



---

ITSEHOIDOLLINEN OPAS  
PSYYKKISEN  
HYVINVOINNIN  
YLLÄPITOON JA  
OPINNOISSA  
JAKSAMISEEN

---



JULIA TÖYSÄ & KATJU SAVELIUS  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkelin kampus

## Sisällysluettelo

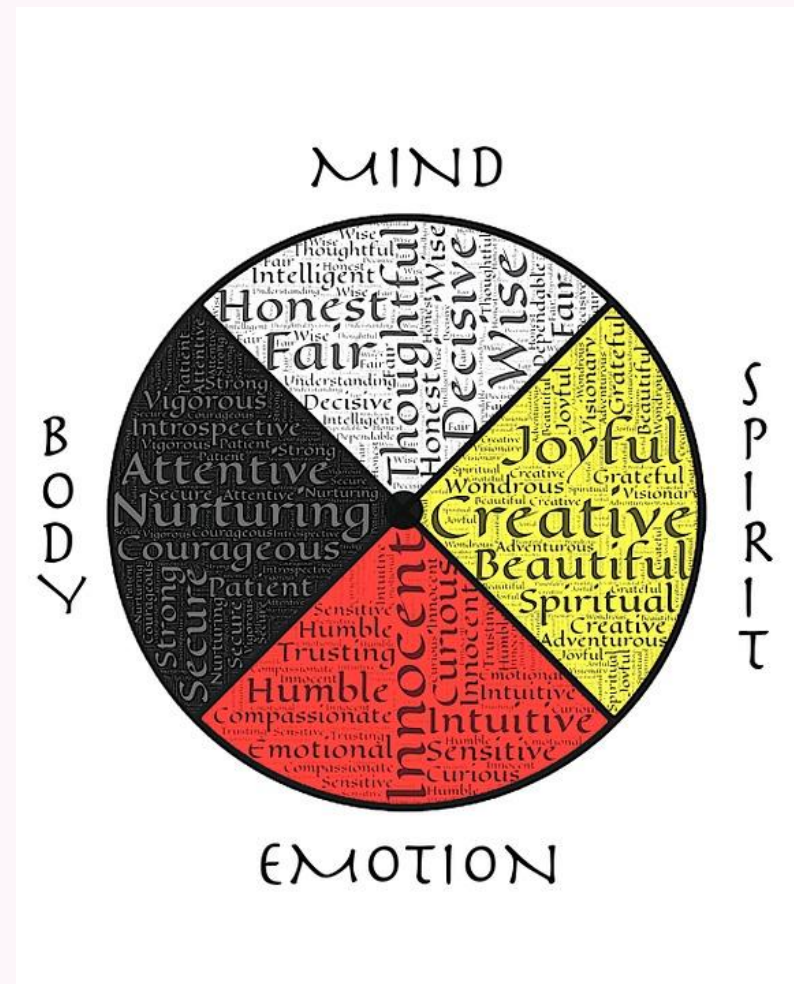
OPAS.....	2
Opinnäytetyöstä nousseet toiveet psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinoista .....	3
Elämän- ja arjenhallinta .....	4
Ajanhallinta .....	5
Itsetunto.....	6
Itsemyötätunto .....	7
Myötätuntuupumus.....	8
Stressin hallintakeinot.....	9
Mindfulness.....	10
Sosiaaliset suhteet .....	12
Psyykkiset voimavarat.....	13
Luovat toiminnot .....	14
Perfektionismi .....	15
Uni .....	16
Mistä voi hakea apua ja lisätietoa? .....	17
Lähteet .....	18

## OPAS

Tämä opas kehitettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle tehdyn opinnäytetyön perusteella, mikä käsitteli opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia ja opinnoissa jaksamista. Oppaan tarkoituksena on tuoda esiin psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja antaa opiskelijoiden käyttöön itsehoidollisia menetelmiä. Tiedot oppaan sisältöön kerättiin kyselylomakkeella ja oppaassa olevat keinot on kehitetty opiskelijoiden vastausten perusteella. Lisäksi oppaaseen poimittiin tutkimuksen perusteella suurimmilla vastausprosentteilla olleita kohtia, joiden koettiin vaikuttavan eniten psyykkiseen hyvinvointiin ja opinnoissa jaksamiseen negatiivisesti.

Tässä oppaassa käsitellään erilaisia psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita mahdollisimman positiivisessa valossa ja painotetaan positiivista mielenterveyttä. Avainasemassa on myös ratkaisukeskeisyys. Ratkaisukeskeisyys mahdollistaa ongelmien käsittelyn positiivisemmassa valossa ja sen tavoitteena on tuoda toivoa sekä luoda muutosmahdollisuuksia pohtimatta liikaa menneisyyttä.<sup>1</sup>

Toivomme mukavia lukuhetkiä oppaan parissa ja että siitä on sinulle hyötyä. Itsehoidollisia menetelmiä käytettäessä on kuitenkin hyvä muistaa, että niistä ei välttämättä saa apua kaikkiin ongelmiin. Jos koet, että et selviä asioidesi kanssa yksin, käänny rohkeasti ammattiauttajien puoleen esimerkiksi opiskeluterveydenhuollon kautta!



Lähde: Pixabay 2014 CCO

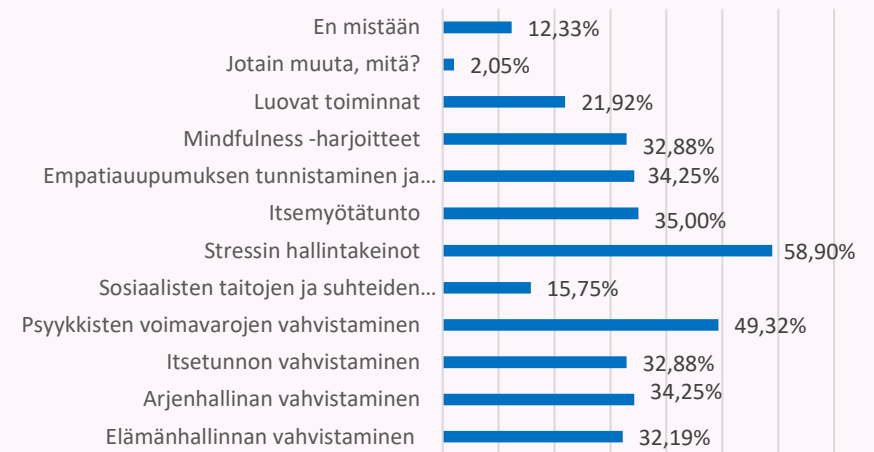
## Opinnäytetyöstä nousseet toiveet psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinoista

Opinnäytetyöhön vastasi 146 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijaa, joista 66,4 % koki itsehoidollisen menetelmäoppaan hyödylliseksi. Opiskelijat toivoivat saavansa lisää tietoa stressinhallintakeinoista, itsemyötätunnosta, empatia- ja vuorovaikutuksen hoidosta ja tunnistamisesta, mindfulness -harjoitteista, itsetunnon vahvistamisesta sekä elämän- ja arjenhallinnan vahvistamisesta.

