

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kauppinen, S. & Kummel, M. 2019. Hyväksymis- ja omistautumisterapialla edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Talk-verkkolehti, Hyve 1.7.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/hyvaksymis-ja-omistautumisterapialla-edistetaan-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Kauppinen, S. & Kummel, M. 2019. Hyväksymis- ja omistautumisterapialla edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Online Magazine Talk, Health and Well-being 1.7.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/hyvaksymis-ja-omistautumisterapialla-edistetaan-hyvinvointia-ja-terveytta/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Susanna Kauppinen

Terveystieteiden tutkimuskeskus, TtM, kättilö (AMK), Turun ammattikorkeakoulu

Maika Kummel

Koulutusvastaava, lehtori, FT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu

Hyväksymis- ja omistautumisterapialla edistetään hyvinvointia ja terveyttä

Avainsanat: **hyvinvointi, terapia, terveydenedistäminen**

Ihmisillä on paljon terveyteen liittyvää tietoa, mutta elintapamuutosten tekeminen edellyttää myös taitoa tehdä muutoksia. Hyväksymis- ja omistautumisterapia menetelmänä sisältää keinoja ja työvälineitä

terveydenhoitajalle ohjata ja tukea asiakkaan taitojen kehittymistä, joiden avulla on mahdollista edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä tehdä pysyviä muutoksia elintavoissa.

Hyväksymis- ja omistautumisterapiamenetelmän avulla kehitetään psykologista joustavuutta eli kykyä olla läsnä tässä hetkessä ja toimia johdonmukaisesti omien arvojen mukaisesti eri tilanteissa. Motivaatio muutokseen herää itselle tärkeiden asioiden tiedostamisesta. Tavoitteena on asiakkaan määrittelemä hyvä elämä ja käyttäytymisen pysyvä muutos.

Hyväksymis- ja omistautumisterapialla on saatu hyviä tuloksia

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) perustuu vankkaan tieteelliseen tutkimustietoon ja sen käytöstä on saatu näyttöä monien eri asiakasryhmien hoidossa. Amerikan psykologiliiton mukaan menetelmällä on keskivahva tai vahva näyttö esim. kroonisen kivun ja masennuksen hoidossa.

HOT-menetelmää voidaan soveltaa terapian lisäksi monilla eri aloilla niin kasvatuksessa, ohjauksessa, valmennuksessa kuin työ- ja organisaatiopsykologiassa sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Menetelmän käytöstä on saatu hyviä tuloksia esim. diabeteksen, nikotiiniriippuvuuden ja työperäisen stressin hoidossa. Se on sovellettavissa hyvin joustavasti monenlaisten terveyshaasteiden kuten uni- ja nukahtamisvaikeuksien, painonhallinnan sekä itsehoitoon ohjaamisessa. HOT-menetelmää käyttämällä on saatu parannettua esimerkiksi tyypin 2 diabeteksen omahoitoa ja pitkäaikaishoitotasapainoa.

Tietoisuustaidot tukevat muutosajattelua

Suomessa hyväksymis- ja omistautumisterapiamenetelmää on tutkittu koekontrolliasetelmalla esim. liikunta-aktiivisuuden ja painonhallinnan osalta.

Kangasniemen (2015) väitöstutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että psyykinen hyvinvointi ja tietoisuustaidot liittyvät fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan. Hän vertasi tutkimuksessa vähän liikkuvien ja aktiivisesti liikkuvien aikuisten eroja tietoisuustaidoissa, psykologisessa joustavuudessa ja psykologisissa oireissa. Tutkimuksen mukaan arvoja, hyväksyntää ja tietoisuustaitoja painottavan lähestymistavan avulla on mahdollista tukea muutokseen liittyvää ajattelutapaa ja edistää fyysisen aktiivisuuden muutosten pysyvyyttä.

Sairanen (2016) puolestaan selvitti väitöstutkimuksessaan sitä, miten joustavuus on yhteydessä syömisen säätelyyn ja painonhallintaan ylipainoisilla aikuisilla. Tutkimuksen tulokset tukevat joustavuuden ja hyväksynnän suotuisaa vaikutusta syömiseen ja painoon vaikuttamisessa. On tärkeää kehittää toimivia interventioita painonhallintaan, koska

pitkäkestoisessa painonhallinnassa eivät yleensä toimi itsekontrolliin pohjautuvat painonpudotusmenetelmät.

