



Mirkka Ruotsalainen
Liisa Valli

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö, 2021

TIETOISUUSTAITOT JA STRESSI

Meditaatiotapahtuma ammattikorkeakoulun kirjastossa



TIIVISTELMÄ

Ruotsalainen Mirkka ja Valli Liisa

Tietoisuustaidot ja stressi- Meditaatiotapahtuma ammattikorkeakoulun kirjastossa

37 sivua ja 4 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja AMK

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää meditaatiotapahtuma sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Tapahtuma oli viikon kestävä ja se järjestettiin Diakonia ammattikorkeakoulun Kalasataman kampuksen kirjastossa, joka oli opinnäytetyön yhteistyökumppani. Tavoitteena oli tuoda meditaatio ja mindfulness eli tietoisuustaidot sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tietoisuuteen sekä tarjota heille rentoutushetki kiireisen arjen keskelle.

Tämä opinnäytetyö on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyi meditaatiotapahtuma. Tapahtuma järjestettiin opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten pohjalta. Teoreettinen viitekehys koostuu tietoisuustaidoista, niiden käytöstä ja stressistä, etenkin kroonisesta stressistä. Tapahtumaa suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä kirjaston tapahtumakoordinaattorin kanssa.

Vallitseva covid-19 pandemia toi epävarmuustekijöitä tapahtuman järjestämisen suhteen, mutta tapahtuma saatiin toteutettua suunnitelmien mukaisesti. Tapahtuman osallistujilta kerättiin palautetta anonyymisti. Palautetta saatiin sekä suullisesti että kirjallisesti. Tapahtuma koettiin rentouttavana ja tila viihtyisänä. Kirjaston tapahtumakoordinaattori oli tyytyväinen tapahtuman toteutukseen.

Sairaanhoitaja hyötyy työssään tietoisuustaidoista. Pysähtymisen ja läsnäolon taidoilla, hoitaja pystyy tarjoamaan laadukkaampaa hoitoa potilaille. Keskittymiskyky paranee, joka lisää myös potilasturvallisuutta ja voi vähentää virheiden mahdollisuutta. Tietoisuustaitoja voi hyödyntää myös potilasohjauksessa, esimerkiksi osana kivun ja ahdistuksen hoitoa. Kehitysideana jatkoon voisi toteuttaa opetusvideon tai oppaan tietoisuustaitojen käytöstä sairaanhoitajille.

Asiasanat: Meditaatio, mindfulness, stressi, tietoisuustaidot, kehittämispainotteinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Ruotsalainen Mirkka and Valli Liisa
Mindfulness and stress- Meditation event
37 p., and 4 appendices
Spring 2021
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Health Care
Registered Nurse

This thesis is about organizing a meditation event for students of social services and health care. The length of the event was one week, and it was held at the premises of the library of Diaconia University of Applied Sciences, who were the partner in the thesis project. The goal was to share information about meditation and mindfulness and how they affect stress and peace of mind. The meditation event offered the participants a chance to stop in the middle of their busy daily life.

This practice-based thesis resulted in a meditation event. The event was planned and organized on the basis of the theory section of this thesis. The theory part consisted of mindfulness and how to use it, as well as stress, especially chronic stress. The event was planned and formed together with the library event coordinator.

The existing covid-19 pandemic created uncertainty, but it was possible to execute the event as planned. The participants were asked to give feedback anonymously. They gave spoken and written feedback. The event was considered to be relaxing and the area comfortable. The library event coordinator was happy with the event.

A nurse benefits from mindfulness. With the ability to be present and stop, the nurse can provide care of a better quality to the patient. Improved concentration can increase patient safety and may reduce the chance of mistakes. A development idea for the future could be an educational video or guide for the nurses about mindfulness.

Keywords: Meditation, mindfulness, stress, development-oriented thesis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TIETOISUUSTAIDOT	7
2.1 Tietoisuustaitojen harjoittaminen	10
2.2 Kehon ja mielen yhteys.....	10
2.3 Tietoisuustaitojen vaikutus terveyteen	11
2.4 Tietoisuustaitoja käyttäviä tahoja	13
2.5 Sairaanhoidajan tietoisuustaidot	15
3 STRESSI.....	16
3.1 Stressin fysiologia.....	17
3.2 Stressitekijöiden lähteet.....	19
3.3 Krooninen stressi	19
4 TAVOITE JA TARKOITUS.....	20
5 KEHITTÄMISPAINOTTEISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
5.1 Diakonia ammattikorkeakoulun kirjasto.....	22
5.2 Prosessin kuvaus.....	23
5.3 Tapahtuman mainonta	24
5.4 Toteutus.....	25
5.5 Palaute ja arviointi	26
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	28
7 POHDINTA	29
7.1 Ammatillinen kasvu ja kehitys	30
LÄHTEET.....	33
LIITTEET	38
LIITE 1. Meditaation hyödyt	38
LIITE 2. Meditaatio ohjeet	39
LIITE 3. Kuunneltavat meditaatiot.....	40