Lisäksi opiskelijat halusivat tietää lisää luovista menetelmistä ja keinoista parantaa ja saada lisää sosiaalisia suhteita. Opinnäytetyössä tuli myös ”Jotain muuta, mitä?” vastauksia, jotka sisälsivät muun muassa toiveita päästä irti perfektionismista sekä työn- ja perhe-elämän yhteensovittamisen keinoista. Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että opiskelijat kärsivät eniten uniongelmissa ja stressistä, joten oppaaseen lisättiin stressinhallintakeinojen lisäksi vielä unen huollon keinoja.

Opas pyrittiin luomaan vastaamaan opiskelijoiden tarpeita vastaavaksi. Oppaassa esitellään keinoja lähes kaikkiin opiskelijoiden esittämiin toiveisiin.

### Minkälaisista psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen keinoista opiskelijat halusivat tietää lisää?



## Elämän- ja arjenhallinta

Arki koostuu seuraavista asioista:

- Päivärytmi, kuten: työt, koulu, asioiden hoitaminen ja kotityöt
- Uni ja lepo
- Ravinto
- Liikunta
- Harrastukset ja luovuus
- Ihmissuhteet ja tunteiden tiedostaminen ja niistä keskusteleminen

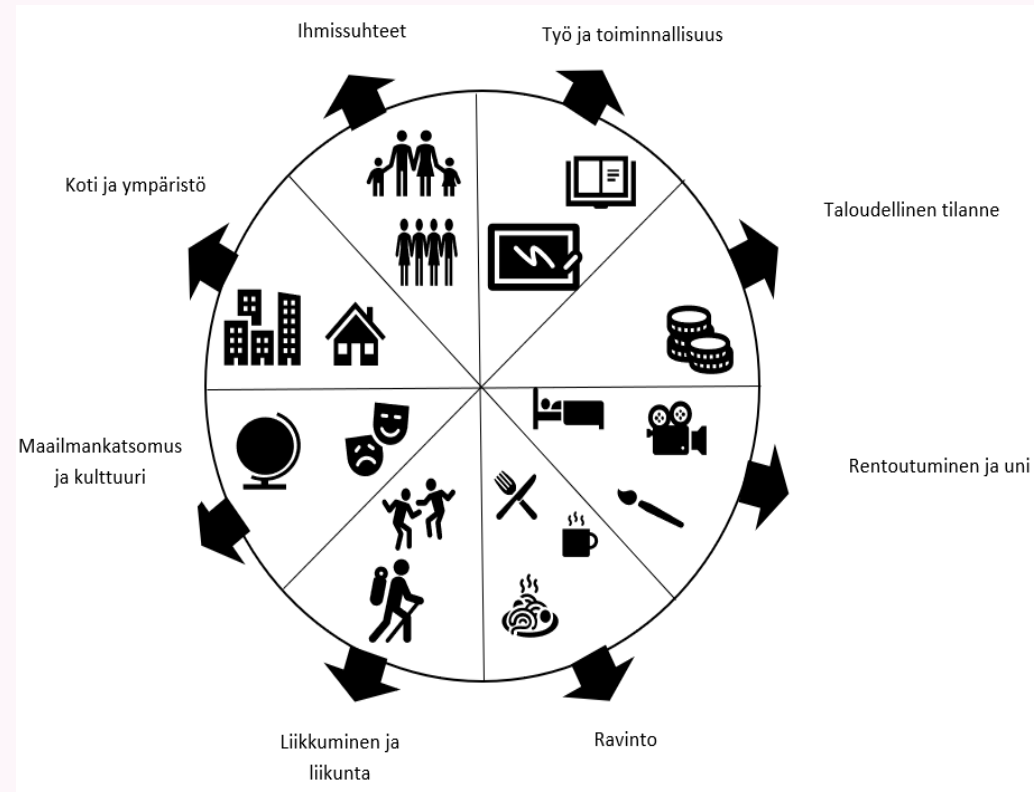
Mieti, miten arkesi sujuu. Pohdi millä elämänalueella sinulla on eniten paineita tuottavia asioita ja missä eniten voimia tuottavia asioita. Voit myös miettiä, mitä asioita teet riittävästi ja onko joitakin asioita, joita teet liian vähän.

Jos olet tyytymätön arkeesi ja arjen sujuvuuteen, mieti mitä asioita voisit muuttaa siten, että olet tyytyväinen arkeesi. Onko se jonkin asian lisäämistä vai jonkin asian poisottamista?

Ihmisen toimeliaisuuden määrän ollessa tasapainossa hänen omien voimavarojensa ja kykyjensä kanssa, toimeliaisuus tuottaa mielihyvää ja lisää elämänhallinnan tunnetta. [2.28](#)

Omaan kokemukseen elämänhallinnasta voi vaikuttaa myös muun muassa omalla asennoitumisella ja itselleen tärkeiden asioiden vaalimisella. On myös erittäin tärkeää pystyä erottamaan omat tarpeet ja toivomukset muiden ihmisten vaatimuksista. [3](#)

**Toimi siis sen mukaan mikä itsestäsi tuntuu oikealta ja hyvältä!** [3](#)



[28.](#)

Voit halutessasi kirjoittaa ja/tai piirtää tämän aukeaman pohdintatehtävän paperille, jos se auttaa sinua hahmottamaan omia toiveitasi ja arkeasi.

## Ajanhallinta

Ajankäytön suunnittelulla on tarkoitus hahmottaa mihin käytetty aika kuluu ja mihin ajan haluaisi käyttää. Hyvällä ajankäytön suunnittelulla on parantavia vaikutuksia muun muassa itsetuntoon ja elämänhallintaan ja kiireen tunne vähenee.

Ajankäytön suunnittelulla ei kuitenkaan ole tarkoitus poistaa elämästä itselleen tärkeitä asioita, vaan pikemminkin hyvällä suunnittelulla selviää, kuinka paljon aikaa jää käytettäväksi omiin tärkeisiin asioihin.<sup>4</sup>

- **Priorisoi**

Tee lista tekemättömistä asioista ja jaa ne tärkeisiin ja kiireellisiin. Määrittele aikataulu, koska se alkaa ohjalla ajatuksiasi ja pakottaa siis tekemään tärkeitä asioita

Varaa aikaa myös levolle ja liikunnalle, jotta pysyt toimintakykyisenä.