Vahvistetaan oppimista oman kokemuksen kautta

Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmässä on keskeistä asiakkaan psykologisen joustavuuden kehittyminen mm. hyväksynnän ja havainnoinnin avulla, koska omien ajatusten ja tunteiden kontrollointiyrityksen on todettu lisäävän niiden olemassaoloa. HOT-menetelmään ei näin ollen sisälly tiukasti määrättyjä sääntöjä, toimintatapoja, ohjeistuksia ja rajoituksia.

Hyväksymis- ja omistautumisterapia menetelmänä pohjautuu suhdekehysteoriaan (Relational Frame Theory), joka on oppimispsykologinen teoria ja tieteellinen kuvaus ihmismielen toiminnasta. Suhdekehysteoria on kehitetty kielellisten ohjeiden ja sääntöjen vaikutusta selvittävien tutkimusten pohjalta. Niiden tulosten mukaan pelkän kielellisyyden avulla on vaikea puuttua ongelmiin. Esimerkiksi ohje ”älä jännitä” voi aiheuttaa kielellisten suhteiden kautta esiintymisjännitystä potevalle ikävien ajatusten aktivoitumisen tai voimistumisen.

HOT-menetelmän vaikuttavuus perustuu erilaisiin kokemuksellisiin harjoituksiin, joiden tarkoituksena on purkaa kielellisesti syntyneiden asioiden, ajatusten ja kokemusten välisiä suhteita ja vahvistaa oppimista oman kokemuksen kautta.

Asiakkaalla voi olla itse luotuja sääntöjä, jotka voivat kapeuttaa ja rajoittaa elämää, minkä seurauksena elämän mielekkyys voi kadota. Esimerkiksi laihduttaja voi ajatella makeanhimon olevan syynä hänen ylipainoonsa. Näin ollen hän yrittää vaikuttaa ylipaino-ongelmaansa kieltämällä ja tukahduttamalla itseltään makeanhimon. Makeanhimo ei kuitenkaan yrityksistä huolimatta katoa mihinkään, ja kiusaus syödä herkkuja yltyy entisestään vaikeuttaen laihduttamisyritystä.

Aktiivinen toiminnallisuus korostuu

HOT-menetelmässä käytetään kunkin asiakkaan kohdalla yksilöllisesti ja vapaasti soveltaen erilaisia kokemuksellisia harjoituksia sekä metaforia ja kertomuksia, jotka virittävät ajatuksia ja pohdintoja.

Asiakkaan kanssa tehtävässä työssä korostuu aktiivinen toiminnallisten harjoitusten ja tehtävien tekeminen kokemalla asia oman kehon, tuntemusten ja ajatusten avulla. Harjoitusten ja tehtävien tavoitteena on kehittää asiakkaan psyykkisiä taitoja, joiden avulla asiakas oppii käsittelemään muutokseen liittyviä esteitä.

Motivaatio muutokseen sidotaan asiakkaan omiin arvoihin, jolloin hänelle tärkeät asiat ohjaavat käyttäytymistä ja hyvinvointia edistäviä tekoja kohti hyvää elämää sekä käyttäytymisen pysyviä muutoksia. Esimerkiksi

neuvolatyössä terveydenhoitaja voi kohdata pienten lasten äidin, jolla on ongelmia oman jaksamisensa kanssa. Hänellä ei ole aikaa tehdä itselleen tärkeitä asioita kuten harrastaa liikuntaa tai tavata ystäviä.

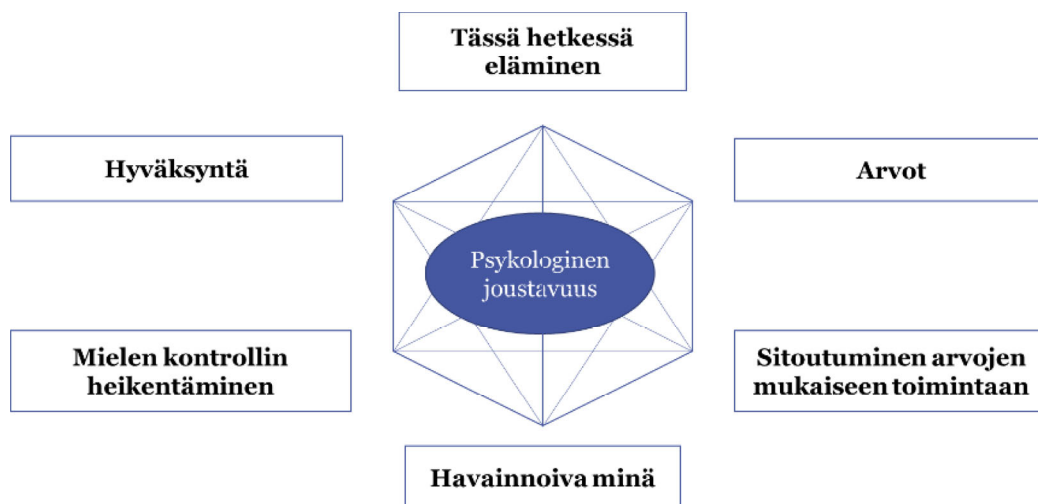
Terveydenhoitajan tehtävänä on tukea äitiä löytämään keinoja itsestä huolehtimiseen ja kykyyn irrottautua perheestään, mikä edistää äidin jaksamista ja taitoa huolehtia itsestään osana äitiyttä.

