja määrätietoisesti, huolimatta siitä ovatko ne levottomia tai vaativia. Esimerkiksi karkin voi korvata purkalla tai makeaa halutessaan voi maistaa hapanta, kuten hapankaalta tai suolakurkkuja. Jos käyttää korvaamista ja syö korvaavan herkun vielä tietoisesti, hyötyy kaksin verroin. Tärkeintä on pitää hyvää huolta itsestä, kuten viisaat ja rakastavat vanhemmat tekisivät, eikä sortua sättimään tai kieltämään itseltä asioita, unohtamatta mikä on terveellistä

ja hemmottelematta liikaa. Käytännössä tämä voisi toimia hankkimalla kaupasta tarkoituksella jonkin hyvänmakuisen ja terveellisen herkun, jolla voisi korvata mahdollisen tulevan mielihalun. Tämän jälkeen, ennen syömisestä aloittamista, tulisi arvioida nälän seitsemän lajin voimakkuudet, arvioida kehon ja sydämen tyytyväisyyden. Syömällä herkun hitaasti ja tiedostaen, tulisi vielä arvioida uudestaan nälän seitsemän eri lajia ja kehon sekä sydämen tyytyväisyyden.

(Bays 2011, 174–176; Keski-Rahkonen yms. 2013, 84–88)

Viides peruste tietoiselle syömiselle on poissa silmistä, poissa mielestä. Makeispussin ollessa lähellä ja helposti saavutettavissa edesauttaa makeisten syömistä toisin kuin makeispussin, joka on usean askeleen tai oven takana. Makeispussi mikä on toistuvasti kaukana ja vaivan takana, menettää mielenkiintonsa. Käytäntö toimii ehdollistumisen periaatteella, käytös, jota emme vahvista menettää aina voimansa. Jos ei puhuta, ajatella tai toimita asian tiimoilta, sen voima hiipuu vähitellen, edellyttäen aktiivista korvaamista, ei päättäväistä vastustamista. Jatkuva vastustamisen kohteesta, saattaa tulla hellittämätön pakkomielle. (Bays 2011, 177–180)

Kuudes peruste eli, rakastava ystävällisyys ja sisäinen kriitikko. Suhteen ruokaan ja syömisestä ollessa epätasapainossa, joutuu helposti kielteisten tunteiden valtaan. Peilistä katsoessa saattaa tuntea vastenmielisyyttä, peilistä näkyvää kehoaan kohtaan, kateutta sellaisia ihmisiä kohtaan, jotka voivat syödä "mitä tahansa" tai vihaa itseään kohtaan, koska on kykenemätön tekemään lopun taistelusta ruoan ja syömisestä kanssa. Mielen ollessa täynnä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten ääni, on vaikea tehdä suoraviivaisesti tai määrätietoisesti mitään. Ensimmäinen askel on säännöllisen meditoinnin aloittaminen. Meditoinnin avulla voidaan rauhoittaa mieli ja luoda tilaa sisäisten äänien ympärille. Niihin voi ryhtyä saamaan selvyttä ja kuulla, mitä yksittäiset äänet yrittävät kertoa. Tekemällä tätä sisäistä kuuntelutyötä, saattaa havaita voimakkaan äänien trion, joka voi vallata elämän ja tehdä onnettomaksi. Syömisestä ottaminen asiakseen on niiden mielialasia. Niitä voidaan kutsua sisäisiksi ääniksi, koska niiden kuullaan "puhuvan" sisällämme. Niiden voi kuulla kiistelevän mitä tulisi syödä. Pääasiallisten tehtävien perusteella niitä voidaan

kutsua sisäiseksi patistajaksi, sisäiseksi kriitikoksi ja sisäiseksi perfektionistiksi. (Bays 2011, 184)