- **Keskity**

Tee tehtävälisteri hankalat asiat heti aamusta tai silloin, kun olet kaikista virkeimmilläsi. Hankalat asiat hoidettuasi, ajatuksillasi on tilaa keskittyä muihinkin asioihin.

Jos sinulla on paljon tehtäviä, tee yksi asia kerrallaan, koska näin säilytät järjestyksen.

Keskittymistaitoja voi myös harjoittaa esimerkiksi opettelemalla meditointi- ja keskittymistekniikoita.

- **Pidä järjestys**

Ota tavoitteeksi riittävän hyvä järjestys aikatauluhihisi. Näin aikaa ja energiaa ei mene hukkaan turhan etsinnän vuoksi.<sup>5</sup>

- **Tee realistisia to-do-listoja**

Saat elektroniikkalaitteistasi hyödyn irti esimerkiksi muokkaamalla kalenterin tehtävälisteri värikoodeja hyödyntäen eri tehtävien kohdalla.

Tarkastele tehtävälisteri realistisesti ja kirjaa niihin vain tehtävät, jotka pystyt tekemään.

- **Mieti, mihin investoit aikasi**

Tarkastele, mihin aikasi riittää ja kuinka kauan aikaa kannattaa käyttää yhden tehtävän tekemiseen. Tuleeko kaikkien tehtävien olla täydellisiä? Huomioi, milloin pienemmälläkin panoksella pärjää ja tee sen mukaisesti. Muista olla armollinen itsellesi!

- **Rytmitä päiväsi**

Tehtävät kannattaa tehdä mahdollisuuksien mukaan aamulla, koska suurin osa ihmisistä on silloin virkeimmillään.

Anna itsellesi mahdollisuus taukoihin tehtävän mielenkiintoisuudesta huolimatta. Aivot tarvitsevat levähdyshetkiä ja niitä saadessaan työtehosi pysyy hyvänä.

Kokeile, minkälainen työjärjestys sopii sinulle parhaiten!<sup>5</sup>

## Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että ihminen tietää sisimmässään olevansa arvokas yksilö. Hän tietää olevansa tärkeä omana itsenään, riippumatta siitä, kuinka hyvin hän esimerkiksi suoriutuu jostain asiasta. Itsetuntoon lasketaan monesti myös se, että tietää, kuka on, eli yksilön itsetuntemus on kunnossa <sup>17</sup> Itsetunto on kuitenkin muuttuva käsite. Omalla toiminnalla sen seurauksilla voi vaikuttaa itsetuntoon ja näin itsetunnon kehä voi vahvistua, niin hyvässä, kuin huonossa. Omatessa hyvän itsetunnon, saat useasti valmiuksia nähdä kykysi sekä mahdollisuudet ympärilläsi. Huonon itsetunto taas voi vähentää mahdollisuuksiasi. Se voi johdatella sinut pätemisestä johtuvaan suorittamisen tarpeeseen ja stressin lisääntymiseen. Huonon itsetunnon omaaminen ei tarkoita kuitenkaan epäonnistumista elämässä ja sen kanssa voi tulla toimeen. Sitä on mahdollista kuitenkin myös kohentaa halutessaan! <sup>18</sup>



Lähde: Pixabay 2017 CC0

### Keinoja itsetunnon parantamiseen:

Tarkastele, kuka oikeasti olet, sillä hyvä itsetuntemus on perusta hyvälle itsetunnolle. Voi olla myös hyödyllistä tarkastella, onko käsityksesi itsestäsi todenmukainen. Oletko tosiaan sellainen, kuin uskottelet itsellesi olevasi?

Voit kirjoittaa ylös asioita, joissa olet hyvä ja missä asioissa haluaisit kehittyä. Tekemäsi listan jälkeen voit miettiä, mistä ominaisuudestasi voisi olla hyötyä kehittämistä vaativaa toimintaa varten, esimerkiksi voit miettiä onko arkuus olla sittenkin hienotunteisuutta? <sup>18</sup>

Mitä ajatuksia ja uskomuksia sinulla herää itsestäsi? Huomaatko puhuvasi itsellesi kielteiseen sävyyn ”en osaa, en pysty, olen huono”, pysähdy näiden ajatusten äärelle. Yritä kyseenalaistaa nämä ajatukset ja muuttamaan ne positiivisemmaksi! Puhu siis itsellesi, niin kuin puhut läheisillesikin. <sup>18</sup>

1. Älä vietä aikaa ihmisten kanssa, jotka eivät edistä hyvinvointiasi
2. Älä sano ”Kyllä”, jos et halua sitä
3. Irtisanoudu töistäsi, jos inhoat sitä
4. Älä laita päällesi vaatteita, mitkä eivät tunnu hyvältä
5. Ole ainoastaan rehellinen itsellesi
6. Älä käytä aikaasi mihinkään, mikä ei oikeasti tunnu omalta jutulta
7. Älä anna sisäisen palosi sammua mistään hinnasta
8. Muista kohdella ja rakastaa itseäsi, kuin rakkaimpiasi
9. Muista tehdä joka päivä asioita, mitkä tekevät sinut onnelliseksi <sup>19</sup>

## Itsemyötätunto

Itsemyötätunnolla tarkoitetaan, että ihminen jaksaa kannustaa itseään myös epäonnistuessaan ja suhtautuu yhtä myötätuntoisesti itseensä, kuin omaan ystäväänsäkin kohtaan. Itsemyötätunnossa on tärkeää osata olla itselleen avuksi mielekkäitä keinoja käyttäen. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi liikunnan harrastaminen, itsereflektion harjoittaminen, musiikin kuuntelu, yksinolo, kirjoittaminen, puhuminen tai tilanteen arvioiminen uudelleen. Monesti ihminen on myötätuntoisempi herkemmin muita kohtaan, kuin itseään kohtaan. Ihmisen keskittyessä vain muiden kuunteluun ja auttamiseen siten, että hän unohtaa itsensä, voi ihminen sairastua myötätuntouupumukseen.<sup>6,7</sup>

### Harjoite 1

1. **Pysähdy** hetkeksi ja istu vaikka alas
2. **Anna** silmiesi sulkeutua, keskity rauhassa hengittämiseen
3. **Hengitys** alkaa ankkuroimaan sinut tähän hetkeen ja voit pikku hiljaa antaa hengityksesi virrata vapaammin
4. **Laita käsi** kehosi kohtaan, jossa tunnet sen rauhoittavan sinua esim. sydämesi päälle.
5. **Pystytkö** hyväksymään ja vastaanottamaan oman lempeän kosketuksesi?
6. **Anna** kosketuksen luoda itsellesi hyvää oloa ja anna itsesi aistia koko kehosi tuntemuksia ja lepää kokemuksessasi
7. **Anna** hetken ja itsesi olla juuri sellainen kuin olet<sup>8</sup>