Toiminnalla kehitetään asiakkaan psykologista joustavuutta

Ammattilainen toimii muutokseen ohjaajana, sen mahdollistajana ja rinnalla kulkijana. Ammattilainen ei anna valmiita tai suoria neuvoja tai vastauksia vaan auttaa erilaisten kysymysten ja harjoitusten avulla asiakasta pohtimaan omaa elämäntilannettaan. Ammattilaisen tehtävänä on vahvistaa asiakkaan omaa asiantuntijuutta ja vastuuta elämästään.

Toiminnan tavoitteena on kehittää asiakkaan psykologista joustavuutta, joka usein puuttuu tai jota on liian vähän, kun asiakas kamppailee ongelmallisen käyttäytymisen kanssa. Psykologisen joustavuuden myötä saadaan lisää vaihtoehtoja ja joustavuutta asiakkaan toimintaan, mikä mahdollistaa käyttäytymisen pysyvän muutoksen.

Siihen pyritään kuuden prosessin avulla, joita ovat tässä hetkessä eläminen, omat arvot, omiin arvoihin sitoutuminen, havainnoiva minä, mielen kontrollin heikentäminen ja hyväksyntä (kuva). Prosessit ovat osittain päällekkäisiä ja suhteessa toisiinsa. Yleensä työskennellään useiden prosessien kanssa keskittyen niihin, joista asiakas vaikuttaisi hyötyvän eniten.



Kuva. Psykologisen joustavuuden mallin kuusi keskeistä prosessia (Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016.)

Menetelmällä oppii myötätuntoista suhtautumista itseensä

Psykologisen joustavuuden kehittyminen edistää asiakasta löytämään uudenlaisen suhtautumistavan omaan tilanteeseensa, joka voi johtaa aikaisemmin vaikeana koetun ongelman merkityksen vähentymiseen.

Menetelmään liittyvä psyykkinen taitoharjoittelu kehittää asiakkaan itsesäätelytaitoa tunnistaa ja käsitellä omia ajatuksia ja tunteita sekä säädellä tietoisesti omaa käyttäytymistään kohti itselle tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. Havainnoivaan minään liittyvä taito havainnoida omia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia kehittää asiakkaan itsetuntemusta ja mm. oman kehon viestien kuuntelua. Tällä on todettu olevan vaikutusta esim. stressin- ja painonhallintaan.

Prosessoidessa mielen kontrollin heikentämistä kehitetään taitoa tunnistaa ja käsitellä hyvinvointia haittaavia ajatuksia ja tunteita esim. ottamalla niihin etäisyyttä ja kyseenalaistamalla niitä. Ihminen voi itse päättää, uskooko hän ajatuksiaan ja toimiiko hän niiden mukaisesti. Asiakas voi esimerkiksi vaatia itseltään täydellistä suoritusta ja olla hyvin kriittinen itseään kohtaan, mikä heikentää hänen hyvinvointiaan ja jaksamistaan.

HOT-menetelmään kuuluvien harjoitusten avulla on mahdollista auttaa asiakasta oivaltamaan, että hänellä on vapaus valita, miten hän suhtautuu mielensä vaatimukseen. Päättääkö hän itse vai hänen mielensä? Asiakkaan on tärkeä tiedostaa ajatuksensa eri tilanteissa ja oppia taitoja etäännyttää itsensä näistä ajatuksista ja suhtautua itseensä myötätuntoisesti.