4.2 Sisäinen perfektionisti, sisäinen kriitikko, sisäinen patistaja

Sisäinen perfektionisti etsii ympäriltään esimerkkejä täydellisyydestä, esimerkiksi lehdistä ja ohikulkevista ihmisistä sanoen: "Näetkö tuon lihaksikkaan komistuksen tai hoikan povipommin? Tuo on täydellisyyttä ja siihen haluan sinun tähtäävän". Huolimatta siitä olisiko lihakset saavutettu steroideja käyttämättä tai itsekeskeisesti tunteja salilla käyttämättä, tai lehden kuvat käsiteltyjä kuvankäsittelyohjelmilla. Perfektionisti hakee merkkejä ainoastaan esimerkiksi täydellisyydestä, välittämättä miten tai millä hinnalla se täydellisyys on saavutettu. Sisäinen patistajan tehtävänä taas on kertoa, mitä täytyy tehdä saavuttaakseen täydellisyyden ja saada tekemään niin. Pitkien listojen tekeminen suoritettavista töistä, on sisäisen patistajan mieli puuhaa. Nalkuttaminen, töniminen, suostuttelemine ja aamulla ylös potkiminen tehtävien suorittamiseksi sekä muistuttaminen tekemättömistä töistä on sisäisen patistajan tehtäviä. Se ei myöskään ole koskaan tyytyväinen. Vaikka illalla olisi listalta tehnyt kaksi tehtävää valmiiksi, keksii sisäinen patistaja neljä tehtävää lisää aamuun mennessä. Sisäinen patistaja kertoo tietää, minkä sisäinen perfektionisti on ottanut roolimallikseen ja mitä on tehtävä tullakseen hänen kaltaiseksi. Viimeinen sisäinen ääni eli sisäisen kriitikon tehtävänä on arvostella. Se ei tule koskaan olemaan tyytyväinen, koska se ei vertaa todelliseen henkilöön tai todelliseen malliin lehden kuvissa, joka näyttää aivan tavalliselta ilman plastiikkakirurgiaa, kuvanmuokkausta tai ilman meikkiä. Sisäinen kriitikko vertaa epätodelliseen mielikuvaan, henkilöön tai jopa fantasiaan, jonka mieli on luonut yhdessä median kanssa. Sisäisen kriitikon työ on aina arvostella, ja mitä enemmän arvostelua se pystyy tarjoamaan, sitä paremmin mielessään tekee työnsä. Sisäinen kriitikko antaa myös ristiriitaisia kommentteja, koska johdonmukaisuus ei kuulu sen toimenkuvaan. Tulisi muistaa, että kriitikon ainoa tehtävä on arvostella. Se arvostelee, söitpä tietoisesti tai tiedostamatta. Sisäinen kriitikko katoaa, kun on mitä on, olemalla tietoisena läsnä

nykyhetkessä, kun mielen tietoisuus ei menneisyydessä tai tulevaisuudessa, koska sisäinen kriitikko on myös riippuvainen vertailusta. (Bays 2011, 185–188; Keski-Rahkonen ym. 2013, 67–71)

Sisäisen kriitikon, sisäisen patistajan ja sisäisen perfektionistin ottaessa otteen jostain elämän osa-alueesta, on niillä voima tuhota. Kuka enää tarvitsee ulkopuolisia vihollisia kuulleessaan sisällään tällaisia ääniä. Äänien vaikuttaessa on vaikeaa pystyä ottamaan elämässään minkäänlaisia edistysaskelia. Olennainen osa tietoista läsnäoloa on kuulla ja nähdä näiden äänien läpi. Näin ne eivät voi huijata tai jäädä niiden vangeiksi, vaan pystyy kääntämään kannustaviksi ääniksi. Ilman ääniä voisi jäädä makaamaan sohvalle päiväkausiksi tai syödä itsensä liika kylläisiksi. Kun aloittaa tietoisien läsnäolon harjoittamisen, huomaa mielessä olevan jatkuva lähes tauotta käynnissä oleva pulina. Mielen tehtävänä on tuottaa jatkuvasti uusia ajatuksia. Mieltä vain ei aina tarvitse uskoa. Näiden sisäisten äänien puuttuessa syömiseen löytyy useita eri tapoja käsitellä niitä. (Bays 2011, 188–190; Keski-Rahkonen ym. 2013, 72–75)

5 ARTIKKELI

Julkaisu ja kohderyhmä määrittävät artikkelin sisällön, painotuksen ja kirjoitustyylin. (Hirsjärvi, ym. 2007. 236) Artikkelin rakentuu pääasiallisesti aloitukseen, käsittelyyn ja lopetukseen. Tällainen muodollinen rakenne vastaa ideaalikertomuksen mallia. Aloituksessa tehtävänä on herättää mielenkiinto artikkelia kohtaan ja antaa lukijalle eväitä tulevan tekstin luentaan. Aloituksessa voidaan käydä läpi mm. aihepiirin esittely ja sen merkityksen perustelut, ongelman paikantaminen, ongelman ratkaiseminen keinot, artikkelin tavoitteen esittäminen. Artikkelin aloituksen on myös tarkoitus toimia selostuksena, kuinka artikkeli etenee rakenteellisesti. (Kinnunen & Löytty 2002, 137–138)