### Harjoite 2

1. **Palauta** mieleesi ikävä muisto, joka on tuonut sinulle ikävän ja epäonnistuneen olon.
2. **Mieti** mitä tilanteessa tapahtui ja miksi se sai sinut pois tolaltasi? Pystytkö tuntemaan kokemukseen liittyneen stressin ja epämukavuuden olon kehossasi?
3. **Ole läsnä** tunteille jota ikävä kokemus herättää itsessäsi ja lausu seuraavat sanat mielessäsi: ”Tämä on kärsimyksen hetki. Tämän hyväksyminen sattuu ja sitä on vaikea tuntea juuri nyt. Tämä on kärsimyksen hetki ja kärsimys on osa ihmisyiden kokemusta. En ole yksin, sillä me kaikki kamppailemme elämässä.”
4. **Aseta käsi** tai molemmat kätesi sellaiseen kohtaan kehossasi jossa ne tuntuvat rauhoittavalta. Aisti kosketuksen lämpö ja hellyys.
5. **Sano itsellesi:** ”Toivon olevani ystävällinen itselleni tässä hetkessä. Toivon antavani itselleni myötätuntoa, jota tarvitsen” Voit toistaa nämä sanat muutamaan kertaan.
6. **Voit myös** kysyä itseltäsi ”mitä minun tarvitsee kuulla juuri nyt, jotta voin osoittaa ystävällisyyttä itselleni?”<sup>9</sup>



## Myötätuntouupumus

Myötätuntouupumus on seuraus alituisesta empaattisesta toiminnasta ja se ilmenee tunneperäisten kuormittavien asioiden ja tilanteiden alitajuisena tai tietoisena torjumisena. Psykkisiä ja fyysisiä oireita tälle voi olla stressireaktiot, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen, sisäinen tunnottomuus sekä ihmissuhdeongelmat niin työssä, kuin vapaa-ajallakin.

Tiedostaminen auttaa ymmärtämään yksilön omia rajoja, tarpeita sekä tunteita ja voivaroja. Työn, vapaa-ajan toiminnan ja levon tulisi olla tasapainossa keskenään ja ihmisen tulee pitää kiinni omista arvoistaan ja voivaroistaan. Tämän lisäksi hyvien ihmissuhteiden ylläpito on erittäin tärkeä ennalta ehkäisevä tekijä myötätuntouupumuksen syntymisessä. <sup>6</sup>

### Harjoite 1: Hyvinvoinnin tarkistuslista

1. Miten tyytyväinen olen itseeni?
2. Millaiselta oloni tuntuu?
3. Miltä työni tuntuu?
4. Mistä saan merkitystä elämään?
5. Lepäänkö ja rentoudunko tarpeeksi?
6. Olenko arvostettu ja pidetty? Pystynkö pyytämään ja ottamaan vastaan apua toisilta? Kenelle voin puhua?
7. Koenko oloni turvattomaksi tai ahdistuneeksi?
8. Olenko itsemyötätuntoinen, annanko itselleni anteeksi?
9. Mikä saa minut hyvälle tuulelle?
10. Kuinka rehellinen olen itselleni?
11. Miltä minusta tuntuu, kun näen itseni peilistä?
12. Mitä voisin tehdä enemmän itseni hoitamiseksi?

13. Mitkä kolme asiaa muuttaisin elämässäni, jos voisin? <sup>6</sup>

### Harjoite 2: Raskaista tarinoista palautuminen

Aiheuttavatko asiakkaiden kertomukset itsessäsi ahdistavia tunteita tai pelkoa aiheuttavia mielikuvia? Näiden mielikuvien syntyyn vaikuttaa auttajan voimakas emotionaalinen empatia ja voimakas taipumus visualisoida asiakkaiden raskaita kokemuksia. Tiedosta siis omat tapasi samaistua tarinoihin ja oman empatiakykyysi voimakkuus. Pyri hälventämään mielikuvia jo asiakastapaamisen aikana ja lisää sen jälkeen. Siihen auttaa tietoinen ajatustyö, harrastukset ja vapaa-aika. <sup>6</sup>

Mielikuvia voi myös opetella hallitsemaan esimerkiksi alla olevan harjoitteen avulla. Harjoitteen tarkoituksena on lisätä kontrollintunnetta siitä, kuinka paljon otat vastaan asiakkaan kertomasta tarinasta.

1. **Kuvittele** mieleesi sinua miellyttävä kuva. Opettele muokkaamaan kuvaa juuri sellaiseksi, kun haluat esimerkiksi isommaksi tai pienemmäksi.
2. **Kun tunnet** hallitsevasi kuvan muokkaustekniikan, vaihda tilalle sinua tunteellisesti koskettava kuva. Lisää siihen vähitellen tunteita herättäviä asioita, mutta vain sen verran, minkä pystyt kerralla hallitsemaan.
3. **Kun tunteellisesti** koskettavan kuvan muokkaus onnistuu, siirrä tilalle kuva asiakkaan kertomasta emotionaalisesti raskaasta tarinasta. Siirrä kuvitellessasi tarinaa itseäsi kauemmaksi ja sumenna sen hahmoja.
4. **Siirry ulkopuoliseksi** tarkkailijaksi ja katso jotain muuta kohtaa kuvassa ja ajattele kuuntelevasi pelkästään asiakkaan kertomaa tarinaa. <sup>6</sup>

## Stressin hallintakeinot

Tavallisia stressin aiheuttajia ovat elämänmuutokset ja mitä suuremmasta elämänmuutoksesta on kyse, sitä enemmän se koettelee ihmistä. Stressin tunne on subjektiivinen ja riippuu siitä, minkälaisen merkityksen ihminen itse antaa stressaavalle asialle. Stressillä on sekä kielteisiä, että myönteisiä vaikutuksia. Kielteiseksi stressi muuttuu, kun ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia, että ihminen joutuu ponnistelemaan omien voimiensa ääri rajoilla. Negatiivista stressiä aiheuttavat muun muassa toimeentulovaikeudet, alituinen kiire ja liiallinen vastuu. Opiskelijan tulee hyväksyä se, että vaikka hän olisi aktiivinen ja menestyvä koulussa, ei hänen aikansa riitä kaikkeen. [4.10](#)