LIITE 4. Meditaatiotila	41
-------------------------------	----

1 JOHDANTO

Nykyelämä koetaan usein hektisenä ja kiireisenä. Jatkuvassa ärsyketulvassa eläminen kuormittaa mieltä ja voi aiheuttaa stressiä. Päivistämme löytyy enää harvemmin hetkiä, että aivomme saisivat levätä. Kun mieli vaeltaa menneessä tai tulevassa unohtuu helposti elää tässä hetkessä ja läsnäolon taito hukkuu kymmenien tuhansien ajatusten alle. Mielen hiljentyessä aivot saavat aikaa ja tilaa korjata itseään. Positiivinen stressi on meille tärkeää, sillä sen avulla selviydymme päivittäisistä tehtävistä ja saamme asioita aikaiseksi. Mutta jos stressitila pitkittyy ja jää päälle, on kyse kroonisesta stressistä, jolla tiedetään olevan iso rooli sairauksien synnyssä.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään meditaatiota ja mindfulnessia eli tietoisuustaitoja terveysvaikutusten näkökulmasta. Meditaation on todettu vähentävän stressiä ja rentouttavan kehoa. Tutkimuksissa immuniteetin vahvistumisen lisäksi meditaation on havaittu vähentävän kivun tunnetta, ahdistuneisuutta, pelkoa ja masennusta. Kun henkilö on vapaa stressistä, onnellinen ja rentoutunut, kehon kyky parantaa itsensä mitä moninaisemmista sairauksista ja vaivoista kasvaa. (Virolainen & Virolainen, 2019, 143–145.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda tietoisuustaitojen terveysvaikutukset sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tietoisuuteen sekä tarjota heille rentoutushetki kiireisen arjen keskelle. Opiskelu-aika koetaan usein stressaavana, mutta tietoisuustaitojen avulla omaa stressiä on mahdollista lieventää. Tuomme opinnäytetyössämme myös esille, kuinka hyödyntää tietoisuustaitoja sairaanhoitajan työssä. Pysähtymisen ja läsnäolon taidoilla, hoitaja pystyy tarjoamaan laadukkaampaa hoitoa potilaille. Keskittymiskyky paranee, joka lisää potilasturvallisuutta ja voi vähentää virheiden mahdollisuutta. Tietoisuustaitojen myönteisistä vaikutuksista ihmisen terveyteen löytyy jo näyttöä, mutta niiden hyödyntäminen hoitotyössä on vielä vähäistä.

Järjestimme meditaatiotapahtuman Helsingin Diakonia ammattikorkeakoulun kampuskirjaston tiloissa, joka oli opinnäytetyömme yhteistyökumppani.

Tapahtumaa suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä kirjaston tapahtumakoordinaattorin kanssa. Tapahtuma alkoi avajaistilaisuudella, jonka jälkeen tila toimi viiden päivän ajan meditaatiotilana, johon sai tulla itsenäisesti kuuntelemaan valmiiksi ohjattuja meditaatioäänitteitä. Tapahtuma oli kohdennettu sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille, mutta se oli avoin kaikille muillekin kirjaston asiakkaille.

2 TIETOISUUSTAIIDOT

Meditaatiosta ja Mindfulnessista voidaan käyttää yhteisnimitystä tietoisuustaidot. Tietoisuustaidot ovat läsnä olemista tässä hetkessä tietoisena siitä, mitä tapahtuu juuri nyt. Se on havainnointia ilman, että pyritään muuttamaan, suodattamaan tai arvottamaan sitä. Siinä vaalitaan myötätuntoista suhtautumista itseen ja ympäröivään maailmaan. Tietoinen läsnäolo on ihmiselle luontaista, mutta nykymaailmassa mieli harhailee helposti analysoiden ja murehtien asioita. (Raevuori, 2016.) Pennanen (2014, s.97) mukaan mindfulnessin suomenkielinen vastine on hyväksyvä, tietoinen läsnäolo. Hyväksyntä käsitteenä usein väärinymmärretään mindfulnessin viitekehyksessä. Sillä ei tarkoiteta alistumista, eikä "asioille ei voi tehdä mitään"- asennetta, vaan juuri päinvastoin. Sillä tarkoitetaan aktiivista toimintaa. Hyväksyntä on olemista siinä ja avautumista sille, mitä elämässämme on juuri nyt. Usein ihminen toimii automaattisesti päinvastoin, koska evoluutio on muokannut meille sisäänrakennetun toimintamallin, joka pyrkii välttämään tuskaa. Riittää, että huomioi tämän automaation, koska silloin muutos on tapahtunut jo siinä hetkessä. (Pennanen, 2014, s. 97.)

Meditaatiota taas voidaan ajatella muodollisena harjoituksena, jota varten varataan aika ja paikka. Meditaatio on muodollinen harjoitus, joka voi olla mielen tyhjentymistä, itsensä kehittämistä ja rentoutumista. Eroavaisuus mindfulnessiin on juuri harjoituksen muodollisuudessa. Meditoidessa ihminen tietoisesti varaa ajan pysähtymiselle ja keskittyy mieleensä. Mindfulnessia sen sijaan voi harjoittaa arjen askareita tehdessä, esimerkiksi astioiden tiskaamisen yhteydessä, tekemällä sen tietoisesti ilman, että ajatus harhailee. (Eisler, 2019.)