Artikkelin aiheen käsittelyssä on käytettävissä useita keinoja, joilla voidaan ilmaista ja perustella väitteitä, tehdä tulkintoja ja etsiä ratkaisuja, esimerkiksi voidaan vedota eri tutkimuksiin, teorioihin, käsitteisiin, moraaliin ja etiikkaan sekä eri metodeihin. Lukijan odotuksia kuitenkin määrittelee tehtävä, joka on artikkelin alussa esitetty. Jos kirjoittaja on luvannut vastata tiettyyn tutkimusongelmaan, on hänen tehtävä se käsittelyosassa, jottei lukija pettyisi huomattessaan tutkimusongelman puuttumista tekstistä. Artikkelin loppuluvussa on viimeistään vakuutettava lukija artikkelin merkitystä. Artikkelin onnistumiseksi lopetuksen tulee auttaa lukijaa tiivistämään, arvioimaan ja jäsentämään artikkelin sisältöä ja tuloksia. Artikkelin lopetuksen tärkeimpiä tehtäviä on säilyttää sama mielenkiinto vielä lukemisen jälkeenkin, jopa vihonviimeinen artikkelin lause on huolenpidon arvoinen. Artikkelissa teoreettisen taustan ja kirjallisuuden esittely on valikoiva ja tiivis synteesi. Siinä menetelmät esitellään lyhyesti ja olennaiseen paneutuen. Artikkelia kirjoittaessa on hyvä miettiä kirjoitetaanko tekstiä mm. ystävälle, kilpailijoille, kollegoille, tieteenalalle, erityisyleisölle, vaiko laajalle yleisölle. (Kinnunen ym. 2002, 143–145; Hirsjärvi, ym 2007, 236)

Kirjoittajan on tärkeää selvittää, millainen tausta ja millaiset tarpeet sekä kiinnostuksen kohteet on sivuston lukijoilla, johon hän aikoo artikkeliaan tarjota. Sisällökkään, tiiviin, johdonmukaisen mutta silti mielenkiintoisen artikkelin kirjoittaminen vaatii harjoitusta. (Hirsjärvi, ym. 2007, 236, 264)

Viime vuosina Internetin käyttö on kasvanut voimakkaasti ja Internet on tullut helpommin kaikkien tavoittamaksi. Internetin käyttö on mahdollistanut lähes rajattoman tiedonhankinnan ja kaikkein yleisimmät haut tutkimuksien mukaan ovat terveysaiheiset haut. Terveystiedon edistämisestä ja ylläpidosta löytyy useita erilaisia sivustoja. Hakujen antama tieto voi olla ensimmäinen askel hoitoon hakeutumiseksi tai auttaa selviytymään itsenäisesti. Internetissä tarjolla on myös terveystietoa, jonka laatu ja luotettavuus vaihtelevat ja saatu tieto voi olla jopa vahingollista. Herkman & Vainikan tutkimuksessa Internetin suosio on ohittanut television, joten verkkotekstit muodostivat määrällisesti keskeisimmän lukemisen kohteen. (Herkman & Vainikka, 2012, 70; Rätty 2011; Lampe 2008 37–38)

Suomen terveydenhoitajaliiton ammatti- ja järjestölehdessä, Terveystiedon ja Hälsovårdare, julkaistaan ajankohtaista tietoa mm. audionomin ja terveydenhoitajan ammattiin, koulutukseen ja työhön liittyviin asioihin. Suositukset heidän julkaisemille artikkeleille on 5000–6000 merkkiä välilyönteineen, maksimissaan 8000 merkkiä. Artikkelissa ei tulisi käyttää lihavoitteja, sisennyksiä, kursivoitteja, allekirjoituksia tms. Täydentäviä ja selventäviä valokuvia, taulukoita, kaaviokuvia tai piirroksia voidaan liittää mukaan. Kuvien laatuun tulisi kuitenkin olla kiinnitetty huomiota mm. kuvien tarkkuuden vuoksi ja taulukot pitää voida ymmärtää ilman tekstin välitöntä tukea. Lähdeluettelo ohjeistetaan kirjoittamaan aakkosjärjestykseen kirjoittajan sukunimen mukaan. Kirjoittajan nimi tulisi mainita ensin lähteistä, sitten ilmestymisvuosi, kirjoituksen nimi, kustantaja ja ilmestymispaikka. Lähteistä keskeisimmät ja korkeintaan vain viisi kappaletta olisi hyvä mainita lähdeviitteiden kohtuullisuudessa pysymiseksi. (Suomen Terveystiedon ja Hälsovårdare)