Lähde: Pixabay 2015 CC0

### Keinoja hallita stressiä:

1. Tee suunnitelma ajankäyttöön, jotta koulutyöt eivät pääse kasautumaan tai jää viime hetkeen
2. Muista jättää tilaa aikataulussa mahdollisille yllätyksille ja muutoksille
3. Laita asiat tärkeysjärjestykseen
4. Aseta omien voimavarojen mukaiset, realistiset tavoitteet
5. Tee to-do-listoja, niin muistisi ei kuormitu liikaa
6. Pyydä tarvittaessa ohjausta
7. Pidä ajoittain digipaasto; sulje älylaitteesi
8. Irrota ajatuksesi arkipäivän, opiskelun ja työn tehtävistä
9. Huolehdi riittävästä levosta ja loppoajasta
10. Kuuntele omaa kehoasi ja opi tunnistamaan oma palautumisrytmi
11. Tunnista ja myönnä stressi itsellesi
12. Älä vatvo ongelmia liikaa
13. Naura itsellesi ja muista pitää huumori mukana tekemisessä
14. Hyväksy epätäydellisyys
15. Suhtaudu itseesi lempeästi, anteeksiantavasti ja armollisesti
16. Jos olet huolissasi itsestäsi, kerro siitä muille [4.11](#)



## Mindfulness -harjoite

1. Istu tuolille mukavasti.
2. Ota rento, ryhdikäs asento ja aseta jalkapohjat tukevasti lattiaan.
3. Sulje silmät
4. Keskity siihen mitä tunnet kropassasi ja miltä keho tuntuu, kun se painautuu tuolia vasten.
5. Keskity sen jälkeen jalkoihin ja huomioi tietoisuudessa heräävät ja sieltä poistuvat ajatukset. Vaikka et tuntisi mitään, sekin on huomio.
6. Siirrä keskittyminen jaloista pikku hiljaa keskivartaloon, käsivarsiin yksitellen, niskaan ja päähän.
7. Sen jälkeen keskity koko kehoon parin minuutin ajan ja yritä ajatusten ja kropan antaa olla juuri sellaisia kuin ne ovat.
8. Kehon jälkeen voit siirtää keskittymisesi hengityksen virtaukseen. Huomioi kuinka hengitys vaikuttaa kroppaasi. Hengitystä ei tarvitse hallita.
9. Jossain vaiheessa keskittymisesi alkaa vaellella pois hengityksestä ja kehon tuntemuksista. Totea silloin yksinkertaisesti minne mieli on vaeltanut ja johdata sitten taas keskittymisen takaisin hengitykseen.
10. Näe mielen harhailu kärsivällisyyden kehittämisenä itseäsi kohtaan.

Toista harjoitus päivittäin 8 minuutin ajan tai pidempään. Ajan myötä lempeyden kohdistaminen vaeltelevaan mieleen lisää itsemyötätuntoista suhtautumista kokemuksiasi ja itseäsi kohtaan. <sup>4</sup>

Viimeaikoina markkinoille on myös ilmestynyt paljon erilaisia mindfulness -väritys- ja kuvituskirjoja, joita kannattaa hyödyntää. Mindfulness -kuvia voi tehdä myös itse ja niiden tekemiseen löytyy ohjeita muun muassa erilaisista blogeista internetistä.



Lähde: Pxhere 2017 CC0

## Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ja kontakti toiseen ihmiseen ovat erittäin tärkeitä asioita psyykkiselle hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle. Sosiaalisten verkostojen laajuus vaihtelee eri elämäntilanteissa, ja jotkut viihtyvät paremmin yksin kuin toisten ihmisten ympäröimänä. Ihmissuhteet auttavat unohtamaan työhön liittyvät asiat ja vähentävät stressiä. Läheiset ihmissuhteet tuottavat niin henkilökohtaista kuin ammatillistakin hyötyä ihmiselle. [13](#), [14](#), [15](#)

Uusien ihmissuhteiden löytäminen voi tuntua haastavalta, mutta niitä pitää lähteä rohkeasti etsimään. Uusia ystäviä voi löytää muun muassa koulusta, työstä, harrastuksista, kerhoista tai erilaisista yhteisöistä. [2](#)

### Harjoite 1

Odotat luennolle pääsyä käytävällä. Pohdi miten voisit avata keskustelun muiden kanssa? Voitko esimerkiksi kysyä kurssin sisällöstä tai apua johonkin tehtävään? Jos olet epävarma luokan numerosta, voitko kysyä joltain apua? Pohdi miten voisit siitä jatkaa keskustelua ihmisten kanssa. [16](#)

### Harjoite 2

Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamentinpiirre, joka tarkoittaa halua ja kiinnostusta olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot puolestaan ovat kykyä olla toisten kanssa ja niitä voi kehittää läpi elämän. Sosiaalisia taitoja ovat muun muassa keskustelu- ja kuuntelutaidot, kyky esitellä itsensä, avun ja

neuvon pyytäminen, ryhmässä toimiminen, ystävyysluominen sekä toisiin vaikuttaminen ja jämäkkyys osoittaminen. [16](#)

1. Kirjoita ylös sosiaalisten taitojen vahvuuksiasi.
2. Kirjoita ylös, mitä sosiaalisia taitoja haluaisit kehittää ja pohdi, miten voisit kehittää niitä?

### Harjoite 3

Olet kiinnostunut lähtemään esimerkiksi keikalle, mutta sinulla ei ole seuraa tai olet päättänyt lähteä yksin. Törmäät keikalla tuttuihin tai kuulet joidenkin puhuvan keikasta, jolle haluaisit mennä. Kysy voitko liittyä heidän seuraan tai tuo esiin oma kiinnostuksesi samaa aihetta kohtaan. Voit kysyä myös muista kiinnostuksen kohteista ja katsoa, jos niistä virittyisi keskustelua. [16](#)

*Muista vielä kiinnittää huomiota mm. näihin asioihin sosiaalisissa tilanteissa:*

- Esitteletkö itsesi uusille ihmisille?
- Katsotko ihmisiä silmiin puhuessasi?
- Muistatko olla kohtelias?
- Oletko aidosti läsnä kuunnellesasi toisia?
- Jos tulet torjutuksi, älä lannistu, vika ei välttämättä ole sinussa
- Pyri ajattelemaan positiivisesti ja hyvää itsestäsi [16](#)

Lisäksi, käy opiskelijatapahtumissa ja koita rohkeasti päästä mukaan porukkaan ja tutustua uusiin ihmisiin.