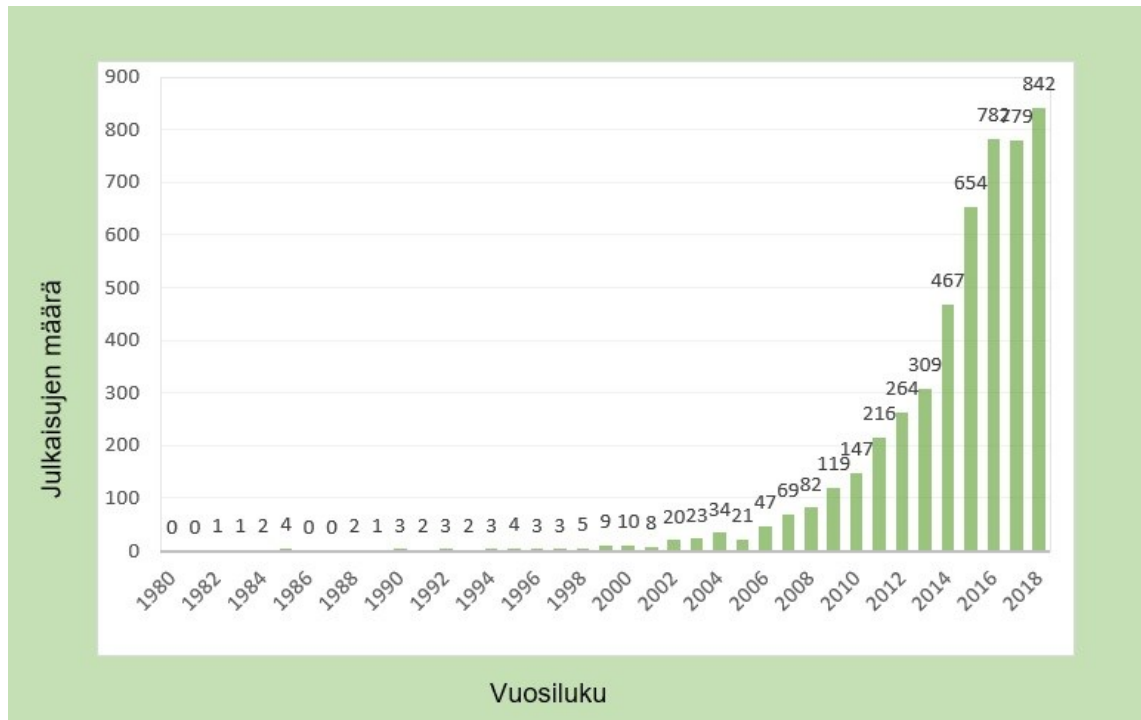
Tiedetään, että mielen meditatiivinen harjoittaminen on ollut tuttua joissain muodoissa jo luonnonkansoille kuten intiaaneille ja eskimoille. Vaikka meditaatiota on saatettu harjoittaa ihmiskunnan historian alusta lähtien, kirjalliset kuvaukset siitä löytyvät vain korkeakulttuurien piiristä. Tietoisuustaidot pohjautuvat buddhalaiseen meditaatioperinteeseen, jossa meditointia käytetään osana henkisiä harjoituksia. Mietiskelyn varhaisimmat juuret löytyvät intialaisesta raja- ja

hathajoogasta, jossa ensimmäisenä mainitun painopiste oli meditaatiossa ja jälkimmäisessä fyysisessä harjoituksessa. (Aulankoski, 2020, s. 12; Rauhala, 1986, s.15.)

Myös Suomen evankelisluterilaisessa kirkossa meditoidaan. Suomen evankelisluterilainen kirkko kuvaa internetsivuillaan meditaatiota ikivanhaksi kristilliseksi hiljentymisen ja rukouksen tavaksi. Se voi olla hiljaista tai ääneen tehtävää erityisesti Raamatun sanojen tai lukukappaleiden mietiskelyä. Vaihtoehtoisesti se voi olla rukousmeditaatiota, jossa pelkistetysti ja vähin sanoin tai sanomatta mitään viivytään Jumalan edessä. (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.) Virolainen & Virolainen (2016, s. 142) kuitenkin korostaa, että länsimaissa meditointia ei yleensä liitetä uskontoon vaan sitä käytetään oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Heidän mukaansa meditoinnissa eli tietoisuustaitojen harjoittamisessa ei ole mitään mystistä. Kaikki ihmiset ovat joskus istuneet silmät suljettuina ja se on täysin luonnollista. Yksinkertaisimmillaan meditointi on läsnä olemista tässä hetkessä kiinnittäen huomiota omaan hengitykseen.