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

Tein opinnäytetyön Erittäin niukkaenerginen dieetti- Asiakkaiden kokemuksia painonhallintaryhmistä painonhallinnassa ja laihdutustulosten pysyvyydessä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kyselytutkimuksen avulla selvittää Erittäin niukkaenerginen dieetti, eli ENE-dieetti ryhmään, Länsi-Pohjan keskussairaalassa osallistuneiden kokemuksia painonhallinnasta ja laihdutustulosten pysyvyydestä. Opinnäytetyö valmistui vuonna 2015. Idea kehittämistehtävälle muodostui opinnäytetyön tutkimustuloksista. Tutkimustuloksissa osallistujien toiveina oli lisätä ryhmän kokonaisuuteen tietoa tietoisesta syömisestä ja mielenhallinnasta. Artikkeliki käsittelee painonhallintaa mindfulnessin kautta ja keinoja tietoiseen syömiseen. Artikkeliki julkaistiin alan lehtien Internet-julkaisuna. Internet-julkaisujen lukijakunta on hyvin laaja yleistyvän teknologian myötä, joten Internet-artikkeliki on paras vaihtoehto oikean kohderyhmän löytämiseksi.

6.1 Lähtökohdat ja toteutus

Opinnäytetyössä tutkimustehtävinäni oli selvittää kyselylomakkeita apuna käyttäen, minkä painonhallintaryhmiin osallistuneet olivat dieetin aikana kokeneet edistävän painonhallintaa ja minkä hidastavan, sekä missä painonhallintaryhmiin osallistuneet olisivat kaivaneet tukea. Opinnäytetyön tutkimustuloksista ilmeni, että vuosi dieetin loppumisesta seitsemän kymmenestä oli onnistunut laskemaan painoa pysyvästi, mutta eivät olleet pysyneet samoissa tuloksissa, kuin ENE-dieetin päättyessä ja pysyvät erot lähtöpainoon olivat pieniä. Tutkimustuloksissa nousi esille tarve mielenhallinnan ja tietoisien syömisien tarpeesta dieetin yhteydessä. Olin yhteydessä Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirissä toimivaan psykologiin, jonka kanssa aiheesta keskusteltaessa sain tiedon nykyiselle ENE-dieettiryhmälle oleville mindfulnessin ja tietoisien syömisien luennoista. Pääsin seuraamaan heidän matkassa luentojen kulkua ja sain siitä lisä-innostusta kehittämistehtävän aiheelle.

Kehittämistehtävän suunnitelman työstö aloitettiin 2015 vuoden lopussa. Artikkelia ja raporttia aloitettiin kirjoittamaan maaliskuun 2016 alussa. Artikkelin valmistui huhtikuun aikana, kuin myös raportti. Ohjaajana kehittämistehtävälle toimivat Arja Meinilä ja Anne Puro, jotka myös ohjasivat opinnäytetyön.

Viestiä lähetettiin useammalle eri taholle, joka olisi mahdollisesti kiinnostunut julkaisemaan Mindfulnessiin ja painonhallintaan liittyvän artikkelin. Artikkelin julkaistiin Internet-artikkelina Suomen Terveystieteiden liiton Internet-sivuilla

STHL ry eli Suomen Terveystietäjiliitto on vuonna 1938 perustettu audionomien ja terveystietäjien ammatillinen etujärjestö. Alueellisia terveystietäjäjyhdistyksiä liitolla on 15 sekä yksi valtakunnallinen Audionomiyhdistys. STHL ry:n toimena on jäsentensä työsuhteita, sosiaalisia etuja, palkkausta sekä koulutus- ja ammatillisia asioita koskeva edunvalvonta. Kansanterveystyön, terveystieteen ja terveyden huollon koulutuksen kehittäminen on myös olennainen osa liiton toimintaa. Suomen Terveystietäjiliitto on myös asiantuntijajärjestö terveyden edistämiseksi. Liitossa jäsenenä on yhteensä 7500 audionomia, terveystietäjää, alan opiskelijaa, opettajaa, johtajaa ja tutkijaa. (Suomen Terveystietäjiliitto)