## Psyykkiset voimavarat

Psyykkistä hyvinvointia voi ylläpitää toimimalla omien arvojensa mukaisesti ja tekemällä itselleen merkityksellisiä asioita. Merkityksellisten asioiden tekeminen tuottaa ihmiselle pikkuhiljaa onnellisuutta, joissa näkyviä tuloksia voi saada aikaan pienilläkin ponnisteluilla. Tulosten saavuttaminen tuottaa ihmiselle tyytyväisyyden kokemuksia.<sup>20</sup>

Ihmisillä on myös usein automaattisia ajatuksia ja tulkintoja asioista, joiden ollessa virheellisiä, niitä voidaan kutsua myös ajatusvääristymiksi. Välttämällä negatiivisia ja virheellisiä ajatuksia ja tulkintoja, pääsee syntymään positiivisia kokemuksia ja uusia tavoitteita.<sup>20</sup>



Lähde: Pixabay 2018. CC0

### Keinoja ylläpitää psyykkistä hyvinvointia:

1. Tarkkaile ja ota todesta merkit omaan jaksamiseen liittyen
2. Ole itsellesi armollinen ja lempeä
3. Anna itsesi levätä ja virkistyä ajan kanssa
4. Mieti omia arvojasi – mitkä asiat tuottavat mielihyvää ja ovat sinulle tärkeitä?
5. Muista, ettei arvosi ihmisenä ole kiinni opintomenestyksestä tai suoritusten määrästä
6. Kerro tunteistasi ja kokemuksistasi muille – jaetut kokemukset ovat kevyempiä kantaa<sup>11</sup>
7. Hyväksy itsesi sellaisena, kuin olet
8. Vahvista itsetuntoasi
9. Nuku tarpeeksi
10. Huolehdi ihmissuhteistasi
11. Syö monipuolisesti ja liiku tarpeeksi
12. Vältä päihteiden liiallista käyttöä
13. Hae apua tarvitessasi<sup>30</sup>

## Luovat toiminnot

Luovien toimintojen harjoittaminen, kuten taiteen tekeminen, kirjoittaminen, musiikki ja teatteri lisäävät ihmisen luovuutta ja edistävät ongelmanratkaisutaitoja. Luovuus heijastuu siihen, kuinka paljon ihminen saa aikaan ja luovuus onkin arvostettu taito nykyajan työelämässä. <sup>21,22</sup>

Kirjoittamisella on niin psyykkiseen, kuin fyysiseenkin hyvinvointiin vaikuttavia voimia. Voit purkaa tunteitasi kirjoittamalla, mihin aikaan hyvänsä kenenkään tuomitsematta tai keskeyttämättä. Tutkimuksien mukaan stressaavista ja muista mieltä painavista asioista kirjoittaminen vähentää masennusoireita, saa olon paremmaksi ja lisää psykologista hyvinvointia. Se myös vapauttaa sinut kaikista negatiivisista tunteista ja auttaa sinua tarkastelemaan paremmin, mitä tunnet ja miksi tunnet niin. Kirjoittaminen vaikuttaa myös nukahtamiseen, koska normaalisti sinua yöllä valvottava asia on käsitelty paperilla. Näin voit saada itsellesi paremmat unet. <sup>23,24</sup>

Kirjoittamalla ylös omia onnistumisesi, alat huomioimaan niitä enemmän. Kirjoituksiasi tarkastelemalla voit myös huomata, ettei onnistumisesi ole ainoastaan sattumanvaraisia, vaan tekemäsi panostus palkitaan. Tämä myös ylläpitää tai jopa parantaa itsetuntoasi. <sup>25</sup>



Lähde: Pixapay 2013 CC0

Luovan toiminnan tavoitteena ei ole luova lopputulos, vaan sen aikana syntyvä prosessi. Prosessi etenee kokemusten ja niiden reflektoinnin kautta. Kokemusten reflektointi auttaa näkemään tilanteet uudessa valossa ja se saattaa myös tarjota uusia näkökulmia asioihin. <sup>26</sup>

Luovien toimintojen apuna voi käyttää muun muassa musiikkia ja musisointia, runoja, liikkumista, tanssia, itselle tärkeitä esineitä, luonnon tarjoamia ympäristöjä ja luonnonkappaleita, kädentaitoja sekä tunto- ja hajuaistiin liittyviä harjoituksia. <sup>26</sup>

Kokeile rohkeasti erilaisia luovia menetelmiä löytääksesi itsellesi parhain vaihtoehto. Luovia kursseja tarjoaa useilla paikkakunnilla muun muassa kansalaisopistot.

## Perfektionismi

Perfektionismiin liittyvät korkeat kriteerit ja pyrkimys kehittymiseen ja parempiin suorituksiin virheitä tarkastellen. Tilanteesta riippuen perfektonismi voi olla joko myönteistä tai kielteistä. Myönteisellä perfektonismilla tarkoitetaan erinomaisuuteen pyrkimistä ja se voi tuottaa ihmiselle tyydytystä ja nautintoa. Erinomaisuuteen pyrkivä ihminen voi olla todella aikaansaava ja tuloksellinen.

Kielteinen perfektonismi on useimmiten käyttäytymiskaava, jolla on tyypillisiä ilmenemismuotoja ihmisen tavassa suhtautua omiin tekoihinsa ja itseensä sekä hänen tapaansa asettaa itselleen odotuksia. Tyypillisiä ilmenemismuotoja ovat muun muassa korkeiden odotusten asettaminen, jatkuva ponnistelu tai asioiden välttely sekä huomion suuntaaminen virheisiin ja epäonnistumisiin, jolloin kehitys ja onnistumiset jäävät huomaamatta. Kielteiseen perfektonismiin liittyy myös epämiellyttäviä tunnetiloja, kuten turhautumista, ahdistusta, tyytymättömyyttä sekä riittämättömyyttä ja se voi aiheuttaa voimakasta itsekritiikkiä. <sup>27</sup>

### Harjoite 1

1. Rauhoitu ja hengitä rauhassa. Voit hyödyntää hengityksen tasaamiseen tai rauhoittumiseen esimerkiksi tämän oppaan mindfulness tai itsemyötätunto harjoitteita.
2. Pohdi, mitä yrität saada aikaiseksi tehtävälläsi ja mikä sen ideaalilopputuloks on? Miltä tarpeeksi hyvä ja laadukas lopputulos näyttäisi sinun mielestäsi? Varmista, ettei tarpeeksi hyvä lopputulos ole sama kuin ideaalilopputuloks. Riittävän hyvän lopputuloksen määrittely säästää työtunteja ja auttaa välttämään ylimääräistä henkistä tuskaa. <sup>27</sup>

