



SAVONIA

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

PITKITTyneEN STRESSIN HALLINTA

Opas ylivirittynisyyden itsehoitoon

TE -

Nea Lindi

KIJÄ/T:

Satu Nuutinen

Reetta Piirainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Nea Lindi, Satu Nuutinen, Reetta Piirainen	
Työn nimi Pitkittyneen stressin hallinta -opas ylivirittyneisyyden itsehoitoon	
Päiväys	1.4.2019
Sivumäärä/Liitteet	33/1
Ohjaaja(t) Marjo Heikkinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion kaupunki	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Stressi on ajankohtainen aihe kiireisessä nyky-yhteiskunnassa, ja se koskettaa monia. Pitkittyneellä stressillä on todettu olevan haitallisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Tilaajan toiveesta opinnäytetyössä käytettiin pitkittyneestä stressistä termiä ylivirittyneisyys.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä yhteistyössä Kuopion kaupungin terveysaseman psykiatrisen tiimin kanssa, joka toimi opinnäytetyön tilaajana. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tilaajan asiakkaille suunnattu itsehoito-opas ylivirittyneisyyden hoitoon. Työn tavoitteena oli tukea hoitohenkilökunnan antamaa ohjausta. Tavoitteena oli myös lisätä asiakkaiden tietämystä ylivirittyneisyydestä ja sen hallinnasta, sekä antaa asiakkaille ohjeita sen itsehoitoon.</p> <p>Itsehoito-opas pohjautuu opinnäytetyön teoriapohjaan, joka koottiin käyttäen luotettavia näyttöön perustuvia tietolähteitä. Opinnäytetyössä käsiteltiin stressiä, sen vaikutuksia ja itsehoitoon soveltuvia hallintakeinoja. Oppaan sisältö suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Opas tehtiin tulostettavaan muotoon, jotta asiakas voi kerrata hoitajan vastaanotolla käytyjä ohjeita myös kotona. Ohjauksen on todettu olevan tehokasta ja toimivaa silloin, kun se annetaan sekä suullisesti että kirjallisesti. Opas sisältää tietoa stressistä, sen pitkittymisestä ja hallintakeinoista. Oppaasta pyrittiin tekemään tiivis, selkeä ja tilaajan tarpeita vastaava.</p>	
Avainsanat stressi, ylivirittyneisyys, rentoutuminen, itsehoito, opas	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Nursing			
Author(s) Nea Lindi, Satu Nuutinen, Reetta Piirainen			
Title of Thesis Long-term stress control -Self-care leaflet for treatment of long-term stress			
Date	1.4.2019	Pages/Appendices	33/1
Supervisor(s) Marjo Heikkinen			
Client Organisation /Partners City of Kuopio			
<p>Abstract</p> <p>Stress is a current issue in today's busy society, and it affects on many people. Long-term stress has been shown to have adverse effects on health and on well-being. As a request of the client organization a term over-driven was used to describe the long-term stress.</p> <p>The thesis was carried out in co-operation with the psychiatric team of the City of Kuopio Health Center. Psychiatric team acted as the client organization. The purpose of the thesis was to create a self-care leaflet for the customers' of the client organization for the treatment of the long-term stress. The aim of the thesis was to support the guidance given by the nursing personnel. The purpose was also to increase customers' awareness of the long-term stress and the management of it, as well as provide customers with instructions for self-management.</p> <p>The self-care leaflet is based on the theoretical basis of the thesis, which was compiled by using reliable evidence-based data sources. The thesis dealt with the stress, the effects of it and with the suitable means of self-care management. The content of the self-care leaflet was designed together with the client organization. The self-care leaflet was made in printable form, so that the customer can revise the instruction given by the nursing personnel also at home. Guidance has been found to be effective and efficient, when given both orally and in writing. The self-care leaflet contains information on stress, its prolongation and its management. The aim was to make the self-care leaflet a compact, a self-explanatory and consistent with the needs of the client organization.</p>			
<p>Keywords</p> <p>stress, long-term stress, self-care, relaxation, leaflet</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	STRESSI JA YLIVIRITTYNEISYYS	6
2.1	Stressin fysiologia	6
2.2	Stressin vaikutukset	7
3	KEINOJA YLIVIRITTYNEISYYDEN HOITOOON	9
3.1	Liikunta	9
3.2	Ravinto	11
3.3	Uni.....	12
3.4	Rentoutuminen	12
4	ITSEHOITO.....	15
5	OPINNÄYTETYÖN VAIHEET	16
5.1	Tarkoitus ja tavoitteet	16
5.2	Ideointi, suunnittelu ja toteutus	16
6	OPPAAN TOTEUTTAMINEN.....	18
6.1	Millainen on hyvä opas?	18
6.2	Oppaan suunnittelu ja toteuttaminen	19
7	POHDINTA.....	21
7.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	21
7.2	Oppaan arviointi	21
7.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
7.4	Oma ammatillinen kasvu	23
7.5	Kehittämisideat.....	23
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	24
	LIITE 1: OPAS.....	27

1 JOHDANTO

Stressistä palautuminen on prosessi, jonka tarkoitus on, että ihmisen tila palautuu kuormittavaa tilaa edeltävälle tasolle ja stressin kuluttamat voimavarat täydentyvät hiljalleen. Rentoutuminen on yksi tapa käsitellä stressiä ja palautua siitä. Rentoutumisen avulla ihmisen ylivirittyneisyystila madaltuu ja saa sitä kautta aikaan myönteisen tunnetilan. Fysiologian kannalta palautuminen rentoutumisen avulla on myös tärkeää, sillä silloin elimistö saavuttaa lepotilan ja voimavarat alkavat palautua. Rentoutumistapoja on monia ja jokaiselle yksilölle sopivat erilaiset tavat rentoutua. Hyviä vaihtoehtoja rentoutumiselle ovat esimerkiksi luonnossa liikkuminen, liikunta, musiikin kuuntelu, lepääminen ja luovat harrastukset esimerkiksi maalaaminen auttaa näkemään asioita eri tavalla. (Toppinen-Tanner ja Ahola 2012, 79.)

Opinnäytetyö toteutetaan kehittämistyönä, jonka tilaajana on Kuopion kaupungin terveysaseman psykiatrinen tiimi. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa itsehoito-opas ylivirittyneisyyden hoitoon. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä asiakkaiden tietoutta ylivirittyneisyydestä ja sen hallinnasta sekä antaa heille keinoja ja ohjeita itsehoitoon ja rentoutumiseen.

Tässä opinnäytetyössä käytämme termiä ylivirittyneisyys, jolla viittaamme pitkittyneeseen stressitilaan. Tulemme kertomaan tässä opinnäytetyössä laajalti stressistä, sillä se on pitkittyessään ylivirittyneisyyden aiheuttaja ja auttaa ymmärtämään sen syntyä ja vaikutuksia. Ylivirittyneisyys on käsite, jota tilaajamme käyttävät ja toivoivat sitä käytettävän oppaassa.

Opinnäytetyön tekeminen edistää ammatillista kasvuamme syventäen tietoa stressin vaikutuksista ja siitä palautumisesta. Opinnäytetyö antaa meille myös tiedon lisäksi konkreettisia keinoja ja rentoutumismenetelmiä, joita voimme hyödyntää potilasohjauksessa sairaanhoitajan työssä. Opimme myös opinnäyteprosessin aikana oppaan suunnittelua ja tekemistä.

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat stressi, ylivirittyneisyys, rentoutuminen, itsehoito ja opas.

2 STRESSI JA YLIVIRITTYNEISYYS

Stressi voidaan määritellä vaatimusten ja ihmisen resurssien ja voimavarojen väliseksi epäsuhteeksi. Tilanteessa ihminen ei pysty vastaamaan hänen itsensä tai ympäristön asettamiin haasteisiin. (Kelttikangas-järvinen 2008, 170.) Vartiovaaran (2008) mukaan stressi voidaan jakaa eustressiin, distressiin ja neustressiin. Positiivista, niin sanottua hyvää stressiä kutsutaan eustressiksi. Positiivinen stressi motivoi ja parantaa suorituskykyä ja on tärkeää ihmisen henkiselle kehitykselle. Distressi liittyy negatiivisiin tunteisiin ja asioihin, se heikentää ihmisen suoriutumiskykyä ylittämällä ihmisen käytössä olevat voimavarat ja aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä stressioireita. Neustressi on näiden kahden välimuoto, joka ei suoranaisesti aiheuta positiivisia eikä negatiivisia ajatuksia. (Vartiovaara 2008, 11-18.)

Stressin kokeminen on yksilöllistä, mikä stressaa toista, voi olla toiselle voimavara. Tähän vaikuttavat ihmisen käytössä olevat voimavarat sekä elämäntilanne kokonaisuudessaan. Mikäli voimavarat ovat jo ennestään vähäiset syntyy voimakkaampi stressireaktio, josta palautuminen on hankalampaa. (Nummelin, 2008, 75). Arkielämässä stressiä voi aiheuttaa kiire, sopimaton työ, työttömyys, terveysongelmat, äkilliset elämänmuutokset kuten avioero tai suhteen päättymisen. Taloudelliset ongelmat ja velat aiheuttavat myös usein stressiä. (Mattila 2010; Pohjanmaanhanke 2013, 5).

Elämän varrella kohdattavia stressitekijöitä voi jossakin määrin säädellä ja ennakoita, mikä lisää omaa sopeutumista muuttuviin tilanteisiin. Uusiin elämäntilanteisiin sopeutumisessa on keskeistä ympäristön tarjoama sosiaalinen tuki, kuten ystävät ja läheiset. (Lönqvist, Marttunen, Henriksson, Partonen ja Aalberg 2017.)