7 POHDINTA

Idean kehittämistehtävästä tuli opinnäytetyön tutkimustuloksista. Ylipaino on kasvavissa määrin koko maailman väestössä. Useat erilaiset dieetit eivät ole tuoneet pitkäaikaisia tuloksia laihduttajille, kuten opinnäytetyössä seuraamani Erittäin niukka energinen dieetti. Olen opinnäytetyön ja kehittämistehtävän työstämisen aikana havainnoinut, että dieetillä oleminen ja lihavuuden hoito on vain suuren tulipalon sammuttamisyritystä. Pitäisikin kiinnittää huomiota niin sanottuihin tulipalon syttymissyihin. Koska nykypäivänä on saatavilla halvemmalla ja helpommalla isoja tuotepakkauksia kaupoista, isoja annoskokoja ravintoloista, epäterveellisiä ja runsasenergia tuotteita tulisi syömiseen kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Nykypäivän myötä myös henkinen pahoinvointi on kasvanut, kuin myös ruuan liittäminen eri tunteisiin, kuten itsensä palkitseminen herkuilla tai pahanolon helpottaminen suklaalla sekä ajan vietto ystävien kanssa herkkujen parissa. Kiireiset aikataulut ovat myös nykypäivänä normaalia arkipäivää. Näiden vuoksi syömiseen tulisi kiinnittää huomiota miksi ja mitä varten syödään sekä mitä syödään. Tulisi kuunnella omaa kehoaan ja sen tarvetta sekä opetella tunnistamaan omia tunteita niiden ruualla tukahduttamisen sijaan. Antaa itselleen aikaa tiedostaa mitä oman ruokailun aikana tapahtuu. Ei valjastaa sitä kiireeseen tai peittää sitä mediavälineiden alle, kuten tv:n tai tietokoneen käyttöön.

Julkaisukanavaksi Internet muodostui sen helppouden ja nopeasti saavutettavuuden vuoksi, sekä kasvavan käyttäjäkunnan vuoksi. Internetin helpon saatavuuden vuoksi on artikkeli helposti ihmisten saatavilla tarpeen niin vaatiessa. Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus valikoitui vaihtoehtoisin liiton aatteiden ja suuntauksen vuoksi. Liiton Internet-lehti on luotettava julkaisujen hakupaikka ja he julkaisevat myös opiskelijoiden opinnäyte- ja kehittämistehtäviä.

Kehittämistehtävän työ oli oma haasteensa ja toi uusia ulottuvuuksia omiin kirjallisen työn työstämiseen. Artikkelin kirjoittaminen tuotti välistä vaikeuksia, koska artikkelin työstö oli itselleni ihan uusi asia, eikä myöskään koulutuksen

aikana ole käyty läpi Internet-artikkelin työstöä. Artikkelia oli kuitenkin mielenkiintoista kirjoittaa ja oma mielenkiinto aiheeseen kasvoi työtä tehdessä. Vaikka työni käsitteli mindfulnessin käyttöä painonhallinnassa, on tietoinen läsnäolo tullut monessa muussa tilanteessa myös vastaan. Mindfulnessin periaatteiden käyttö on kasvavissa määrin elämän jokaisella osa-alueella. Koin kasvavani myös itsekin työn ohella ja panostavani tietoiseen läsnäoloon. Uskon, että sain työn myötä paljon uusia keinoja terveyden edistämiseen niin henkilökohtaisella tasolla, kuin ihan ammatissani. Voin soveltaa aihetta myös muihin aihepiireihin, kuin vain syömiseen.

LÄHTEET

Alapappila, A. Pusa, T. Joki, A. Turku, R. 2012. Ylipainosta tasapainoon. Suomen Sydänliitto ry.