Meditaatiosta ja mindfulnessista on kehitetty länsimaissa useita menetelmiä, joita sovelletaan esimerkiksi hoitotyöhön, kasvatukseen ja työelämään. Samalla nämä menetelmät ovat irtaantuneet buddhalaisesta viitekehuksesta. Tunnetuinta mindfulness-menetelmää kutsutaan ”Mindfulness-Based Stress Reduction” (MBSR-menetelmä). (Saari, Kortelainen & Väänänen, 2014, s. 7)

Tietoisuustaitojen myönteisistä terveysvaikutuksista löytyy lukuisia tutkimuksia (Kuva 1), jotka puoltavat niiden harjoittamista. Tiedeyhteisöjen kiinnostus tietoisuusharjoittelua kohtaan on voimakkaasti lisääntynyt viime aikoina ja menetelmän vaikutuksia on tutkittu potilasaineistoissa sekä yleisväestöotoksissa. (Lehto & Tolmunen, 2008, s. 41–45.)



Kuva 1. Julkaistut mindfulness-tutkimukset vuosina 1980–2018 (Mind@work, i.a).

Nuorisopsykiatrian epidemiologian dosentti Anu Raevuoren mukaan mindfulness-interventiot ovat edullisesti tuotettavia, haittavaikutuksiltaan vähäisiä, tehokkaita ja soveltuvat monenlaisille potilas- ja ihmisryhmille. Suomalaisessa terveydenhuollossa nämä interventiot voisivat tarjota inhimillisen ja kustannusvaikeuttavan keinon hoitaa erityisesti niitä potilaita, joiden hoidossa resurssien rajallisuus on keskeinen ongelma kuten pitkäkestoista psykiatrisista häiriöistä ja somaattisten sairauksien liitännäisoireista kärsiviä. Hänen mukaansa ryhmätason vaikutukset saattavat kuitenkin raportointi- ja julkaisemisharhan vuoksi jäädä vaikutuksiltaan vähäisemmiksi kuin tutkimuksista päätellään. Myös lasten ja nuorten osalta tarvitaan lisää laadukasta tutkimustietoa. (Raevuori, 2016.) Saari ja kumppanit (2014, 16) täydentävät, että mindfulness-harjoituksista tarvittaisiin näyttöä pitkäaikaisen ja säännöllisen harjoituksen vaikutuksista, silloin kun mindfulnessia käytetään somaattisten sairauksien tukihoidona. He tuovat ilmi myös haasteellisuuden tutkimuksen erottamisesta mindfulness-menetelmien markkinoinnista. Menetelmien ja tutkimusalan tieteellisen statuksen kriittinen käsittely ja tarkastelu on tarpeen.

2.1 Tietoisuustaitojen harjoittaminen

Meditoida voi useilla eri tavoilla: istuen, maaten tai mantraten. Mantralla tarkoitetaan tavua, tavuyhdistelmää, sanaa tai sanaparia, jota toistetaan tavallisimmin äänettömästi. Eräs yleisin, kirjallisuudessakin mainittu mantra on om-tavu. Useissa meditaation muodoissa käytetään myös muita tajunnan virtaa ja keskittymistä helpottavia apuvälineitä. Apuväline voi olla jokin aistittava havaintokohde, johon katse suunnataan, esimerkiksi jokin symboli, geometrinen kuvio tai kynttilä. Toistuva ääni, musiikki, oman hengityksen tai sydämen lyöntien tarkkailu ovat myös osoittautuneet hyödyllisiksi, kun tajunnan virta pyritään rauhoittamaan. (Rajala, 1986, s. 28–29.) Virolainen & Virolainen (2016, s. 142) suosittelee meditointia harjoitettavan päivittäin. Tutkimuksissa vankemmat tulokset saavutetaan säännöllisyydellä. Aamu on erityisen otollinen hetki meditaatiolle, lisäten keskittymiskykyä, läsnäolon tunnetta ja avoimuutta koko päivän ajaksi. Harjoituksen ei tarvitse olla pitkä, jo kahdenkymmenen minuutin harjoituksella saavutetaan selvää hyötyä. Ei ole yhtä oikeaa tapaa meditoida, vaan on oleellista valita itselle luontainen tapa. Jos paikallaan istuminen ei tunnu sopivalta, kävelymeditaatio voi olla toimivampi. Siinä kävellessä keskitytään jokaiseen askeleeseen.

2.2 Kehon ja mielen yhteys

Läntisessä maailmassa on tapana erottaa mieli ja keho toisistaan. Tämä jako erottaa ihmistä kuvaavat tieteet sekä käytänteet ja on tarpeellinen siksi, että keho ja mieli ovat toisistaan eriävät todellistumisen muodot. Jaosta voi kuitenkin olla myös haittaa, sillä psyykkisen ja fyysisen välillä ei ole tarkkaa eroa. Psyykkiset tunteet voidaan tuntea kehossa, ja henkisistä syistä johtuva stressi voi oireilla fyysisinä kipu- ja jännitystiloina. Meditoidessa mielen ja kehon tiivis yhteys muuttuu konkreettiseksi. Mietiskely tapahtuu tietoisuudessa ja mielessämme, mutta koemme sen vaikutukset koko ruumiissamme. Kun ajatukset hiljenee, jää jäljelle ympäristöä aistiva keho. Mielellä on suora yhteys kehoon, ne eivät siis ole irrallisia toisistaan, vaan ovat vaikutuksessa jatkuvasti toinen toisiinsa. Tunteet ja ajatukset vaikuttavat kehon immunitettiin ja hormoneihin. (Aulankoski, 2020, s. 22.)