### Harjoite 2

1. **Kirjoita** paperille ylös otsikot vierekkäin ”Haluan luopua perfektonismista” ja ”Haluan jatkaa perfektonistina”.
2. **Pohdi** mitä hyötyjä perfektonismiin liittyy? Miltä perfektonismi suojaa sinua ja mitä se yrittää auttaa sinua saamaan? Mihin arvoihisi ja periaatteisiisi perfektonismisi liittyy? Mitä pelkoja joutuisit kohtaamaan, jos tavoittelisit vähemmän täydellisyyttä? Mikä olisi pahinta mitä voisi käydä, jos et olisi täydellinen?
3. **Pohdi** sen jälkeen mitä hyvää perfektonismista luopuminen toisi mukanaan ja mikä olisi toisin, jos joku päivä et olisikaan perfektonisti? Mitä tekisit ja tuntisit eri tavoin kuin nyt? Vaikuttaisiko se ihmissuhteisiisi? Entä jos et muutukaan, mitä huolia ja pelkoja se herättää?
4. **Kuvittele** edellä mainittujen jälkeen, että sinulla on perfektonismisäädin asteikolla 0–100, mihin kohtaan haluaisit asettaa säädön? Pohdi myös minkä verran perfektonismia tarvitset, että saat pidettyä kiinni sen hyödyistä siten, että samalla vähennät sen tuomia haittoja. <sup>27</sup>

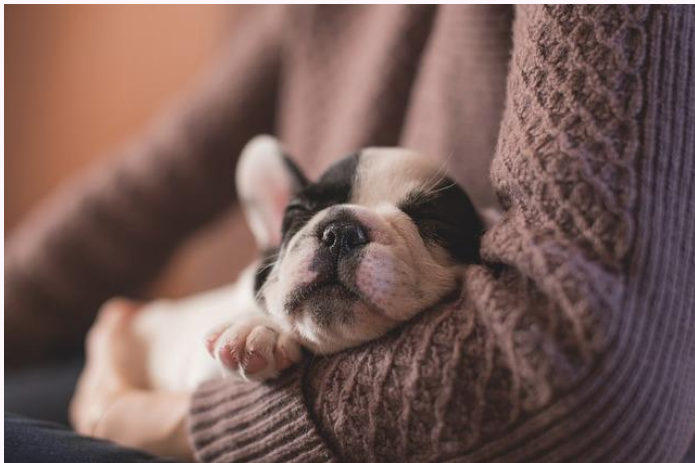
Kielteisestä perfektonismista pääsemiseksi on hyvä myös opetella vain olemaan ja tekemättä mitään ilman suorittamista, vaikka se tuntuisi ajanhaaskaukselta. Myös huonoon omatuntoon ja itsekritiikkiin kannattaa varautua etenkin alkuvaiheessa. Itsekritiikkiä voi kuitenkin oppia vaimentamaan muuttamalla omaa suhtautumistapaa rakentavammaksi. <sup>27</sup> Tähän voi auttaa esimerkiksi itsemyötätunto -harjoitteet.



# Uni

Hyvät unet:

- Edistävät oppimista
- Kehittää oppimis- ja ongelmanratkaisutaitoja
- Tukee tervettä kasvua ja kehitystä
- Parantaa immuunijärjestelmän toimintaa
- Pitää yllä mielen terveyttä
- Auttaa aivojen toimintaan
- Parantaa reaktiokykyä
- Auttaa tekemään fiksumpia päätöksiä
- Vaikuttaa ihon laatuun – kaunistut, väsyneenä ihminen näyttää vähemmän viehättävältä
- Tasapainottaa hormonien toimintaa <sup>23</sup>



Lähde: Pixabay 2016. CC0

## Keinoja unenhuoltoon

### 1. Kiinnitä huomiota makuuhuoneen:

- Valaistukseen. Makuuhuoneen tulisi olla nukkuessa pimeä ja herätessä sen tulisi olla mahdollisimman valoisa
- Lämpötilaan, liian kuumassa tai viileässä huoneessa on vaikeampaa nukkua
- Puhtauteen, puhdas makuuhuone edistää nukkumista
- Sänkyyn ja petivaatteisiin – hyvä sänky, patja, tyyny ja täkki edesauttavat hyvää unta.

### 2. Pyhitä sänky nukkumiselle, vältä näiden tekemistä sängyssä:

- Tv:n katselu, puhelimesta puhuminen
- Kirjan lukeminen
- Syöminen
- Työn teko tai opiskelu

### 3. Mitä itse voit tehdä unesi eteen?

- Selvitä, kuinka paljon tarvitset keskimäärin unta
- Päätä itsellesi hyvä nukkumaanmeno- ja heräämisaika
- Mene sänkyyn vain väsyneenä, jos et saa 15 minuutissa unta, nouse ylös ja mene toiseen huoneeseen tekemään jotain rauhoittavaa niin pitkään, kunnes olet taas unelia. Palaa vasta uneliaana takaisin sänkyyn. Toista harjoitus, jos uni ei tule.
- Tee itsellesi iltarutiinit ja toteuta ne joka ilta, jotta ne alkavat toimimaan elimistöillesi nukkumaanmenon merkkinä
- Vältä ennen nukkumaan menoa asioita, jotka nostavat vireystilaasi, kuten: internetin selailu, ongelmien läpikäynti, kofeiini, jännittävä kirja tai elokuva jne. <sup>29</sup>

## Mistä voi hakea apua ja lisätietoa?

Muista, että ongelmien kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Tälle sivulle on listattu yhteystietoja ja puhelinnumeroita, joita voit tarvittaessa hyödyntää.

### Opiskeluhyvinvoinnin asiantuntijat

Xamkin opiskeluhyvinvoinnin asiantuntijoita on muun muassa opintopsykologit, kuraattorit, opintopastorit, nuorisotyönohjaajat, diakonit sekä terveydenhoitajat.

Heidän kaikkien yhteystietonsa löytyvät Xamkin opiskelijoiden internetsivulta Studentista. Heille kaikille voi varata ajan, jos haluat keskustelemaan heidän kanssaan.

Opiskelu ja tukipalvelut



Näitä tarvitset



Opiskeluhyvinvointi

Navigointiohje helpottamaan opiskeluhyvinvoinnin asiantuntijoiden yhteystietojen löytämistä Studentissa.

### Kriisipuhelin

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Puhelinnumero 010 195 202

Ulkomailta soittaessa numero on +358 1019 5202.