Bays, J., C., 2011. Tietoinen syöminen, opas terveelliseen ja onnelliseen ruokasuhteeseen. Helsinki: Basam Books Oy

Heller, T. 2002. Painonhallinta -Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

Herkman, J.& Vainikka, E. 2012. Lukemisen taito. Tampere: Tampereen Yliopisto paino Oy. Viitattu 01.04 2016

https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66381/Lukemi_tavat_2012.pdf?sequence=1

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi

Keski-Rahkonen, M., Meskanen, K. & Nalbantoglu, M. 2013. Irti ahminnasta, kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. Saarijärvi: Duodecim

Kinnunen, M. & Löytty, O. 2002. Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere: Vastapaino

Klemola, T. 2013. Mindfulness Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo

Lampe, K. 2008. Internetin terveystiedon luotettavuus. Duodecim. Viitattu 01.04.2016

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=B3543D6EBBAF8F34405B902A3CDBC64E?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&_Article_WAR_D

L6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo97503

Lööw, M. 2002. Onnistunut projekti - projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma

Mitä ovat mindfulness - tietoisuustaidot? Suomen Mielensterveysseura. Viitattu 02.02.2016

<http://www.mielensterveysseura.fi/fi/mielensterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Mustajoki, P. 2015. Lihavuus. Duodecim. Viitattu 01.02.2016

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042

Mustajoki, P. 2010. Painonhallinta, painavaa tietoa kohti kevyempää oloa. Viitattu 02.02.2016

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=pah

Mustajoki, P. 2008. Ylipaino. Hämeenlinna: Duodecim.

Obesity and overweight. World Health Organization. Viitattu 01.02.2016.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Paasivaara, L. Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Sairaanhoidtajaliitto

Painonhallinta. THL -Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014. Viitattu 02.02.2016

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/painonhallinta>

Kauppila-Hopeevaara, P. 2015. Erittäin niukkaenerginen dieetti -ened, Asiakkaiden kokemuksia painonhallintaryhmistä painonhallinnassa ja laihdutustulosten pysyvyydessä. Hyvinvointiala. Lapin Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö

Rosenberg-Ryhänen, L. Mäkipää, E. Nikander, R. & Kaulio, P. Pieniä askelia oikeita valintoja - kirja syövästä toipuville ja vähän muillekin. Syöpäjärjestöt.

Räty, T. 2011. Internetin sisältämä terveystieto, Haaste potilaiden ja terveydenhuollon ammattilaisten vuorovaikutussuhteelle? Sosiaali- ja terveydenhuollon tietohallinto. Itä Suomen yliopisto. Pro Gradu-tutkielma. Viitattu 01.04.2016

http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110320/urn_nbn_fi_uef-20110320.pdf

Silverton, S. & Kabat-Zinn, J. 2014. Mindfulness Tietoisien läsnäolon läpimurto - vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Helsinki: Shcildts&Söderströms

Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus ry. Viitattu 01.04.2016

<http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/terveydenhoitajaliitto>

Uusitupa, M. 2009. Lihavuus. Duodecim. Viitattu 02.02.2016

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00044

LIITTEET

Liite 1. Mindfulness painonhallinnan tukena

Liite 1

Pauliina Kauppila-Hopeevaara, terveydenhoitajaopiskelija, Lapin
Ammattikorkeakoulu

Mindfulness painonhallinnan tukena

Lihavuus on kasvamassa määrin ja sen on todettu olevan suuri kansanterveyden ongelma kaikkialla maailmassa. Tämä artikkeli on jatkoa opinnäytetyölle Erittäin niukkaenerginen dieetti, ENED - Asiakkaiden kokemuksia painonhallintaryhmistä painonhallinnassa ja laihdutustulosten pysyvyydessä. Tuloksista selvisi, että vuosi dieetin loppumisesta, seitsemän vastaajista kolmestakymmenestäviidestä(35) oli onnistunut laskemaan painoa pysyvästi, mutta eivät olleet pysyneet samoissa tuloksissa, kuin ENE-dieetin päättyessä, erot lähtöpainoon olivat pieniä. Tutkimuksen tuloksista nousi esille kehittämisajatus mielenhallinnasta, tietoisesta syömisestä ja sen käyttämisestä painonhallinnassa. Myös dieettiin osallistuneet toivoivat luentoja mielenhallinnasta ja mielenhallinnan harjoitusten sisällyttämisestä dieettiin.