Stressireaktio on hetkellinen elimistön valmiustilan nousu. Elimistö valmistautuu taistele tai pakene – reaktioon tilanteesta riippuen, mikä aikaan saa elimistössä fysiologisia muutoksia. Tällöin stressaantunut elimistö on jatkuvassa valmiustilassa, ja palautuu uhan väistyessä normaaliin tilaan. Liialliset stressiärsykkeet ja kuormittavat tekijät aiheuttavat stressihermoston yliaktiivisen toiminnan, minkä seurauksena elimistö ei palaudu normaaliin stressiä edeltävään tilaan. Jatkuva stressihermoston yliaktiivisuus sekoittaa hormonitasapainon, jonka seurauksena elimistö on jatkuvassa ylivirittyneisyystilassa. (Asikainen ja Tuomilehto 2016, 17-19.)

2.1 Stressin fysiologia

Autonominen hermosto eli tahdosta riippumaton hermosto säätelee kehon toimintoja tilanteen vaatimalla tavalla. Anatomisesti sekä toiminnallisesti se voidaan jakaa kahteen osaan, parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Parasympaattinen hermosto on aktiivisemmillaan levon aikana, hidastaen sydämen sykettä, supistaen keuhkoputkia sekä parantaen ruuansulatusta. Sympaattinen hermosto puolestaan aktivoi elimistöä fyysisesti vaativissa tilanteissa sekä stressireaktioissa. Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto toimivat vastapareina, kun toinen aktivoituu, toisen toiminta hidastuu. (Bjålie, Haug, Sand ja Sjaastad 2005, 88-91.)

Stressin synnyssä ovat mukana sympaattinen hermosto, lisämunuaisytimen hormonaalinen järjestelmä ja HPA-akseli, eli hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja lisämunuaiskuoren muodostama liitto, joka aktivoituu stressin vaikutuksesta. Sympaattinen hermosto ja lisämunuaisydin saavat aikaan nopean stressivasteen lisäämällä lisämunuaisytimen katekoliamiinien: noradrenaliinin ja adrenaliinin tuotantoa. Adrenaliini ja noradrenaliini saavat veren glukoosi- ja rasvahappopitoisuuden nousemaan, verenpaineen kohoamaan ja verenkierron siirtymään sisäelimistä ja iholta jännittyneisiin luustolihaksiin. (Sandström 2010, 178-181.)

HPA-akselin toiminnan aktivoi hypotalamuksen paraventrikulaarisen tumakkeen aikaansaama kortikotropiinia vapauttava hormonin tuotanto. Kortisolia alkaa vapautua HPA-akselin toiminnan aktivoitumisen seurauksena lisämunuaiskuorelta. Kortisoli on elimistön tärkein stressihormoni, se lisää energia-aineenvaihduntaa, aktivoi sydän- ja verenkiertojärjestelmää, säätelee elimistön nestetasapainoa ja muuttaa vasta-ainejärjestelmän toimintaa. Tällöin immuunijärjestelmän toiminta tehostuu. (Sandström 2010, 181-182.)

Stressistä johtuva autonomisen hermoston epätasapainotila johtaa hermoston hyperaktiivisuuteen, mikä ilmenee joko sympaattisen hermoston yliaktiivisuutena ja parasympaattisen hermoston kontrollin vähenemisenä tai molempina. Jatkuva hermoston yliaktiivisuus pitää yllä stressitilaa ja altistaa sekä fyysisille, että psyykkisille sairauksille. (Delgado, Guerra, Perakakis, Vera, Reyes del Paso ja Vila 2010, 873.)

Pitkittynyt, hallitsematon stressi johtaa erilaisiin sairausriskeihin, koska se pitää yllä lievää tulehdustilaa elimistössä. Pitkittynyt stressi muuttaa aivoissa hippokampuksen kokoa ja vaikuttaa manteliumakkeiden hermosolujen rakenteisiin, mikä aiheuttaa myös aivosolujen ennenaikaista vanheneamista. Tämän seurauksia voivat olla unettomuus, nauttimiskyvyn heikkeneminen ja ruokahaluttomuus. Pitkittyneessä stressissä aivoihin saattaa kertyä myös erilaisia toksiineja, eli myrkyllisiä aineita, koska aivojen oma nestekierto ei toimi riittävän hyvin poistaakseen niitä. (Korkeila, 2017.)

2.2 Stressin vaikutukset

Stressin oireet voidaan jakaa fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin. Oireiden kokeminen on yksilöllistä, jokaisella korostuvat juuri hänelle tyypilliset oireet. (Nummelin, 2008, 75.) Stressitilasta kertovia fyysisiä oireita voivat olla päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu ja selkävaivat. (Duodecim, 2018.) Tässä opinnäytetyössä käsitellemme laajasti stressiä ja sen fyysisiä ja psyykkisiä oireita.

Psyykkiset oireet voivat ilmentyä jännittyneisyytenä, ärtymyksenä, levottomuutena sekä ahdistuneisuutena. Aloitekyvyttömyys sekä vaikeus tehdä päätöksiä ovat myös stressin psyykkisiä oireita. (Duodecim, 2018.) Yleisimpiä psyykkisiä oireita ovat hajamielisyys, turhautuneisuus, kiinnostuksen ja keskittymiskyvyn puute ja ongelmat tarkkaavaisuuden suuntaamisessa. Liiallisen stressin haittoja ovat

myös ärtyneisyys, unohtelu, ahdistuneisuus, masentuneisuus, itsetunto-ongelmat, epävarmuus, päätöksenteon vaikeus, ja unihäiriöt. Stressi voi aiheuttaa myös seksuaalista haluttomuutta. Lisäksi stressi voi saada aikaan muutoksia käyttäytymisessä. Muutokset voivat olla haitallisia ja stressitilaa vahvistavia, kuten päihteiden käytön ja tupakoinnin lisäämistä sekä liikunnan tai muiden harrastusten vähentämistä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Koskinen 2014.)

Pitkittynyt stressi, josta käytämme tässä opinnäytetyössä termiä ylivirittyneisyys, johtaa sympaattisen hermoston toiminnan kiihtymiseen, mikä aikaansaa monia haitallisia vaikutuksia. Immuunipuolustus eli vastustuskyky tartuntataudeille heikkenee sekä ruoansulatus huononee ja elimistön energiavarastot tyhjenevät. Pitkittynyt ylivirittyneisyystila altistaa useille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonitaudeille ja infektiosairauksille. Liiallisella stressihormonien tuotannolla on todettu olevan yhteys myös metabolisen oireyhtymän syntymiselle. (Kelttikangas-Järvinen, 2008, 182-183.)

Pitkään jatkunut stressi lisää riskiä sairastua myös mielenterveysongelmiin kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Sairastumisriskin vuoksi pitkittynyttä stressiä tulisi hoitaa ajoissa riittävän tehokkaasti, jotta muilta sairauksilta vältyttäisiin. (Lubna, Klainin-Yobas, Torres ja Kannusamy, 2014.)

3 KEINOJA YLIVIRITTYNEISYYDEN HOITOON

Kautta aikojen ihmiset ovat yrittäneet löytää käyttäytymistapoja ja –keinoja, joilla hallita stressiä ja lievittää siihen liittyviä oireita ja sairauksia (van Diest, Verslappen, Aubert, Widjaja, Vansleenwegen ja Vlemincx 2014, 171-180). Palautuminen on tila, jossa elimistö pyrkii toipumaan rasituksesta ja palauttamaan voimavarat ennalleen, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Onnistunut palautuminen on edellytys hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiselle. (Hanna, 2014, 91). Parasympaattisen hermoston toiminta mahdollistaa stressireaktiosta palautumisen. Sen tehtävänä on rauhoittaa elimistön toiminta ja palauttaa elimistö tasapainotilaan. Parasympaattisen hermoston aktivoitua sydämen syke, verenpaine ja hengitystiheys laskevat ja muut elintoiminnot tasaantuvat. (Bjålie, Haug, Sand ja Sjaastad 2005, 88-91.)

Parasympaattisen hermoston toiminta perustuu lepoon. Pelkkä lepo ei kuitenkaan takaa sen saumatonta toimintaa. Terveyttä edistävä ravinto, säännöllinen ateriarytmi, liikunta, riittävä uni ja lepo sekä rentoutuminen ovat hyviä keinoja huoltaa ja kehittää omaa stressinhallintaa ja auttaa palautumisessa. (Asikainen ja Tuomilehto 2016, 9.)

Hyväksi havaittuja stressinhallintakeinoja ovat psykoedukaatio eli koulutuksellinen terapia ja rentoutuminen. Hankittu tieto stressinhallinnasta ja rentoutumismenetelmistä tukee ja edesauttaa yksilön selviytymistä ylivirittyneisyydestä. (Lubna ym. 2014.) Tässä luvussa esitämme keinoja ylivirittyneisyyden hallintaan.

3.1 Liikunta

Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia ihmisen kehoon ja mieleen. Liikunta edistää ihmisen kokonaisterveyttä sekä lisää voimavaroja ja jaksamista arjessa. Säännöllinen liikunta voimistaa ihmisen immuunijärjestelmää, säätelee hormonien toimintaa ja vaikuttaa myönteisesti suolen toimintaan. Kohutuullisen kuormittava liikunta laskee stressikuormitusta, kun taas liian kova ja määrällisesti liiallinen liikunta lisää stressikuormaa lisäämällä stressihormonien määrää elimistössä. (Asikainen ja Tuomilehto, 2016, 121.)

Ylivirittyneisyydessä elimistö on tauotta kireässä jännitystilassa. Stressin vuoksi lihakset jännittyvät, mikä aiheuttaa lihasten kiristymistä. Kiristyneen lihaksen hapensaanti ja aineenvaihdunta on heikentynyttä. Myös kuona-aineiden poistuminen lihaksista hidastuu. Näin ollen, stressi aiheuttaa lihaksien kipeytymistä etenkin niskan ja hartioiden alueelle sekä selässä ja palleassa. (Asikainen ja Tuomilehto, 2016, 121-122.)

Ylivirittyneisyys vaikuttaa myös heikentävästi aivojen verenkiertoon. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti aivotointoihin. Aivojen verenkierto voimistuu ja liikkuminen lisää aivojen verisuonistoa, mikä aikaan saa ravinnon ja hapen kulkeutumisen paremmin aivoihin. Lisäksi välittäjäainoiden kuten dopamiinin ja serotoniinin tuotanto kasvaa liikkumisen aikana, mikä parantaa ihmisen

mielialaa ja antaa energiaa. Myös endorfiinia vapautuu elimistöön liikuntasuorituksen aikana. Endorfiini auttaa tunteiden säätelyssä ja reagoimisessa erilaisiin ärsykkeisiin. (Asikainen ja Tuomilehto, 2016, 122.)