Käsitys ihmisen kaksiosaisesta jaottelusta mieleen ja ruumiiseen kerkesivät vaikuttaa yli 300 vuotta 1900-luvulle saakka. Tämä sitkeä näkemys osittain vaikuttaa edelleen lääketieteessä. Kun ihmisen kokonaisuus otetaan huomioon, tulee lääketiede saavuttamaan suurimmat ja lopulliset voittonsa. (Vartiovaara, 2004, s. 34.) Tyytyväiset ja positiiviset ajatukset Vartiovaaran (2004, s. 61–62) mukaan tuottavat elimistöön sellaisia hormoneja, joiden vaikutuksesta ihminen on rauhallinen ja tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Vastaavasti negatiivisia mielialoja pidetään hyvin merkittävänä oireiden ja jopa sairauksien aiheuttajana, riippumatta siitä, mikä on sairauden varsinainen syy. Useissa tutkimuksissa onkin todettu optimistien elävän terveemmin ja pidempään (Kaseva, 2019). Jatkuva huoli ja kielteiset mielikuvat voivat muuttaa elimistön fysiologista toimintaa. Ajatuksilla on suora vaikutus siihen, miten toimimme. Jos jatkuvasti mietitään erilaisia kuviteltuja ja todellisia huolia, emme voi olla onnellisia. Mielikuvantaminen toimii biologisena yhteytenä ihmisen mielen ja kehon välillä. Valitettavasti yli puolet ihmisen ajatuksista ovat negatiivisia. Mielikuvien hallintaa voi kuitenkin tietoisesti opetella. Positiiviset mielikuvat voivat toimia suojana huolien ja kielteisten ajatusten vaikutuksilta, jolloin nämä ajatukset eivät vahingoita fysiologista toimintaamme ja altista erilaisille sairauksille. (Vartiovaara, 2004, s. 122.)

2.3 Tietoisuustaitojen vaikutus terveyteen

Meditaatiolla on havaittu olevan monia terveystaivikutuksia, joista on tehty runsaasti tieteellisiä tutkimuksia (Virolainen & Virolainen 2016, 143). Kliinisissä tutkimuksissa tietoisuustaitojen on osoitettu auttavan unihäiriöissä, masennuksessa, syömishäiriöissä ja kivun hoidossa (Luukkainen-Markkula, 2016, s. 183). Sairauksien hoitamisen ja oireiden lievittymisen lisäksi oleellinen vaikutus on psykologisen hyvinvoinnin lisääntyminen. Rentous, onnellisuus ja elämän laatu lisääntyvät meditaation myötä. Meditointi aktivoi elimistön rauhoittavasta tilasta vastaavan, parasympaattisen hermoston. Tällöin aktivoituu muun muassa elinten ja solujen korjausmekanismit. (Virolainen & Virolainen, 2016, s. 143; Sovijärvi, Arina & Halmetoja, 2019, s. 52.)

Meditaation merkittävä vaikutus on stressin lieventyminen. Stressivasteessa tapahtuu muutos, jossa henkilön reaktio akuuttiin stressiin vaimenee ja palautuminen stressistä nopeutuu. (Raevuori, 2016.) Virolaisen & Virolaisen (2016, s. 143) mukaan meditaatio on osoitettu aktivoivan niitä geenejä, jotka edistävät stressistä toipumista. Bottaciollin ja kumppaneiden (2014) tutkimuksessa havaittiin subjektiivisten vaikutusten lisäksi stressihormoni kortisolin erityksen väheneminen tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä. Tutkimusmenetelmiä kohtaan on esitetty myös kritiikkiä. On myös mahdollista, että henkilön mitattavat stressitasot laskevat hetkellisesti, kun ihminen saa asiantuntijan apua tai pääsee sairaalahoitoon, eikä ainoastaan mindfulnessia harjoitettuaan. (Saari ym., 2014, s. 12.) Eräessä tutkimuksessa tutkittiin kuuden kuukauden ajan musiikin kuuntelun ja meditaation vaikutusta muun muassa koettuun stressiin, uneen ja mielialaan. Molemmissa ryhmissä ilmeni selvää paranemista kaikilla osa-alueilla. Kuitenkin meditaation vaikutukset olivat vaikuttavammat. (Innes, Self, Khalsa, Kandati, 2016.)

Tietoisuustaitojen positiiviset vaikutukset ovat nähtävissä jopa aivokuvissa asti. Säännöllisen meditaation jälkeen aivokuvat osoittivat, että aivojen alueet, jotka ovat yhteydessä myötätuntoon, oppimiseen ja itsetutkiskeluun olivat aktivoituneet enemmän. (Virolainen & Virolainen 2019, s. 143.) Meditoivilla 49–50-vuotiailla prefrontaalisen aivokuoren tiheys on sama kuin 20–30-vuotiailla verrokeilla (Lehto & Tolmunen, 2008), jolloin aivot ovat kehittyneet huippuunsa (MLL, 2020). Prefrontaalinen aivokuori on tärkein osa otsalohkoa, joka puolestaan käsittää lähes puolet aivokuoresta. Tämä alue on perusta ihmisen älylliselle toiminnalle, persoonallisuudelle, tunne-elämälle, motivaatiolle ja useille vaativille kognitiivisille taidoille (Karhu, 2015, s. 4).