Mindfulnessin eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon suosio on kasvanut viime vuosina ja siitä on tullut käypä ei-uskonnollinen menetelmä. Se perustuu vanhoihin itämaisiiin meditaatioihin ja itämaiseen filosofiaan. Sitä sovelletaan mm. sosiaali- ja, terveydenhoitotyössä. Mindfulness-harjoittelu voi olla avuksi ahdistuksen, stressin, masennuksen ja kivun lievittämisessä. Säännöllisen harjoittamisen on havaittu, jopa tukevan fyysistä terveyttä ja lisäävän vastustuskykyä. Olemalla keskittynyt, tarkkaavainen ja tietoinen siitä, mitä tapahtuu juuri nyt kehossa, mielessä ja sydämessä, sekä ulkopuolella ympäristössä, on tietoista läsnäoloa.

Syöminen on perusedellytys hengissä pysymiselle, silti se usein on ladattu täyteen ahdistusta, syyllisyyttä ja häpeää. Tietoisesti syömään opetellessa syöminen voi muuttua kärsimyksen lähteestä itseymmärryksen ja ilon lähteeksi. Siinä "kuunnellaan" niitä tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita, joita syöminen

aikana ilmenee. Kun ei kiinnitetä huomiota siihen, mitä nähdään, kosketetaan tai syödään, on aivan kuin sitä ei olisi olemassa. Syödessä televisiota katsellen, hajamielisinä ja kunnolla maistamatta, ruoka kulkeutuu vatsaan huomaamatta. Se jättää jollain tavoin nälkäiseksi ja tyytymättömäksi ja päädytään etsimään jotain muuta, joka voisi ravita. Lopulta saattaa olla halkeamaisillaan, mutta täysin tyydyttämätön. Keino puuttua tähän nälkään on olla täysin läsnä.

Tietoisessa syömisessä kaikki osat ihmisessä osallistuvat ruoan valitsemiseen, valmistamiseen ja syömiseen. Se vie syömisestä ja juomisen rakenteisiin, väreihin, makuihin, tuoksuihin ja jopa ääniin. Sitä ohjaavat sisäiset kokemukset, aistimukset, todelliset valinnat ja kokemukset. Tietoisessa syömisessä itsestään huolehtiminen korvaa itsekriittisyyden. Tietoisesta läsnäolon taidon voi oppia kuka vain.

Nälän tunteella voi olla monia eri syitä, kuten väsymys, syömättömyys, ahdistuneisuus tai vaikka yksinäisyys. Tällöin nälän tunne ei liity ruokaan, mutta se yritetään tyydyttää syömällä. Nälälle on luokiteltu seitsemän eri lajia: silmän nälkä, nenän nälkä, suun nälkä, vatsan nälkä, solujen nälkä, mielen nälkä ja sydämen nälkä. Lisäksi on olemassa nälkää, joka on itse asiassa janoa. Oppiessaan virittäytymään näille eri nälän lajeille ja tunnistamaan ne, voi ihminen syödä tarkoituksenmukaisemmin ja ravita kaiken nälän itsessään.

Tietoisesta syömisestä periaatteet ovat hidas syöminen, oikea määrä, ruoan energiayhtälö, tietoinen korvaaminen, poissa silmistä - poissa mielestä sekä rakastava ystävällisyys ja sisäinen kriitikko. Hidasta syömistä perustellaan kylläisyyden neljällä eri viestinviejällä ja suun tyydytyksen tarpeella. Ruoan kunnollinen pureskelu antaa lisää toimintaa ja tyydytystä suulle, mutta se myös auttaa saamaan enemmän ravintoaineita syödyistä ruoista. Tällöin keho saa pienemmästä ruokamäärästä enemmän ravintoa. Nälkäisyyden lisäksi on tiedettävä, milloin on kylläinen. Nälällä on neljä eri tietolähdettä kylläisyydestä. Ensimmäinen on fyysinen kylläisyyden tunne. Verenkiertoon imeytyneiltä ravintoaineilta tulee toinen viesti ja kolmas viesti tulee hormoneilta, joita erittyy ohutsuoletta ja haimasta ruoan imeytyessä. Neljäs viestittäjä on rasvasolut.

Nopeasti syödessä ei viesti kylläisyydestä ehdi ajoissa perille. Syöminen lopetetaan fyysisen olon ollessa epämukava ja keho on saanut enemmän kaloreita kuin tarvitsee. Mitä nälkäisempi on, sitä tärkeämpää on syödä tietoisesti. Ennen suupalan nielaisemista voisi kokeilla pureskella sitä ainakin 15–30 kertaa.