Säännöllinen ja omalle keholle sopivan raskas liikunta on siis oivallinen keino ylivirittyneisyyden hallinnassa. Positiiviset liikuntakokemukset lisäävät ihmisen motivaatiota liikuntaa kohtaan, joten liikuntamuodon tulisi olla jokaiselle mieluinen, jotta liikunnan harrastaminen lisäisi nautintoa liikkujalle (Suomen mielenterveysseura s.a.).

Käypähoito suosituksen mukaan säännöllinen liikunta kuuluu kaikkien pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen (Käypä hoito 2016). Valtakunnallisen liikuntasuosituksen mukaan kaikkien aikuisten tulisi liikkua kestävyysliikuntaa kohtuukuormittavasti eli lievästi hengästyen, vähintään 150 minuuttia eli kaksi ja puoli tuntia viikossa. Kohtuukuormittavaa kestävyysliikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, pyöräily ja uinti. Vaihtoehtoisesti liikunta voi olla rasittavampaa liikuntaa, jolloin suositus on 75 minuuttia viikossa. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi maastohiihto tai juoksu. (UKK-instituutti 2018.) UKK-instituutin luoma liikuntapiirakka havainnollistaa aikuisten viikottaisen liikuntasuosituksen (Kuva 1).

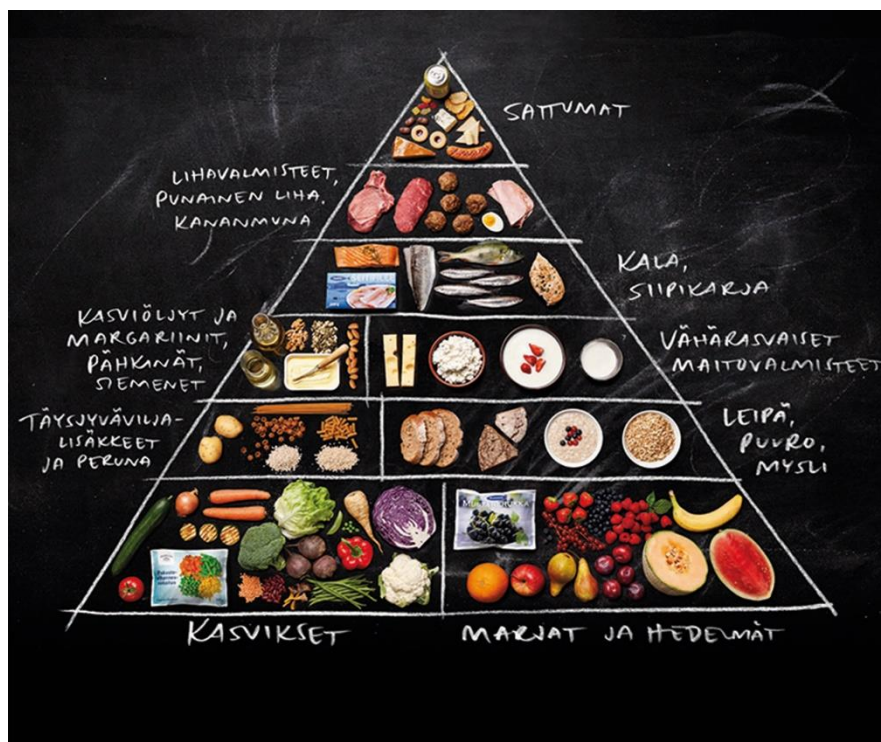


KUVA 1. Liikuntapiirakka. (UKK-instituutti 2009.)

3.2 Ravinto

Terveellisen ruokavalion noudattaminen on yksi keino parantaa omaa stressinsietokykyä. Terveyttä edistävä ruokavalio on monipuolinen ja tasapainoinen kokonaisuus, joka sisältää sopivassa suhteessa eri ravintoaineita, joilla jokaisella on oma vaikutus elimistöön. Terveellisen ruokavalion ohjeeksi on laadittu maailmanlaajuisesti ravitsemussuosituksia, jotka perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeista sekä vaikutuksista. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2018.)

Terveellinen ruokavalio sisältää riittävästi välttämättömiä suojaravinteita eli hivenaineita ja vitamiineja, sekä elimistön tarpeita varten sopivasti energiaa. Kovan rasvan sijaan tulisi käyttää pehmeitä, tyydyttyneitä rasvoja. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat kasviöljyt, pähkinät, siemenet ja kala. Kasviksia ja hedelmiä tulisi nauttia päivittäin puoli kilogrammaa, ne ovat hyviä kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti vitamiineja sekä kivennäisaineita. Viljavalmisteeissa tulisi suosia täysjyvätuotteita. Täysjyväviljavalmisteeet sisältävät runsaasti kuitua sekä monin verroin suojaravinteita verrattuna kuorittuun valkoiseen viljaan minkä käyttö kannattaakin pitää minimissään. (Elintarviketurvallisuusvirasto, 2016.) Ruokakolmio havainnollistaa erilaisten ravintolähteiden tarpeen päivittäisessä suositusten mukaisessa ravitsemuksessa (Kuva 2).



KUVA 2. Ruokakolmio. (Syö hyvää -hanke s.a.)

Elimistö tarvitsee säännöllisesti polttoainetta mitä kuluttaa, jonka takia on tärkeää kiinnittää huomiota säännölliseen ateriarytmiin. Säännöllinen ateriarytmi koostuu noin viidestä aterialta päivässä, ja sen ansiosta verensokeriarvo pysyy tasaisena. Säännöllisellä ateriarytmillä voidaan välttää myös liian suuria annoksia, huonoja välipaloja sekä iltasyömistä. (Asikainen ja Tuomilehto, 2016, 39.)

Serotoniini on keskushermoston välittäjäaine, joka pitää yllä stressinsietokykyä, säätelemällä mielialaa, unta ja syömistä. Stressitilassa serotoniinin tuotanto vähenee, minkä vuoksi sitä on hyvä avustaa. Serotoniini muodostuu tryptofaani nimisestä aminohaposta, tryptofaania elimistö ei pysty valmistamaan vaan sitä on saatava ravinnosta. Tryptofaania saa pääosin proteiinipitoisista ruoka-aineista kuten lihasta, kalasta ja kanamunasta. (Saarnia, 2009, 135-136.)

3.3 Uni

Nykyajan kiireisessä yhteiskunnassa unta ei osata arvostaa tarpeeksi, vaikka unen tärkeys hyvinvoinnin ja terveyden kannalta on kiistaton. Nukkumisen tavoitteet ovat unen hyvä laatu ja riittävä aika, koska vaikka nukkuisi pitkään mutta laatu on heikkoa, terveyshyödyt jäävät saamatta. Stressi haittaa unen tavoitteita. Mieli on stressin takia ylivirittynyt eikä pysty rauhoittumaan niin että nukkuisi hyvin. Myös unen laatu kärsii stressin takia, uni on pinnallista ja katkeilevaa eikä syvään uneen päästä riittävän pitkäksi aikaa. Nimenomaan syvä uni on elimistölle tärkeää palautumisen kannalta, ja kun se jää liian vähäiseksi, terveyshaitat lisääntyvät. (Asikainen ja Tuomilehto, 2016, 94-97.)

Unen tärkeisiin tehtäviin kuuluu stressin ehkäiseminen, vastustuskyvyn ylläpitäminen ja sairauksien torjuminen. Lisäksi uni palauttaa elimistön voimatasapainon ja henkisen voiman ja vireyden. (Suomen mielenterveysseura s.a.)

Uni on keskeisessä asemassa stressistä toipumisessa. Stressin pitkittymisestä eli ylivirittyneisyydestä voi seurata krooninen univaje, joka altistaa esimerkiksi masennukselle. Univaje voi tietävästi altistaa niin psyykkisille kuin somaattisille sairauksille ja siksi uniongelmien ehkäisyyn ja hoitoon tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. (Duodecim, 2008.)

Unenlaatuun vaikuttaa moni asia, kuten liikunta, ravitsemus, ruutu-aika, ja epäsäännöllinen unirytm. Jo seuraavan päivän stressaaminen vaikuttaa yöuneen niin, että nukutun yön jälkeen herää väsyneenä (Suomen mielenterveysseura s.a). Unen parantamiseksi ja stressin hallintaan on monia vinkkejä, joista tässä opinnäytetyössä keskitytään rentoutumisharjoituksiin.

3.4 Rentoutuminen

Rentoutuminen on olennainen menetelmä rauhoittaa sympaattisen hermoston aiheuttamaa kiihtyneisyyttä. Rentoutumisen on todettu voimistavan parasympaattisen hermoston rauhoittavaa vaikutusta ja vähentävän huolia ja ahdistunutta oloa. Rentoutumisella on myös muitakin myönteisiä vaikutuksia, sillä sen on todettu auttavan unettomuuteen ja matalaan mielialaan sekä parantavan keskittymiskykyä. (Stenberg, Service, Saiho, Pihlaja, Koivisto, Holi ja Joffe 2015, 38.) Rentoutuminen edistää palautumista ja täydentää kehon voimavaroja. Esimerkiksi levon ja unen laatu syvenee ja pitenee. (Suomen mielenterveysseura s.a.)