Luukkainen-Markkulan (2016) mukaan meditaation sekä aivojen rakenteellisten muutosten tutkimiseen liittyy erilaisia epävarmuustekijöitä, kuten tutkimusasetelmiin ja analysointimenetelmiin liittyen. Esimerkiksi meditaatiota harrastavia tutkittaessa koehenkilöiden elämäntapamuuttajat ovat voineet vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin ilman, että niitä on kontrolloitu. Lehto & Tolmunen (2008, s. 44) tarkentavat, että kaksoissokkoasetelman toteuttaminen tutkimuksissa on hankalaa, koska osanottajat tietävät väistämättä millaisia harjoituksia ovat tekemässä.

Useissa tutkimuksissa verrokkiryhmät ovat olleet passiivisia, mikä saattaa antaa tietoisuustaitojen vaikutuksista edullisemmän kuvan.

Subjekttiivisten kokemusten sijaan Black & Slavich (2016) tutkivat meditaation biologisia vaikutuksia sairauksien ja ikääntymisen taustalla. Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen, jossa oli mukana 20 tutkimusta, tarkoituksena oli koota meditaation vaikutuksia immuunijärjestelmän mitattaviin parametreihin. Immuunijärjestelmän vahvistuminen todettiin muun muassa tulehdusreaktioiden keskeisten toimijoiden NF-kB:n ja CRP:n laskuna ja infektion torjujina toimivien T-lymfosyyttien kasvuna. Eräässä tutkimuksessa meditaatiota käytettiin influenssarokotuksen yhteydessä, jolloin meditoivien vasta-ainetuotanto oli tehokkaampaa influenssarokotuksen jälkeen, kuin kontrolliryhmän (Davidson, ym., 2003).

Telomeeri on kromosomin päätä suojaava rakenne, joka lyhenee aina solun jakaantuessa. Ikääntymisen lisäksi telomeerit lyhenee nopeammin lukuisissa sairauksissa kuten syövässä, sydän- ja verisuonisairauksissa ja diabeteksessa. Myös psyykkiseen stressiin näyttää liittyvän kiihtynyt telomeerien lyhentyminen. (Fyhrquist & Saijonmaa, 2007.) Meditaation on sanottu hidastavan myös ikääntymistä. Tämä selittyy sillä, että pitkään meditoineilla oli korkeampi telomeraasi entsyymien aktiivisuustaso, joka estää telomeerien lyhenemistä. (Conklin, Crosswell, Saron & Epel, 2018.) Raevuori (2016) sekä Fyhrquist ja Saijonmaa (2007) ovat yhtä mieltä siitä, että meditaatio voi olla yksi menetelmä, joilla hidastaa ikääntymisen haitallisia vaikutuksia kognitioihin ja ikääntymiseen liittyvien sairauksien puhkeamista. Fyhrquist & Saijonmaa (2007) lisäävät, että mahdollisesti parantamalla yleisesti elintapoja on myös todennäköistä hidastaa telomeerien lyhenemistä.

2.4 Tietoisuustaitoja käyttäviä tahoja

Tietoisuustaitoja on käytetty apuna muun muassa osana kivunhoitoa, stressinhallintaa ja mielenterveysongelmien hoitamista. Esimerkkinä meditaatiota ja mindfulnessia käyttävästä tahosta on Terveyskylä, jonka nettisivuilta, Mielenterveystalo-osiosta löytyy TYYNI-hyväksyvä tietoinen läsnäolo-omaohjelma. Se

tarjoaa tietoa ihmisille siitä, mitä hyväksyvä tietoinen läsnäolo on ja kuinka mielen hyvinvointia voi tukea tietoisuusharjoitusten avulla. Sivustolla kerrotaan kuinka tietoisuustaitojen avulla voi oppia kohtaamaan arjen haasteet tyyneesti ja rauhallisesti, sekä suhtautumaan itseensä ja ympäristöönsä lempeämmällä tavalla. Harjoittelun myötä voi löytää uuden suhtautumistavan omiin ajatuksiin, tunteisiin ja kehon tuntemuksiin, jolloin tunteet ja ajatukset eivät vie mukanaan. Harjoitusten avulla voi oppia hyväksyvää tietoista läsnäoloa tässä hetkessä, olemista tekemisen sijasta, irti päästämistä, keskittymistä ja huolen pitämistä itsestään. Kyseisen omahoito-ohjelman sisällöt ja harjoitteet perustuvat tutkittuun tietoon ja hyväksyvää tietoista läsnäoloa kuvataan MBCT:n (Mindfulness Based Cognitive Therapy) käsittein. (Terveyskylä, i.a.)