Oikean määrän periaate liittyy siihen, kuinka paljon syödään. Oikea määrä on riippuvainen olosuhteista ja jotta oikean määrän pystyisi määrittämään, tulisi olla tietoisesti läsnä. Kolmas periaate on niin sanottu energiayhtälö. Ruoka on energiaa, painon pysymiseksi samana tulisi syödä yhtä paljon kuin kuluttaa. Tietoinen korvaaminen eli mielihalun korvaaminen terveellisemmällä vaihtoehdolla on neljäs periaate. Jokainen voi kuulla mielessään kuulla mielihaluja, kuten "Olen tehnyt koko päivän kovasti töitä ja ansaitseen jotain hyvää!". Näitä ääniä ei kannata tukahduttaa tai antaa niille periksi vaan tulla niistä tietoiseksi etsimällä jokin korvaava palkkio. Viides peruste tietoiselle syömiselle on poissa silmistä, poissa mielestä. Makeispussin ollessa lähellä helposti saavutettavissa, edesauttaa se makeisten syömistä. Jos ei puhuta, ajatella tai toimita asian tiimoilta, sen voima hiipuu vähitellen, edellyttäen aktiivista korvaamista, ei päättäväistä vastustamista. Jatkuvasta vastustamisen kohteesta saattaa tulla hellittämätön pakkomielle.

Kuudes peruste on rakastava ystävällisyys ja sisäinen kriitikko. Mielen ollessa täynnä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten ääniä on vaikea tehdä määrätietoisesti mitään. Meditoinnin avulla voidaan rauhoittaa mieli ja luoda tilaa sisäisten äänten ympärille. Tekemällä tätä sisäistä kuuntelutyötä saattaa havaita voimakkaan äänten trion, joka voi vallata elämän ja tehdä onnettomaksi. Niitä voidaan kutsua sisäisiksi ääniksi, koska niiden kuullaan puhuvan sisällämme. Pääasiallisten tehtävien perusteella niitä voidaan kutsua sisäiseksi patistajaksi, sisäiseksi kriitikoksi ja sisäiseksi perfektionistiksi. Perfektionisti etsii ympäriltään esimerkkejä täydellisyydestä välittämättä miten tai millä hinnalla se täydellisyys on saavutettu. Sisäinen patistaja kertoo, minkä sisäinen perfektionisti on ottanut roolimallikseen ja mitä on tehtävä tullakseen hänen kaltaiseksi. Viimeinen sisäinen ääni eli sisäisen kriitikon tehtävänä on arvostella.

Se antaa myös ristiriitaisia kommentteja. Se arvostelee, söitpä tietoisesti tai tiedostamatta. Sisäinen kriitikko katoaa, kun ihminen on mitä on ja on tietoisesti läsnä nykyhetkessä. Näiden kolmen äänen ottaessa otteen jostain elämän osa-alueesta, on niillä voima tuhota. Äänien vaikuttaessa on vaikeaa pystyä ottamaan elämässään minkäänlaisia edistysaskelia. Olennainen osa tietoista läsnäoloa on kuulla ja nähdä äänien läpi. Näin ne voi kääntää kannustaviksi ääniksi. Mielen tehtävänä on tuottaa jatkuvasti uusia ajatuksia. Mieltä vain ei aina tarvitse uskoa.

Lähteet:

- Kauppila-Hopeevaara, P. 2015. Erittäin niukkaenerginen dieetti -ened, Asiakkaiden kokemuksia painonhallintaryhmistä painonhallinnassa ja laihdutustulosten pysyvyydessä. Hyvinvointiala. Lapin Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö
- Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A & Uusitupa, M. 2007. Lihavuus : ongelma ja hoito. Duodecim.
- Mustajoki, P & Lappalainen, R. 2001. Painonhallinta. Ohjaajan opas. Duodecim
- Bays, J., C., 2011. Tietoinen syöminen, opas terveelliseen ja onnelliseen ruokasuhteeseen. Helsinki: Basam Books Oy
- Keski-Rahkonen, M., Meskanen, K. & Nalbantoglu, M. 2013. Irti ahminnasta, kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. Saarijärvi: Duodecim
- Klemola, T. 2013. Mindfulness Tietoisuuden harjoittamisen taito. Docendo
- Mitä ovat mindfulness - tietoisuustaidot? Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 02.02.2016
- <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>
- Silverton, S. & Kabat-Zinn, J. 2014. Mindfulness Tietoisien läsnäolon läpimurto - vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Helsinki: Shcildts&Söderströms