Rentoutumisella on siis selkeä yhteys kehon vireystilaan. Mitä rentoutuneempi olotila ihmisellä on, sitä matalampi on kehon vireystila. Kokonaisvaltaisella rentoutumisella tarkoitetaan lihasten, mielen ja

hermoston yhteistä rauhoittumista. Rentoutumisen avulla voimavarat täydentyvät sekä stressitila ja jännittyneisyys lievittyvät. (Vuorilehto, Larri, Kurki ja Hätönen 2014, 42.) Kehon kokonaisvaltainen rentoutuminen laskee stressihormonien eli kortisolin tasoa, jolloin mielihyvähormonit eli beetaendorfiini ja oksitosiini pääset valloilleen (Suomen mielenterveysseura s.a.). Vuorilehto ym. (2014,42) tuovat esille rentoutumisen hyötyjä. Rentoutuneessa tilassa ajatukset kulkevat paremmin, tarkkaavaisuus paranee ja omien tunteiden tunnistaminen on helpompaa. Rentoutumisen katsotaan olevan myös edellytys luovuudelle.

Stressi ja jännitys aiheuttaa lihasten kiristymistä. Rentoutuminen voimistaa lihaksien ja kudosten verenkiertoa, joka laukaisee jännitystiloja lihaksissa. Kehon rentoutuessa ääreisverenkierto voimistuu, verisuonet laajenevat ja verenpaine sekä sydämen lyöntitiheys ja hengitystiheys laskevat. Verenkierron voimistumisen seurauksena lihakset ja kudokset saavat enemmän veren kuljettamaa happea ja ravinteita. Tämä lisää lämmöntunnetta lihaksissa ja parantaa hermojen ja lihasten välistä yhteistyötä. (Suomen mielenterveysseura s.a.)

Suomen mielenterveysseura (s.a) kertoo, että rentoutuminen tukee ja hoitaa ihmisen psyykettä monella tavalla. Rauhoittumisen ja hiljentymisen avulla ihmisen on helpompi tulkita omia tunteitaan ja ajatuksia sekä tehdä havaintoja itsestään. Näin ollen itsetuntemus kehittyy ja lisääntyy. Rentoutuminen on myös oivallinen keino tunteiden hallinnassa. Sen on todettu lievittävän ja vapauttavan ahdistusta, pelkoa ja levottomuutta.

Vuorilehdon ym. (2014, 42) mukaan rentoutumismenetelmiä on useita. Rentoutumista voi opetella ja uusien rentoutumismenetelmien kokeileminen on suotavaa, jos aikaisempia keinoja ei ole kokenut toimiviksi. Suosittuja tapoja rentoutua on esimerkiksi luonnossa liikkuminen, leipominen, musiikin kuuntelu, liikunnan harrastaminen ja puutarhatyöt. Olennaista rentouttavassa tekemisessä on se, että keskittyy tekemisestä nauttimiseen ja on läsnä tilanteessa.

Tietoinen rentoutuminen ei onnistu kiireessä, sillä se edellyttää taukoa velvoitteista. Rentoutusharjoitusten avulla tietoisessa rentoutumisessa keskitytään kehon ja mielen rauhoittamiseen. Kyseisiä harjoitteita ovat esimerkiksi hengitys-, lihas- ja mielikuvaharjoitukset. (Vuorilehto ym. 2014, 42.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään pääasiassa hengitysharjoituksiin.

Stenbergin ym. (2015, 38-39) mukaan hengityksen rauhoittaminen ja tasaannuttaminen palleahengityksen avulla on tehokas tapa rauhoittaa itseään ja sitä kautta rentoutua. Jännittyneenä ja ahdistuneena alkaa herkästi hengittämään huomaamattaan pinnallisesti. Tällöin hengitys tapahtuu enemmän rintakehän kuin pallean avulla, jolloin hengittäminen muuttuu itsestään nopeammaksi kuin palleahengityksessä. Pinnallinen rintakehän avulla tapahtuva hengitys on lyhyttä ja nopeaa, mikä lisää jännittyneisyyttä entuudestaan.

Normaalisti palleahengityksessä vatsanpeitteet kohoavat ulospäin sisäänhengitysvaiheessa ja painuvat alas uloshengitysvaiheessa. Tällöin keuhkot tulevat täyteen ilmaa. Kun hengitys on työlästä ja pinnallista, jäävät nämä vaiheet puutteelliseksi, josta seuraamuksena on hengenahdistus. (Mielenterveystalo

s.a.) Palleahengityksen harjoittaminen ja pallean avulla hengittäminen muuttaa hengitystä syvemmäksi ja rauhallisemmaksi. Sen avulla keho ja mieli rentoutuu ja rauhoittuu. Rauhoittavan hengittämisen opettelu vaatii toistuvaa harjoittelua ja pitkäjänteisyyttä. (Stenberg ym. 2015, 38-39.)

Mielenterveystalon (s.a.) mukaan hengitys toimii monesti niin sanottuna ankkurina rentoutus- ja tarkkaavaisuusharjoitteissa. Tällä tarkoitetaan sitä, että rentoutuessa hengitykseen kiinnitetään huomiota, jolloin lähes itsestään rentoutuja löytää oikean hengitystekniikan, jonka avulla muut lihasryhmät rentoutuvat. Hengitysharjoitusta voi tehostaa kohdennetuin harjoittein. Esimerkiksi ”jännitys ja rentoutus” harjoittein. Tässä rentoutusharjoituksessa käydään kaikki lihasryhmät yksitellen läpi, ensin jännittämällä ja sen jälkeen rentouttamalla ne.

4 ITSEHOITO

Kun pohditaan itsehoitoa käsitteenä, huomataan että sen määrittäminen ei ole yksiselitteistä. Itsehoidon määrittely riippuu paljon siitä, kenen lähtökohdista asioita tarkkaillaan. Maailman terveysjärjestö WHO (2002) määrittelee itsehoidon sen mukaan, mitä ihmiset tekevät terveytensä ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi sekä ehkäistäkseen ja hoitaakseen sairautta. Edellytykset näiden tavoitteiden täyttymiselle ovat esimerkiksi elämäntavat, ravitsemus, hygienia, sosioekonomiset tekijät, ympäristötekijät ja itselääkitys. Yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat aina oleellisesti itsehoidon sisältöön. Väestön tiedon taso ja saatavilla olevat keinot vaikuttavat merkittävästi itsehoitoon. Lisäksi kulttuurin muokkaamalla käsityksellä oireen hoidettavuudesta on vaikutus sen itsehoitoon. (Lumme-Sandt 2002, 16-17.)

Lumme-Sandin mukaan (2002, 17-19) oma-aloitteista itsensä lääkitsemistä on tapahtunut kautta aikojen. Myös sairauksien hoitamista itsenäisesti ilman terveydenhuollon ammattilaisten apua on tapahtunut aina. Monesti itsehoidon katsotaan olevan terveydenhuollon ammattilaisten antaman hoidon korvike. Tämän vuoksi tulisi muistaa, että ammattilaisten antama hoito ja itsehoito eivät poissulje toisiaan, vaan molempia voi olla rinnakkain. Itsehoito mahdollistaa myös sen, että ihmiset voivat ottaa enemmän vastuuta omasta terveydestään. Parhaimmillaan itsehoito ylläpitää elämänhallintaa, sillä sen katsotaan vaikuttavan ihmisten autonomiaan ja itseluottamukseen yksilön terveyden hoidossa.

Itsehoito on myös sitä, että ihminen hakee itsenäisesti vaihtoehtoisia hoitoja ilman hoitoalan ammattilaisen apua. Itsehoito käsitteen laajuuden vuoksi, se pitää sisällään myös luontaistuotteet ja ei-lääketieteelliset hoidot. (Routasalo ja Pitkälä 2009, 6.) Tässä opinnäytetyössä itsehoidolla viitataan yliviivittyneisyyden hoitoon. Kokoamme siis itsehoito-oppaan, joten työssämme yhdistyy kaksi käsitettä; itsehoito ja opas. Näemme ihmisen aktiivisena toimijana, joka voi tuottamamme itsehoito-oppaan avulla vaikuttaa oman terveytensä ylläpitämiseen ja edistämiseen sekä sairauksien ennaltaehkäisemiseen.

5 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET

Opinnäytetyö on opiskelijan oma työprosessi, jota muun muassa ohjaava opettaja tukee, ohjaa ja arvioi sen eri vaiheissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on syventää opiskelijan ammatillista tietoa, taitoa ja erityisosaamistaan sekä kehittää suhteita työelämään. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2013.)

5.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tarkoituksena on tuottaa selkeä itsehoito-opas ylivirittyneisyyden hoitoon. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä asiakkaiden tietoutta ylivirittyneisyydestä ja sen hallinnasta, sekä antaa asiakkaille ohjeita itsehoitoon. Ylivirittyneisyyttä käytämme tässä opinnäytetyössä terminä pitkittyneestä stressistä.

5.2 Ideointi, suunnittelu ja toteutus

Toteutamme opinnäytetyön kolmen sairaanhoitajaopiskelijan ryhmässä. Opinnäytteemme on kehittämistyö, jonka teemme tilaajan tarpeesta. Kehittämistyöllä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on tutkimustulosten avulla luoda uusia tai parantaa entisiä palveluja, tuotantovälineitä tai -menetelmiä. Terveydenhuollon kehittämistöissä tavoitteena on uusien palvelujärjestelmälle tuotettavien palveluiden sekä toimintatapojen ja -menetelmien luominen tai jo olemassa olevien parantaminen, mutta kehittämistyön tavoitteena voi olla myös itse organisaation ja sen rakenteiden kehittäminen ja henkilöstön oppiminen. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21, 55.)

Otimme itse sähköpostitse yhteyttä Kuopion pääterveysaseman psykiatrisen tiimin tiimivastaavaan ja kysyimme, olisiko heillä tarjota opinnäytetyöideaa meille. Tiimivastaava pohti muiden tiiminsä työntekijöiden kanssa mahdollista opinnäytetyöaihetta, ja tarjosi meille opinnäytetyö aiheeksi rentoutusopasta ylivirittyneisyyden hoitoon. Tiimin mukaan kyseinen asiakasryhmä on lisääntynyt heptisen elämäntyylin vuoksi.

Toteutamme siis opinnäytetyömme tilaajan tarpeesta ja opinnäytetyömme tuotos on itsehoito-opas kehon ylivirittyneisyyden hoitoon. Keskeisenä sisältönä tuotoksessamme on rentoutusharjoitteet. Kuopion terveysaseman psykiatrisella tiimillä ei ole ollut käytössä itsehoito-opasta ylivirittyneisyyden hoitoon, joten he toivoivat kyseistä opasta työn tueksi.