Toinen tietoisuustaitoja käyttävä taho on ”Terve Oppiva Mieli (TOM) -kehittämisshanke”, jonka myötä tietoisuustaidot on jalkautettu suomalaisiin peruskouluihin. Hankkeen aikana tarjottiin 81 perusopetuksen kouluhenkilökunnan jäsenelle työkaluja heidän omaan hyvinvointiinsa ja työssä jaksamisen edistämiseen sekä opilaiden laaja-alaiseen hyvinvoinnin edistämiseen. Lähi- ja verkkokoulutusryhmään kuuluneista 100 % koki hyötynensä tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Hankkeen myötä on kehitetty peruskouluihin soveltuva tietoisuustaitokoulutus. Koetut hyödyt on jaettu seitsemään kategoriaan (Kuva 2). (Keijonen i.a.)



Kuva 2. Tietoisuustaitojen koetut hyödyt (Keijonen i.a.).

Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan hyvinvointitutkimuksen mukaan, lähes puolet tiedekunnan opiskelijoista kokivat olevansa stressaantuneita. Tämän pohjalta käynnistetyt tutkimuksen tulokset puhuivat vahvasti tietoisuus- ja harjoitusten positiivisten vaikutusten puolesta, opiskelijoiden stressiin ja hyvinvointiin. Syksystä 2019 alkaen tiedekunnassa on ollut tarjolla valinnainen tietoisuustaidot ja hyvinvointi -kurssi. Lisäksi opetushenkilökunnalle on ollut oma kurssi, jossa tuetaan heitä omassa stressinhallinnassa sekä pohditaan kuinka taitoja voi hyödyntää opetuksessa. (Repo, Renkonen & Pauniainen, 2020.)

2.5 Sairaanhoidajan tietoisuustaidot

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä on osattu hyödyntää tietoisuustaitoja potilastyössä. Vuonna 2015 jopa 750 sairaanhoitopiirin työntekijää oli suorittanut Mindfulness-kurssin, joka oli tarkoitettu hoitotyön ammattilaisille. Lisäksi Turussa järjestettiin vuonna 2015 Suomen ensimmäinen valtakunnallinen Mindfulnessin lääketieteellisen käytön koulutustilaisuus, joka kokosi yhteen 120 aiheesta kiinnostunutta hoitotyön ammattilaista. Turun yliopistollisessa keskussairaalassa (Tyks) mindfulnessia on käytetty muun muassa yleissairaalapsykiatriassa sekä syömisen hallinnassa. Tyksin apulaisylilääkäri Leena Kähäri kertoo, että mindfulness on oivallinen itsehoitomenetelmä, mutta se sopii myös psykoterapian omaiseen ryhmähoitoon. (Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, 2015.)

Tietoisuustaidot auttavat myös hoitohenkilökuntaa jaksamaan vaativaa ja haastavaa työtään. Miia Maija Mäntylä on tehnyt opinnäytetyönään oppaan hoitohenkilökunnalle meditaation käytöstä tukemaan omaa ammatillisuutta ja terveyttä. Oppaassa on tietoa, kuinka tietoisuustaitojen avulla sairaanhoitaja voi parantaa itsetuntemustaan, edistää kommunikaatiota ja ennaltaehkäistä kyynisyyttä. Pysähtymisen ja läsnäolon taidot voivat parantaa hoitajan tarjoaman hoidon laatua. Tietoisuustaitojen harjoittelun myötä on mahdollista, että kliinisessä ympäristössä hoitajan kyky arvioida potilaan hienovaraisia muutoksia voinnissa parantuu. Samoin hoitajan toimintakyky monimutkaisissa teknistä taitoa vaativissa toimenpiteissä voi kohentua, jolloin riskit virheisiin pienenevät. (Mäntylä, 2018.)

On myös ehdotettu, että mindfulness voi edistää lääkehoidon asianmukaista toteutumista, koska se lisää keskittyneisyyttä ja minimoi tekijöitä, jotka lisäävät mahdollisuutta virheisiin (Mäntylä 2018, s.20). Keskeytykset työnteossa, jatkuva tietotulva sekä kiristyvät vaatimukset työssä heikentävät keskittymistä ja ovat stressin lähde jo sellaisenaan. Mindfulness-harjoittelu parantaa tarkkaavaisuutta ja lisää havaitsemiseen, ajatteluun, muistiin sekä tiedonkäsittelyyn liittyvää suorituskykyä. (Wihuri, 2016, s. 25, 30.)

Työelämän kannalta oleellisia vaikutuksia ovat myös joustavuus ajattelussa, luovuus ongelman ratkaisussa, tunneällyn osatekijöiden vahvistuminen ja vuorovaikutuksen paraneminen. Tietoisuustaitojen harjoittelulla on laajat vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, mikä heijastuu kykyyn käsitellä stressiä, tunnistaa kehollisia tuntemuksia ja tulla toimeen haasteiden kanssa. (Mäntylä, 2018, s.20; Wihuri 2016, s. 32.)

Tietoisuustaidot eivät kuitenkaan ole yksinään tie hyvinvoivaan kehoon ja mieleen, vaan ne ovat osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi aiheena on laaja, eikä sille ole olemassa tarkkaa määritelmää. Kuitenkin yleisesti ja lähes kiistattomasti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijöinä ovat neljä pääteemaa: ravinto, liikunta, lepo sekä henkinen hyvinvointi. Nämä osa-alueet vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme joko edistäen tai estäen sitä sekä tukemalla toisiaan. (Miettunen, 2018, s.11.)