Tässä hetkessä eläminen kehittää tietoisuustaitoja

Hyväksynnän avulla on mahdollista oppia suhtautumaan itseensä armollisesti ja myötätuntoisesti. Toisaalta se kehittää myös taitoa sietää epämurkuvuutta ja kärsimystä, mitkä kuuluvat elämään.

Hyväksynnän prosessiin liittyy aktiivinen omien ajatusten, tunteiden, kokemusten ja muistojen vastaanottaminen, kohtaaminen ja hyväksyminen juuri sellaisina kuin ne ovat, ilman, että niitä yritetään hallinnoida, kontrolloida tai muuttaa paremmiksi. HOT-menetelmässä ei yritetä vähentää asiakkaan oireita kuten esimerkiksi kipuja tai ahdistusta, mutta tutkimusten mukaan oireet hyvin usein vähenevät menetelmän seurauksena.

Tässä hetkessä eläminen kehittää asiakkaan tietoisuustaitoja keskittyä nykyhetkeen, olennaisiin asioihin ja kykyä säädellä tunteita ja tehdä tietoisia valintoja. Tässä hetkessä eläminen vähentää menneiden ja tulevien asioiden murehtimista ja edistää terveyttä ja hyvinvointia. Se rauhoittaa sympaattisen hermoston toimintaa, edistää stressinhallintaa, keskittymis- ja vastustuskykyä sekä lisää terveyttä edistävää käyttäytymistä tietoisien toiminnan myötä.

Ammattilaisen on tunnistettava rajallisuutensa

Perinteisten elintapaohjausmenetelmien rinnalle on hyvä saada uudenlaisia vaikuttavia interventioita asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen. Hyväksymis- ja omistautumisterapia menetelmänä antaa terveydenhoitajan työkalupakkiin lisää keinoja ja välineitä ohjata ja valmentaa asiakasta tai ryhmiä pysyviin elintapamuutoksiin, omahoitoon sitoutumiseen ja asiakkaan näköiseen hyvään elämään.

Terveydenhoitaja voi soveltaa HOT-menetelmää neuvolassa tukiessaan perheiden jaksamista, ohjattaessa heitä terveellisissä elintavoissa tai perhevalmennuksen yhteydessä. Kouluterveydenhuollossa voi HOT-menetelmän prosessien avulla tukea mm. väsyneitä, ahdistuneita ja koulumotivaation puutetta kokevia oppilaita. Opiskelija- ja työterveydenhuollossa menetelmän käytöstä on apua esim. asiakkaiden stressinhallintaan, jaksamisen edistämiseen sekä uniterveyteen.

HOT-menetelmän vaikuttavuutta lapsiin ja nuoriin kohdistuvissa interventioissa sekä elintapojen muuttamisen näkökulmasta menetelmästä on tärkeä saada lisää koekontrolliasetelmalla todettua tutkimustietoa, jotta näytön astetta voidaan arvioida näissä yhteyksissä. Ammattilaisen ammattietiikkaan kuuluu tunnistaa ja ymmärtää oma rajallisuus. Kun oma osaaminen loppuu, ammattilaisen tehtävänä on ohjata asiakas sellaisen ammattihenkilön luo, joka osaa auttaa asiakasta eteenpäin.

Tutustu [terveydenhoitajan koulutukseen](#).

Lähteet:

Alho, I. 2017. Hyväksymis- ja omistautumisterapia motivoi nuorta diabeteksen omahoitoon. Diabetes ja lääkäri. vol. 46 no. 4 , 27-28.

Hayes, S. C. 2004. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior Therapy 35 (4), 639–665.

Hayes, S.; Luoma, J.; Bond, F.; Masuda, A. & Lillis, J. 2006. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour research and therapy 44 (1), 1–25.

Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES – Research Reports on Sport and Health 305. LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences. Jyväskylä.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. Liikunta ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa.

Kauppila, J. 2015. Tukea omahoitoon kognitiivisen käyttäytymisterapian uusista menetelmistä: hyväksy, omistaudu ja onnistu. Diabetes ja lääkäri. vol. 44 no. 1, 21-23

Lappalainen, R., Sairanen, E. & Järvelä, E. ym. 2014. The effectiveness and applicability of different lifestyle interventions for enhancing wellbeing: the study design for a randomized controlled trial for persons with metabolic syndrome risk factors and psychological distress. BMC Public Health 2014, 14:310

Sairanen, E. 2016. Behavioral and psychological flexibility in eating regulation among overweight adults. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 554. Jyväskylä.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49724/978-951-39-6638-6_vaitos21052016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

01.07.2019