Sovimme tapaamisen tilaajan kanssa pian aiheen valitsemisen jälkeen. Tapaamisessa keskustelimme tarkemmin aiheesta ja sen sisällöstä sekä käsitteistä. Esittelimme tapaamisen yhteydessä myös aihekuvausten, ja meillä oli tilaajan kanssa yhtenevät ajatukset opinnäytetyömme aiheesta. Pohdimme myös aiheen rajaamista. Paikalla tapaamisessa oli Kuopion pääterveysaseman psykiatrisen tiimin sairaanhoitajia, joten saimme työryhmältä hyviä näkemyksiä itsehoito-opasta varten. Työryhmä toivoi, että opas olisi selkokielineen ja lyhyt, jotta mahdollisimman moni asiakkaista innostuisi sitä lukemaan ja kokeilemaan oppaan rentoutusharjoitteita. He myös toivoivat, että asiakkaille jaettava opasmateriaali toteutettaisiin sähköisenä versiona, jolloin sairaanhoitaja voisi vastaanotollaan tulostaa oppaan

kohderyhmään sopivalle asiakkaalle. Materiaalin tuottamisen toivotaan tukevan ja edistävän asiakkaiden itsehoitoa kotiolosuhteissa.

Tapasimme Kuopion pääterveysaseman psykiatrisen tiimin vastaavan hoitajan myöhemmin uudelleen. Tapaamisen aiheena oli opinnäytetyön ohjaus- ja hankkeistamissopimusten allekirjoittaminen. Keskustelimme tapaamisen yhteydessä erityisesti ylivirittyneisyys-käsitteestä ja siitä, miten olemme kokeneet haasteelliseksi löytää luotettavaa tietoa ylivirittyneisyydestä. Saimme tiimivastaavalta lisää uusia lähestymistapoja ylivirittyneisyys-käsitettä varten.

Opinnäytetyömme koostuu teoriaviitekehystä ja itsehoito-oppaasta. Oppaamme pohjautuu teoriaviitekehukseen eli suunnittelemme sen opinnäytetyöhön tuotetun teorian tiedon pohjalta. Pääsemme opinnäytetyössämme siis harjoittelemaan teorian tiedon ja käytännön osaamisen yhdistämistä toimivaksi kokonaisuudeksi. Myös aihealueen rajaaminen on osa opinnäytetyön prosessia, joten joudumme jatkuvasti pohtimaan kriittisesti omaa opinnäytetyömme aihetta.

6 OPPAAN TOTEUTTAMINEN

6.1 Millainen on hyvä opas?

Oppaan suunnittelu on hyvä aloittaa aineiston tarpeen määrittämisestä eli onko aineistolle tarvetta ja onko aiheesta valitulle kohderyhmälle jo olemassa olevaa tuotettua materiaalia (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 7). Kohderyhmän määrittely on myös keskeinen asia ennen aineiston tuottamista, sillä liian laajalle kohderyhmälle tuotetut aineistot harvoin tavoittavat ketään (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 19). Paras mahdollinen lopputulos oppaan tuottamisessa saavutetaan, jos kohderyhmältä itseltään kysytään, millaisen aineiston he haluavat (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 8.) Opinnäytetyönämme tuotetun aineiston eli oppaan kohderyhmä on Kuopion terveysaseman psykiatrisen tiimin yli 23-vuotiaat asiakkaat. Oppallemme on selkeästi tarvetta, sillä tilaajalta puuttui kyseistä aihetta käsittelevä itsehoito-opas.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyvän oppaan yksi tavoitteista on, että opas olisi mahdollisimmat helppolukuinen. Sanotaankin, että opas ei voi koskaan olla liian selkeä. Selkeyttä oppaaseen tuovat helposti ymmärrettävä teksti, joka on sisällöltään tarpeeksi kattavaa. On hyvä, että kappaleet ovat melko lyhyitä ja käytetty sanasto kohderyhmälleen osoitettua. (Hyvärinen 2005.) On todettu, että tekstin helppo luettavuus vaikuttaa lukijan kokemaan aineiston hyödyllisyyteen. Esimerkiksi vaikeiden käsitteiden ja monimutkaisten lauserakenteiden käyttö heikentää luettavuutta. Lukijan huomio kiinnittää aiheeseen paremmin lyhyillä ja informatiivisilla lauseilla, kuin pitkillä ja monimutkaisilla. Oppaassa tulisi myös käyttää vain lukijalle helppoja käsitteitä, jotta asian ymmärtäminen ei aiheuta turhaa ponnistelua. Tuttujen sanojen valitseminen vieraiden käsitteiden sijasta siis kannattaa. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 13-14.)

Oppaan luettavuuden kannalta tärkeimpiä elementtejä ovat otsikko ja väliotsikot. Hyvä opas alkaa otsikolla, joka kertoo selkeästi oppaan aiheen. Otsikon on myös hyvä herätellä lukijan mielenkiinto oppaan tekstin lukemiseen. Väliotsikot rakentavat tekstin sopiviin lukupaloihin. Hyvä väliotsikko toimii samalla tavalla kuin pääotsikkokin, eli kertoo keskeisimmän asian alakohdan tekstistä. Väliotsikon ei tarvitse olla pitkä, vaan väliotsikkona toimii hyvin myös yksittäinen sana. Väliotsikot myös auttavat lukijaa lukemaan tekstiä eteenpäin, aina loppuun saakka. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 39–40.)

Opasta tehdessä tulee miettiä myös sitä, missä järjestyksessä asiat esitetään. Oppaassa tulee olla tietoisesti rakennettu ”juoni”, jota oppaan käyttäjä pystyy seuraamaan. (Hyvärinen 2005.) Loogisen esitysjärjestyksen lisäksi on huomioitava selkeä kappalejako. Oppaan ymmärrettävyyttä tukee se, että yhdessä kappaleessa kerrotaan vain yksi asiakokonaisuus. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 43.) Sopivan tietomäärän rajaaminen on keskeistä, mutta usein haasteellista. Luettavuuden kannalta käsiteltävät asiat kannattaa kuitenkin esittää lyhyesti ja ytimekkäästi. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 12.)

Kuvat ovat tärkeä elementti oppaassa lukijan mielenkiinnon herättelyssä ja ne auttavat lukijaa ymmärtämään lukemansa. Potilasohjeissa käytetyt kuvat myös tukevat ja täydentävät tekstin asiaa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 40.) Kuvituksen käytöstä on hyötyä, sillä luettu asia pysyy paremmin lukijan muistissa ja onnistunut kuvitus tukee tekstin sanomaa. Kuvien valitsemisessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että kuvat ovat selkeitä ja kontrastiltaan hyviä. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 17-18.)

Tärkeää on myös miettiä sitä että, missä tilanteessa opasta luetaan ja mitä oppaan tekstillä halutaan lukijassa saada aikaan. Vaikka oppaan teksti olisi selkeää ja kattavaa, on lukijan motivointi tärkeä muistaa. On tutkittu, että ihmiset noudattavat neuvoja parhaiten silloin, kun niiden mukaan toimiminen ei haittaa heidän tavallista elämäänsä. (Hyvärinen 2005.)

6.2 Oppaan suunnittelu ja toteuttaminen

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen. Opinnäytetyön tuotoksena valmistuva opas tulee käyttöön oppaan tilaajalle. Oppaan suunnittelussa otimme huomioon tilaajan toiveet, jotta siitä saataisiin heidän asiakasryhmällensä sopiva. Suunnittelemamme opas pohjautuu opinnäytetyömme teoriaviitekehukseen.

Oppaan tarkoitus on antaa asiakkaille tietoa ylivirittyneisyydestä ja työkaluja sen hoitoon kotioloissa. Vastaanotolla tietoa ja ohjeita voi asiakkaalle tulla paljon, eikä kaikkea välttämättä muista kotiin mennessä. Opas sisältää asiakkaalle keskeisiä asioita rentoutumiseen ja ylivirittyneisyyteen liittyen, ja siihen on helppo palata itsenäisesti aina tarvittaessa.

On tärkeää, että oppaasta tulee kielellisesti selkeä ja helppolukuinen, jotta siitä olisi hyötyä mahdollisimman monelle. Uskomme oppaan pitkään ikään sen sisältämän teorian tiedon pysyvyyden vuoksi. Pyrimme tekemään myös oppaasta mielenkiintoisen, jotta se kannustasi mahdollisimman monia kokeilemaan rentoutusharjoitteita stressin ja ylivirittyneisyyden hallintaan. Kiinnitämme huomiota opasta suunnitellessa sen ulkoasuun ja pyrimme tekemään siitä mahdollisimman houkuttelevan esimerkiksi ulkoasun ja kuvituksen avulla.

Halusimme koota oppaaseen ensisijaisesti ne asiat, joita tilaaja oli meiltä toivonut. Ensimmäisessä tapaamisessa tuli esille, että he haluavat oppaan sisältävän osion ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta, sekä rentoutusharjoituksia. Rentoutusharjoituksiin he antoivat vinkin, että Oivamielen verkkosivuilta löytyy hyviä harjoituksia, joita he ovat käyttäneet aikaisemminkin. Hyvinvointiohjelma Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, lisäävät läsnäoloa, auttavat käsittelemään ikäviä ajatuksia ja auttavat tunnistamaan itselle tärkeitä asioita. Ohjelman kautta voi saada lisäintoa elämään, parantaa mielialaa sekä lievittää stressiä. Ohjelma sopii stressin, alakulon, uniongelmien tai ahdistusoireiden lievittämiseen.

Oppaan ulkoasun halusimme olevan selkeä ja rauhallinen. Kuvien valinta oli haastavaa, halusimme että läpi oppaan kuvissa näkyisi sama teema, ja että kuvat täydentävät toisiaan ja tekisivät oppaasta

yhtenäisen. Käyttämämme kuvat ovat Pixabay- kuvapalvelusta, ne ovat ilmaisia ja niitä voi käyttää vapaalla käyttöoikeudella, eikä tekijää tai lähdettä tarvitse mainita.