Ajat, jolloin voi soittaa: arkisin klo 09.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00

Lisätietoa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-el%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin>

### Päivystysnumerot:

**Mikkeli Ensineuvon** puhelinnumero: 015 211 411

Lisätietoa: <https://www.essote.fi/yhteystietoluettelo/ensineuvo-24-7/>

**Savonlinnan päivystyksen** puhelinnumero: 015 527 7777

Lisätietoa: <https://www.sosteri.fi/palvelut/terveyden-ja-sairauden-hoito/paivystykset/paivystys/>

<https://www.sosteri.fi/palvelut/terveyden-ja-sairauden-hoito/paivystykset/akuuttityoryhma/>

**Kouvolan päivystyksen** puhelinnumero: 020 615 1601

Lisätietoa: <https://www.kouvola.fi/index/sosiaali-aterveyspalvelut/paivystykset.html>

**Kotkan päivystyksen** puhelinnumero: 020 633 1000

Lisätietoa: <http://www.kotka.fi/asukkaalle/terveyspalvelut/terveysasemat/paivystys>



**Muista hätätilanteessa  
aina soittaa 112**

## Lähteet

- Honkanen, E. & Suomala, A. 2009. Oppilashuollon käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. s. 119–120.
- Mielenterveystalo s.a. Arjen perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx) [viitattu 15.10.2018].
- NettiNappi. 2018. Elämänhallinta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://nettinappi.fi/tietoa/alue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/elamanhallinta/> [viitattu 15.10.2018]. s.27
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy. s. 31, 39–41, 46, 48
- Flygare, S. 2016. Kuusi askelta ajanhallintaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lehti.mma.fi/hyvinvointi/kuusi-askelta-ajanhallintaan> [viitattu 23.10.2018].
- Nissinen, L. 2007. Auttamisen rajoilla – myötätuntouppumuksen syntyminen ja ehkäisy. Helsinki: Edita Publishing Oy. s. 54–55, 186–187, 210-212.
- Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. s. 13, 17–18.
- Rauhala, M. 2016. Hetki itselle. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.youtube.com/watch?v=8IY-Hu\\_ivsE](https://www.youtube.com/watch?v=8IY-Hu_ivsE) [viitattu 26.10.2018].
- Rauhala, M. 2015. Itsemyötätuntotauko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=kU5Mn1JW4> [viitattu 26.10.2018].
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim Oy, 40–42.
- Hannula, R. & Mikkola, O. 2015. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. E-kirja. 5. korjattu painos. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS. Saatavissa: <https://docplayer.fi/5125731-Hyvan-unen-lyhyt-oppimaara.html> [viitattu 15.10.2018]. s. 13–14
- Raevuori-Helkamaa, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – Mitä lääkäri on hyvä tietää? Duodecim , Vuosikerta. 132 , no 20. s. 1890-1897. PDF-dokumentti. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229867/duo13356.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 22.10.2018].
- Ikäopastin. 2017. Sosiaaliset suhteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kymenlaaksonopastin.fi/oma-hyvinvointi/sosiaaliset-suhteet> [viitattu 26.10.2018].
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. 1. painos. Helsinki: Wsoy. s. 336
- Baker, E. 2005. Työvälineenä oma persoona. Helsinki: Edita Publishing Oy. s. 148–149
- Nyyti ry. 2016. Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.nvyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/luku6.pdf> [viitattu 26.10.2018]. s. 93–96.
- Nyström, L. 2016. Itsetunto ja itseluottamus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.decibel.fi/tietoa/mieli/itsetunto-ja-itseluottamus/> [viitattu 27.10.2018].
- Suomen mielenterveysseura s.a Hyvä itsetunto on optimistista realismia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia> [viitattu 27.10.2018]
- Vääräniemi, A. 2016. Parempi itsetunto 10 minuutissa – nämä vinkit voivat muuttaa elämäsi. Artikkel. Saatavissa: <https://www.is.fi/terveys/art-2000005004110.html> [viitattu 27.10.2018].
- Stenberg, J., Saiho, S., Pihlaja, S., Service, H., Holli, M. & Joffe, G. 2013. Irti masennuksesta. 1. painos. Helsinki: Duodecim Oy. s. 118–119.
- Viola, C. s.a. Top 5: Hobbies for positive mental health. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hamiltonhive.ca/post/top-5-hobbies-for-positive-mental-health> [viitattu 7.10.2018].
- Viirolainen, I. & Viirolainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Harimaa, J. 2017. Uni ja lepo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://harimaa.com/palautuminen/uni-ia-lepo/> [viitattu 15.10.2018]. s. 258.
- Loikala, S. 2014. Hyväksi terveydelle: 4 yllättävää perustelua, miksi kannattaa kirjoittaa päiväkirjaa. Artikkel. Saatavissa: <https://www.voice.fi/terveys-ia-hyvinvointi/a-68400> [viitattu 28.10.2018].
- Alanko, H. 2016. 7 syytä, miksi päiväkirjan pitäminen tekee sinut onnellisemmaksi. Artikkel. Saatavissa: <https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/7-svyta-paivakirjan-pitaminen-tekee-onnellisemmaksi> [viitattu 28.10.2018].
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> [viitattu 28.10.2018].
- Grandell, R. 2015. Irti itsekritiikistä. Löydä terve suhde itseesi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. s. 157–159, 164–165, 167, 178–179.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turku: Suomen Mielenterveysseura. s. 84
- Pihl, S. & Aronen, A. 2012. Unen taidot. Helsinki: Kustannus Duodecim Oy. s. 104–107, 112–116, 215.
- Internetix s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/4\\_psykkinen\\_terveys/4.1.Opsykkista\\_terveytta\\_vahvistavat\\_tekijat?C:D=1466016&m:selres=1466016](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/4_psykkinen_terveys/4.1.Opsykkista_terveytta_vahvistavat_tekijat?C:D=1466016&m:selres=1466016) [viitattu 30.10.2018].

## Kuvalähdeluettelo

GDJ/2764. 2018. CC0. <https://pixabay.com/en/mental-health-abstract-anatomy-art-3285630/> [käytetty 30.10.2018].

Geralt, 2017. CC0. <https://pixabay.com/fi/hallitus-koulu-itseluottamus-usko-2433978/>. [käytetty 27.10.2018]

Hain, J. 2014. CC0. <https://pixabay.com/en/medicine-wheel-wholeness-well-being-401408/> [käytetty 26.10.2018].

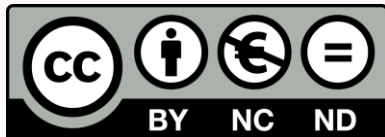
Johnhain 2014. CC0. <https://pixabay.com/fi/meditaatio-l%C3%A4sn%C3%A4olo-hengellinen-567593/> [käytetty 27.10.2018].

OpenClipart-Vectors/27434. 2013. CC0. <https://pixabay.com/en/music-notes-abstract-159870/> [käytetty 28.10.2018]

Photogrammer 7. 2015. Cosmos flower. CC0 <https://pixabay.com/en/cosmos-flower-flower-garden-floral-1712177/> [käytetty 26.10.2018].

Pexels 2016. CC0. <https://pixabay.com/fi/ihana-eläinten-koira-söpö-pet-1850276/>. [käytetty 26.10.2018].

Pxhere. 2017. CC0. <https://pxhere.com/en/photo/868961> [käytetty 30.10.2018].



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/1.0/fi/>