Päädyimme käyttämään oppaassa päävärinä silmille rauhoittavaksi todettua väriä, vihreää. Vihreään väriin liitettäviä positiivisia asioita ovat raha, menestys, työllisyys, itsevarmuus, onni ja harmonia. Myös uudet alut kuten kasvien taimet, terveys ja parantuminen yhdistetään vihreään väriin. (Fraser & Banks 2004, 20-21.) Koimme vihreän sopivan oppaaseen parhaiten.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2018 aiheen etsimisellä. Opinnäytetyön aiheita kysyttiin kahdelta eri toimeksiantajalta, joista päädyttiin Kuopion kaupungin terveysasemalta tulleeseen aiheeseen. He toivoivat itsehoito-opasta ylivirittyneisyyteen, joten opinnäytetyön tarkoitus oli heti selkeä; tuottaa selkeä itsehoito-opas ylivirittyneisyyden hoitoon.

Aihe oli mielenkiintoinen ja ajattelimme myös itse hyötyvämmä siitä tulevana sairaanhoitajina niin hoidotyössä kuin työssä jaksamisessakin. Alusta asti termi ylivirittyneisyys oli haaste, ja ylivirittyneisyyden linkittäminen stressiin selkeästi ja järkevästi. Päädyimme tässä opinnäytetyössä käyttämään termiä ylivirittyneisyys kuvaamaan pitkittynyttä stressiä. Aiheen löytymisen jälkeen seuraava vaihe oli aihekuvausten ja työsuunnitelman tekeminen.

Syksyllä 2018 alkoi teoriapohjan kerääminen opinnäytetyöhön. Teoriatiedon keräämisessä pyrittiin käyttämään monipuolisia ja luotettavia lähteitä. Tiedon etsimisessä käytettiin Savonia ammattikorkeakoulun kirjastopalvelun hakutoimintoja, ja myös kirjaston informaatikon apua hyödynnettiin erityisesti kansainvälisiä lähteitä etsiessä. Informaatikolta saimme hyödyllisiä hakusanoja ja vinkkejä hakujen tekemiseen. Teoriapohjaa täydennettiin vielä opasta tehdessä.

Opinnäytetyön kirjallista raporttia muokattiin useita kertoja, jotta olisimme siihen tyytyväisiä ja jotta lopputulos olisi helppolukuinen niin ammattilaisille kuin maallikoillekin. Tapasimme opinnäytetyömme ohjaavaa opettajaa usean kerran opinnäytetyöprosessin aikana, ja koimme saavamme opettajalta kannustusta ja tukea koko prosessin ajan.

7.2 Oppaan arviointi

Oppaan tekeminen aloitettiin, kun teoriapohja oli lähes valmis. Tavoitteena oli tehdä oppaasta selkeä, tiivis ja helppolukuinen. Vältimme laittamasta oppaaseen vaikeasti ymmärrettäviä käsitteitä, jotta se olisi mahdollisimman helposti lähestyttävä. Koemme että onnistuimme oppaalle asetetuissa tavoitteissa ja mielestämme opas on lukijaa puhutteleva. Oppaan tekstissä sinuteltiin lukijaa, koska halusimme, että lukijasta opas tuntuisi juuri hänelle kirjoitetulta ja henkilökohtaiselta.

Rakensimme oppaan sisällön alustavan suunnitelman mukaan yhteistyössä tilaajan kanssa. Oppaan alkuun laadimme tiiviin teoriatietopakedin, mistä lukija saa riittävästi tietoa ylivirittyneisyyden hallintaan. Teoriaosuuden jälkeen lisäsimme oppaaseen kolme rentoutusharjoitusta, joka oli mielestämme sopiva määrä. Ajattelimme, että on tärkeää pitää harjoitteiden määrä rajallisena, jotta lukijalla on matalampi kynnyks kokeilla harjoitteita. Päädyimme käyttämään työssämme Oivamielen verkkosivuilta löytyviä harjoitteita. Testasimme itse useita rentoutusharjoitteita, joista valitsimme kolme omasta mielestämme matalan kynnyksen harjoitetta. Harjoitteiden valinnassa huomioimme sen, että harjoitteet olisi helppo toteuttaa eivätkä ne vaatisi mitään välineistöä. Jouduimme jatkuvasti pohtimaan opasta

tehdessämme aiheen rajausta, jotta opas pysyy selkeänä ja helppolukuisena. Lisäsimme vielä oppaan loppuun listan luotettavista nettilähteistä, mistä asiakas löytää lisää tietoa ja enemmän rentoutusharjoituksia.

Oppaan tekemisessä haastavaa oli tekstinkäsittely ja muotoilu niin että opas saatiin järkeväksi ja helppoksi tulostaa. Kuvien lisääminen oppaaseen tuotti hieman päänvaivaa, millaisia kuvia käyttäisimme, jotta lopputulos olisi yhtenäinen ja silmää miellyttävä. Perehdyimme oppaan tekovaiheessa myös värien maailmaan ja merkityksiin, jotta oppaaseen valitut värit olisivat perusteltuja ja harkittuja, eikä pelkkään ulkoasuun tai omiin mieltymyksiin perustuvia.

Oppaasta lähetettiin tilaajalle raakaversio, jotta tiedettiin sen olevan suunnilleen sitä mitä he toivoivat. Tilaajan palaute raakaversiosta oli hyvä, ja joitakin lisäsehdotuksia he siihen antoivat. Tilaajan ehdottamia lisäyksiä tehtiin, ja ulkoasua viilattiin ennen lopullisen oppaan valmistumista. Tavoitteisiin oppaan osalta päästiin ja lopputulos on sekä tekijöiden että tilaajan mieleen.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Terveystieteiden lain 1326/2010 sanoo, että terveydenhuollon toiminnan on pohjaututtava aina näyttöön perustuvaan tietoon ja hyviin hoito- ja toimintakäytäntöihin. Lain mukaan terveydenhuollon toiminnan tulee olla asianmukaisesti toteutettua, laadukasta ja turvallista. Paras ajantasainen tieto pohjautuu luotettavaan tutkimusnäyttöön tai muuhun luotettavaksi arvioituun tietoon, kuten asiantuntijoiden yksimieliseen näkemykseen asiasta (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018). Opinnäytetyömme tiedonlähteinä olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman tuoreita ja ajantasaisia näyttöön perustuvia tietolähteitä. Pääsääntöisesti pyrimme siihen, että tietolähteemme olisivat noin viimeisen kymmenen vuoden sisällä tuotettuja. Tällä pyrimme varmistamaan sen, että opinnäytetyömme olisi mahdollisimman luotettava ja oikea-aikainen.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen noudattaminen kuuluu ensisijaisesti tutkijan ja tutkimusryhmän jäsenien vastuulle. Ammattikoulujen ja yliopistojen tulee huolehtia siitä, että koulutuksen aikana opiskelijoille ohjataan hyvä tieteellinen käytäntö ja tutkimusetiikka. Kun tutkimukset on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön mukaan, on tieteellinen tutkimus eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa, sekä tutkimuksen tulokset uskottavia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012 on nimennyt tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja tutkimuseiikan näkökulmasta. Niitä ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Opinnäytetyömme tietopohja perustuu luotettavuuteen ja olemme valinneet lähteet ja lähdeviittaukset eettisten ohjeiden mukaan. Tämän olemme huomioineet siinä, että emme ole käyttäneet toisten tuottamaa tekstiä omanamme. Opinnäytetyössämme näkyy selkeästi lähteiden alkuperä eli mistä lähteestä olemme tiedon löytäneet.

Olemme huomioineet sen, että työssämme ei ole käytetty vilppiä. Vilpiksi katsotaan tieteellisessä toiminnassa tiedeyhteisön ja usein myös päätöksentekijöiden harhauttamista. Siihen liittyy myös väärin

tulosten ja tietojen esittäminen tai levittäminen. Myös toisten tutkijoiden tekemän työn esittäminen omanaan tai anastaminen kuuluu vilpin piiriin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

7.4 Oma ammatillinen kasvu

Koemme, että tästä opinnäytetyöprosessista hyödyimme itsekkin tulevana sairaanhoitajina, sillä stressin hoidon ja rentoutumisen osaaminen on tarpeellista useissa työpaikoissa. Opimme opinnäytetyötä tehdessä hyviä rentoutusharjoitteita, joita voimme jatkossa opastaa asiakkaille ja hyödyntää myös tarvittaessa itse omassa jaksamisessa. Lisäksi se tuo myös osaamista tunnistaa itsessään stressin merkit ja auttamaan työelämän jaksamisessa.

Ammatillisen kasvun kannalta koemme, että meillä on vahva osaaminen ja tietämys opinnäytetyömme aiheesta. Työmme käsitteet, stressi ja rentoutuminen olivat meille jo ennestään tuttuja, mutta koemme, että tietämys näistä aiheista on huomattavasti syventynyt opinnäytetyö prosessin aikana. Ylivirittyneisyys käsitteen olemme oppineet uutena tämän työn aikana.

Opinnäytetyön tekeminen ryhmässä opetti meille myös hyödyllisiä ryhmätyötaitoja, joita tulemme tarvitsemaan toimiessamme sairaanhoitajina moniammatillisissa työryhmissä. Meillä tuli myös välillä vastaan näkemyseroja tietyistä työn osioista, joten jouduimme jokainen tekemään kompromisseja, jotta työ miellytti jokaista osapuolta.

Opinnäytetyöprosessi vahvisti tiedonhakutaitojamme. Lähteiden luotettavuutta täytyi miettiä jatkuvasti, jotta opinnäytetyömme teoretieto pohjautui näyttöön perustuvaan tutkittuun tietoon. Työn tekeminen kehitti myös tiedonrajaamistaitojamme. Kirjoitusprosessin aikana meidän piti pitää kirkaana mielessä opinnäytetyömme aihe, jotta se ei alkaisi leviämään liian laajaksi. Saimme siihen myös apua ohjaavalta opettajaltamme, joka antoi hyviä mielipiteitä ja vinkkejä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koemme myös, että koko prosessin aikana tiedon soveltamistaidot ja tieteellisen tekstin kirjoittamistaidot vahvistuivat huomattavasti.

Opinnäytetyön tekeminen on antanut meille lisää valmiuksia kehittämistyöskentelyyn. Koko opinnäytetyö prosessin ajan pidimme säännöllisesti yhteyttä tilaajaan, joten yhteistyötaidot kehittyvät siinä rinnalla. Saimme tilaajalta arvokkaita vinkkejä ja ideoita oppaaseen, sillä he oman alansa ammattilaisina katsoivat työtämme ammattilaisen näkökulmasta.

7.5 Kehittämisideat

Kehittämistyönämme syntynyt itsehoito-opas toimii apuvälineenä potilasohjauksessa ja asiakkaan mukaan jaettavana oppaana. Oppaasta ja sen hyödyllisyydestä voisi tulevaisuudessa kerätä palautetta hoitohenkilökunnalta sekä asiakkaita. Palautteen pohjalta opasta voisi muokata paremmin tarpeisiin vastaaviksi. Riskinä on, että oppaan käyttö jää vähäiseksi tai sen käyttö unohtuu täysin. Tähän asiaan emme kuitenkaan voi vaikuttaa.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AALBERG, V. 2017. Psykiatria. 1. verkkoaineisto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

ASIKAINEN, M. ja TUOMILEHTO, H. 2016. Ravinto, uni, liikunta: Tasapainota keho kuntoon ja tal-
tuta stressi arjen valinnoilla. Helsinki: Readme.fi.

DELGADO, L.C., GUERRA, P., PERAKAKIS, P., VERA, M.N., REYES DEL PASO, G. ja VILA, J. 2010.
Treating chronic worry: psychological and physiological effects of a training programme based on
mindfulness. Behaviour Research and Therapy 48, 873.

FRASER, T., BANKS, A. 2004. The Complete Guide to Colour. The ultimate book for the colour cons-
cious. East Sussex: Ilex.

HAASJOKI, E. ja OLLIKAINEN, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielentervey-
den tukeminen koulussa. Turun kriisikeskus & Suomen mielenterveysseura. SMS-tuotanto Oy.

HANNA, H. 2014. Voiko stressi tappaa? Näin katkaiset kierteen. Minerva kustannus Oy. Hel-
sinki

HOITOTYÖNTUTKIMUSSÄÄTIÖ 2018. Hoitotyöntekijän näyttöön perustuva päätöksenteko. [Viitattu
2019-03-15.] Saatavissa: <https://www.hotus.fi/hoitotyontekijan-nayttoon-perustuva-paatoksenteko/>

HYVÄRINEN, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perilleme-
non. Duodecim 121/2005, 1769-73. [Viitattu 2018-05-12] Saatavissa [https://www.duodecim-
lehti.fi/lehti/2005/16/duo95167](https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2005/16/duo95167).

KELTTIKANGAS- JÄRVINEN, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

KORKEILA, J. 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Duodecim 133/2017, 209–14. [Viitattu 2019-01-
30] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/2/duo13528>

KÄYPÄ HOITO 2016. Liikunta. [Viitattu 2018-09-11.] Saatavissa: [http://www.kaypa-
hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessio-
nid=D4BC9B4B31B93975355EC110CDDF7EE8?id=hoi50075#s27_1](http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessio-nid=D4BC9B4B31B93975355EC110CDDF7EE8?id=hoi50075#s27_1)

LUBNA, S., KLAININ-YOBAS, P., TORRES, S. ja KANNUSAMY, P. 2014. Efficacy of Psychoeducation
and Relaxation Interventions on Stress-Related Variables in People With Mental Disorders: A Litera-
ture Review. [Viitattu 2019-01-22.] Saatavissa:
[http://search.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&Auth-
Type=ip,shib&db=ccm&AN=104055045&lang=fi&site=ehost-live&authtype=ip,shib&cus-
tid=s4778224](http://search.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&Auth-Type=ip,shib&db=ccm&AN=104055045&lang=fi&site=ehost-live&authtype=ip,shib&cus-tid=s4778224)

LUMME-SANDT K. 2002. Akateeminen väitöskirja. Ikäihmiset ja lääkkeiden käytön moninaiset maailmat. Tampere: Tampereen Yliopisto, terveystieteen laitos.

LÖNNQVIST, J., MARTTUNEN, M., HENRIKSSON, M., PARTONEN, T. ja

MANKA, M. 2015. Stressikirja. Helsinki: Talentum.

MIELENTERVEYSTALO s.a. Rentoutus osana elämäntapaa. [Viitattu 2019-01-29.] Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx

NUMMELIN, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Helsinki: WSOYpro

PAUNIO, T. ja PORKKA-HEISKANEN, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. Duodecim 124/2008. [Viitattu 2018-09-10.] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00056

PARKKUNEN, N., VERTIO, H. ja KOSKINEN-OLLONQVIST, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

POHJANMAANHANKE. 2013. Ote stressistä. [Viitattu 2019-02-10.] Saatavissa: http://www.epshp.fi/files/5129/ote_stressista.pdf

ROUTASALO P. ja PITKÄLÄ K. 2009. Omahoidon tukeminen. Opas terveydenhuollon ammattihenkilöille. Forssan Kirjapaino: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

SAND, O., SJAASTAD, O., HAUG, E. ja BJÄLIE, J. 2014. Ihminen, fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

SANDSTRÖM, M. 2010. Psyhyke ja aivotointa. Helsinki: WSOYpro.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2016. Hoitotyön koulutusohjelman opetussuunnitelma. Terveystieteiden tutkimuskeskus Kuopio. Sairaanhoidaja (AMK). Kuopio. Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat>

STENBERG, J., SERVICE, H., SAIHO, S., PIHLAJA, S., KOIVISTO, E., HOLI, M. ja JOFFE, G. 2015. Irti murehtimisesta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA s.a. Liikunta – kehonkuunteleminen. [Viitattu 2018-09-07.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehonkuunteleminen>

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA s.a. Rentoutuminen palauttaa voimia. [Viitattu 2019-01-29.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA s.a. Unen merkitys. [Viitattu 2018-09-10.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

SYÖ HYVÄÄ -HANKE s.a. Ruokakolmio. [Viitattu 2019-03-22.] Saatavissa: <http://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>

TERVEYDENHUOLTOLAKI 30.12.2010/1326. Finlex.Lainsäädäntö. [Viitattu 2019-03-15.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

TOPPINEN-TANNER, S. ja AHOLA, K. 2012. Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.

TORKKOLA, S., HEIKKINEN, H. ja TIAINEN, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Viitattu 2018-03-14.] Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

UKK-INSTITUUTTI 2018. Tietoa terveystuunnasta. Liikunnan vaikutukset. [Viitattu 2018-09-11.] Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveystuunnasta/liikunnan_vaikutukset

UKK-INSTITUUTTI 2009. Liikuntapiirakka. [Viitattu 2019-03-22.] Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

VAN DIEST I., VERSLAPPEN, K., AUBERT, A., WIDJAJA, D., VANSLEENWEGEN, D. ja VLEMINCX, E. 2014. Inhalation/ Exhalation ratio modulates the effect of slow breathing on heart rate variability and relaxation. *Applied Psychophysiology & Biofeedback* 39 (3–4), 171–180.

VARTIOVAARA I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ 2014. Terveystieto ja tutkimus. Terveystietopankki. Stressi. [Viitattu 2018-11-08.] Saatavissa: http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stres%20si%20Y

LIITE 1: OPAS

Opas ylivirittyneisyyden itsehoitoon



Opas on tehty opinnäytetyönä keväällä 2019
Savonia ammattikorkeakoulussa.
Tekijät: Nea Lindi, Reetta Piirainen, Satu Nuutinen
Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma
Sosiaali- ja terveysala, Kuopio

Sisällysluettelo

Tietoa	1
Keinoja.....	3
Nukutko Sinä riittävästi?	4
Unen laatuun vaikuttavia asioita	5
Hyvinvointia ravinnosta	6
Liikunnasta Sinulle mielihyvää ja arjessa jaksamista.....	8
Rentoudu rennoksi!	10
Harjoituksia	11
Löysää otetta!	12
Hengityksen seuranta	14
Rikkinäinen automaatti	16
Linkkejä	18

Tietoa

Sana stressi, on tuttu käsite meille jokaiselle. Oikeassa määrin se saattaa parantaa suorituskykyämme ja mahdollistaa meitä huippusuorituksiin, mutta pitkittyessään sen vaikutukset ovat haitallisia.

Kohdattuamme stressiä, elimistömme valmistautuu siihen fysiologisin keinoin. Sydän tykittää, hikoiluttaa ja olo tuntuu levottomalta, elimistömme on virittäytynyt eräänlaiseen valmiustilaan. Osa hermostosta on aktivoitunut ja elimistöön alkaa erittyä stressihormoneja.

Stressin pitkittyessä elimistö ei pääse palautumaan ja lepäämään vaan on jatkuvassa ylivireystilassa. Tällainen jatkuva elimistön kuormitus lisää sairastumisalttiutta, univaikeuksia, uupumusta ja masentuneisuutta.

Kaikkea stressiä ei voi poistaa, eikä pidäkään. Stressistä palautuminen on kuitenkin edellytys hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiselle. Terveellinen ruokavalio, liikunta, riittävä uni ja lepo ovat hyviä keinoja huoltaa ja kehittää omaa stressinhallintaa ja auttaa palautumisessa.

Tähän oppaaseen olemme koonneet sinulle tietoa ja keinoja pitkittyneen stressin aiheuttaman ylivirittyneisyyden hoitoon. Oppaan loppuun olemme lisänneet muutaman rentoutusharjoituksen, joita suosittelemme kokeilemaan.



Keinoja

Syö säännöllisesti

Pyhitä aikaa levolle ja nukkumiselle

Ajattele positiivisesti

Anna aikaa itsellesi, aina ei tarvitse tehdä mitään

Muista hemmotella itseäsi

Koita nähdä vastoinkäymiset oppimiskokemuksina

Työjärjestys tai aikataulu voisi helpottaa päivärytmiäsi

Säännöllinen liikkuminen pitää mielen virkeänä

Ota aikaa rentoutumiselle

Nautintoaineita käytä kohtuudella

Puhu tunteistasi

Tunnista omat rajasi ja pidä niistä kiinni

Tee realistisia tavoitteita itsellesi

Hulluttele, leikittele ja käytä luovuuttasi

Pyydä apua ja tukea ystävilta

Nukutko Sinä riittävästi?

Riittävä uni on meille kaikille välttämätön kokonaisvaltaisen terveyden kannalta, eikä sitä kannata aliarvioida.

Erityisesti syvä uni on tärkeää elimistön palautumiselle. Syvässä unessa syke on matala, hengitys rauhallista ja rentoutuminen täydellistä. Aivojen energiavarastot täydentyvät syvän unen aikana

Ylivirittyneenä unen laatu kärsii ja siitä voi seurata pitkäaikainen univaje, mikä taas voi altistaa erilaisille sairauksille, esimerkiksi masennukselle. Univaje aiheuttaa myös ärtyneisyyttä, mielialan laskua ja sekavuutta. Pinna voi olla kireällä ja hermostuu helposti, vaikka selkeää syytä ei olisikaan.

Uni on asia, johon kannattaa siis kiinnittää huomiota, sillä se on tärkeää omalle jaksamiselle ja palautumiselle. Uniryhti tulisi pitää mahdollisimman säännöllisenä niin arkena kuin viikonloppuisinkin.

Unen laatuun vaikuttavia asioita

Liikunnan määrä

Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio

Ruutuaika, älylaitteet

Epäsäännöllinen uniryhti

Sairaudet ja kipu

Mieltä painavat huolet

Hyvinvointia ravinnosta

Ravinnon tärkein tehtävä on toimia elimistömme polttoaineena. Huolehtimalla monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta pidät yllä terveyttäsi ja jaksamista.

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen kokonaisuus, joka sisältää riittävästi välttämättömiä suojaravinteita eli hivenaineita ja vitamiineja sekä elimistön tarpeita varten sopivasti energiaa.

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat hyviä kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti vitamiineja sekä kivennäisaineita. Lisää näitä runsaasti ruokavalioksi, vähintään 500 grammaa päivässä.

Kovan rasvan sijaan, suosi ruokavaliossasi pehmeitä, tyydyttyneitä rasvoja, jotka sisältävät elimistölle välttämättömiä rasvahappoja. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat pähkinät, kasviöljyt, siemenet ja kala.

Korvaa ruokavalioksi viljavalmisteet täysjyväviljatuotteilla, ne sisältävät runsaasti kuitua. Täysjyvätuotteet pitävät verensokeri tasosi tasaisena ja auttavat pitämään sinut kylläisenä.

Proteiini on elimistön tärkeä rakennusaine. Suosi ruokavaliossasi proteiinin lähteinä kalaa, siipikarjaa, palkokasveja ja kanamunaa. Käytä punaista lihaa kohtuudella.

Päivän ateriat olisi hyvä jakaa noin viiteen ateriaan kertaan, jotta energiansaanti pysyy tasaisena. Liian pitkät ateriavälit voivat saada olosi väsyneeksi ja uupuneeksi.



Liikunnasta Sinulle mielihyvää ja arjessa jaksamista

Liikunta on oivallinen keino ylivirittyneisyyden hallinnassa. Sillä on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia ihmisen kehoon ja mieleen sekä se lisää voimavaroja ja arjessa jaksamista.

Muista liikkua omaa kehoa kuunnellen. Liian kova liikunta lisää stressihormonien määrää elimistössä, kun taas kohtuullisen kuormittava liikunta laskee stressitasoja.

Ylivirittyneenä elimistösi on tauotta kireässä jännitystilassa, mikä johtuu stressin aiheuttamasta lihasten kiristymisestä. Sinulla saattaa olla etenkin niska- ja hartia-alueen sekä selän kipuja. Liikunnasta saat apua näihin vaivoihin.

Ylivirittyneisyys vaikuttaa myös heikentävästi aivojen verenkiertoon. Liikunnan avulla pystyt tehostamaan aivojen verenkiertoa, jolloin mielihyvä hormonien tuotanto lisääntyy eli mielialasi kohenee ja tunnet olosi energisemmäksi.



Kokeile rohkeasti eri liikuntamuotoja ja löydä itsellesi sopiva.

Kun liikkuminen on mieluista, siitä tulee helpommin säännöllinen osa arkeasi.

Voisiko sinun liikuntamuotosi olla vaikka luonnossa liikkuminen, pyöräily, kuntosalit tai uiminen?

Vain mielikuvitus on rajana, kokeile siis rohkeasti!

Rentoudu rennoksi!

Rentoutuminen on olennainen menetelmä rauhoittaa sympaattisen hermoston aiheuttamaa kiihtyneisyyttä. Rentoutumalla kroppasi rauhoittuu ja kehon vireystila laskee.

Rentoutuminen ei onnistu kiireessä. Varaa siis päivääsi kiireetön hetki, tauko velvoitteista.

Löydä itsellesi sopiva tapa rentoutua. Rentoutumista voi opetella ja on suotavaa kokeilla uusia tapoja rentoutua. Älä lannistu vaikka, et heti ensi kokeilulla löytäisi toimivaa rentoutumismenetelmää.

Rentoutumisen hyötyjä:

- Huolet vähenevät ja ahdistus lievittyy
- Apua unettomuuteen ja matalaan mielialaan
- Parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta
- Lievittää stressiä
- Ylivireisyys ja jännittyneet olo lievittyvät
- Ajatukset kulkevat paremmin
- Tunteiden hallinta helpompaa
- Edellytys luovuudelle

Harjoituksia

Tässä olisi Sinulle muutama rentoutusharjoitus tehtäväksi. Harjoitukset ovat helppoja eivätkä vie paljoa aikaa. Suositeltavaa on, että valitset rauhallisen ympäristön harjoituksille.

Harjoitukset ovat Oivan sivuilta, löydät osoitteen oppaan lopusta. Oivalla on paljon erilaisia rentoutusharjoituksia seuraavien lisäksi, joten kannattaa käydä tutustumassa.

Mukavaa rentoutumishetkeä harjoitusten parissa!



Löysää otetta!

Tarkoitus: oppia huomaamaan, kuinka kehosi jännitykset voivat liittyä ajatuksiisi tai tunteitasi ympäröivään kireyteen.

Kesto: n. 2 min

Ohje: Voit tehdä tämän harjoituksen missä ja milloin vain.

Keskity hetki hengityksesi virtaan sisään ja ulos. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti ja purista sitten toinen kätesi nyrkkiin. Purista nyrkkiä ja vapauta se sitten hellästi. Toista keskittyen samalla supistamisen ja vapauttamisen tuntemuksiin. Huomaa, kuinka vapautumisen tunne leviää kehosi ja sisimpäsi läpi.

Milloin tahansa sinulla on jokin kipeä tunne, tutkiskele kiinni pitämisen tunnetta kehossasi. Työskentele fyysisen tuntemuksesi kanssa. Tutki, kuinka fyysisen kireyden helpottaminen vaikuttaa kipeään tunteeseen.

Pohdinta

Mitä tuntemuksia tämä harjoitus sai aikaan? Huomaatko, kuinka mielen ja kehon kireydet ja kivut ovat yhteydessä toisiinsa?

Tee harjoitus esimerkiksi silloin, kun tunnet itsesi stressaantuneeksi, ärtyneeksi tai loukkaantuneeksi. Se voi helpottaa oloa ainakin hieman.

Hengityksen seuranta

Tarkoitus: auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan, pysähtymään hetkeksi.

Kesto: 2-3 min

Ohje: Tee harjoitus mieluiten rauhallisessa paikassa. Voit tehdä harjoituksen, vaikka useamman kerran päivässä, jos haluat.

Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos.

Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeet hengityksen rytmissä.

Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo se lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.

Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta.

Pohdinta

Miltä harjoitus tuntui? Missä tilanteissa voisit tehdä sen?

Harjoittele rauhallista hengitystä muutama kerta päivässä: esimerkiksi ennen puhelinsoittoa, ruokapöytään istuutuessa, ulos lähtiessä, heti herättyäsi tai nukkumaan mennessä.

Rikkinäinen automaatti

Tarkoitus: harjoitella hyväksyvää asennetta itseäsi ja tilannettasi kohtaan.

Kesto: n. 2 min

Ohje: Tee harjoitus mieluiten kuuntelemalla.

Kuvittele, että olet janoinen ja päätät ostaa automaattista itsellesi juotavaa. Laitat automaattiin kolikon ja valitset haluamasi juoman. Kone äänтелеe, mutta haluamasi pullo ei tule ulos. Laitat koneeseen lisää rahaa, mutta et vielääkään saa juomaasi. Painat rahanpalautusnappia, mutta et myöskään saa rahojasi takaisin.

Turhaudut ja purat kiukkuasi tönimällä ja lyömällä automaattia. Vaikka käyttäisit kuinka paljon rahaa, aikaa tai energiaa, haluamasi juoma ei tule ulos koneesta. Kone on selvästi rikki. Sinun on valittava, taisteletko koko päivän juoma-automaatin kanssa vai hyväksytkö tappiosi ja siirryt eteenpäin tekemään mielekkäämpiä asioita.

Pohdinta

Voitko hyväksyä sen, mitä et voi muuttaa?

Kun seuraavan kerran huomaat murehtivasi jo tapahtunutta asiaa, voit miettiä, suhtautuisitko siihen kuin rikkinäiseen automaattiin.

Linkkejä

Tietoa on saatavilla paljon, ja sitä kannattaa hyödyntää. Tässä Sinulle luotettavia linkkivinkkejä, joista löydät myös harjoituksia rentoutumiseen.

www.mielenterveystalo.fi
www.mielenterveysseura.fi
www.oivamieli.fi
www.terveyskyla.fi