3 STRESSI

Stressillä tarkoitetaan tilaa, jossa ihmiseen kohdistuvat vaatimukset sekä haasteet ylittävät käytettävissä olevat voimavarat. Stressi voi olla tilapäistä, jolloin kyseessä on akuutti stressitila, mutta pitkittyessään puhutaan kroonisesta stressistä. (Mattila, 2018a.) Akuutti stressi on tarpeellista, koska se auttaa sopeutumaan sisäisiin ja ulkoisiin haasteisiin sekä edistää eloonjäämistä (Hintsa,

Honkalampi & Flink, 2019). Luonteeltaan akuutti stressi on ohimenevää, laantuu nopeasti eikä yleensä johda haitallisiin terveysvaikutuksiin. Se on osa ihmisen biologista rakennetta, tämän suorituskyvyn noston tarkoituksena on varmistaa ihmisen selviytyminen. (Nordic Health Academy i.a.) Vartiovaara (2004, 4) sekä Sovijärvi ja kumppanit (2018, 27) teoksissaan korostavatkin eustressiä eli positiivista stressiä elimistön voimavarana. Positiivinen stressi on välttämätöntä henkiseen kasvuun, kehitykseen ja erilaisten taitojen hallitsemiseen. Eli kaikki stressi ei suinkaan ole pahasta, mutta stressin kroonistuessa elimistö on jatkuvasti virhetyltilassa, jolloin homeostaasi eli elimistön tasapainotila on järkkynyt. Eläinkokeissa on nähty huipputaso suorituksia, jolloin stressihormonit ovat optimaalisella tasolla, mutta kun tietty taso ylitetään, on terveys uhattuna. Ilmiö on tärkeää tunnistaa, jotta haitallista stressiä pystyy tietoisesti minimoimaan. (Vartiovaara 2004, s. 15–16.)

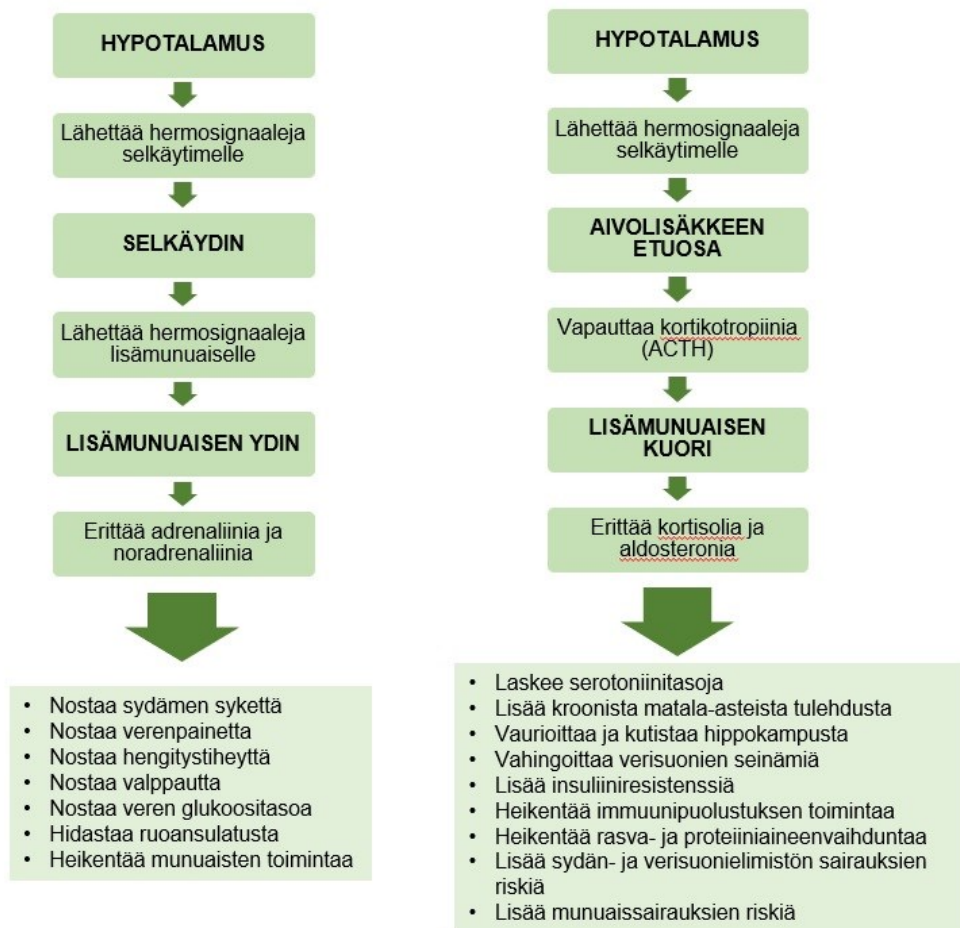
3.1 Stressin fysiologia

Elimistön stressireaktiossa tapahtuu monia yhdessä mukautuvia sekä samanaikaisia sydän- ja verenkiertoelimistön, aineenvaihdunnan, lihaksiston, immuunijärjestelmän, hengityselimistön ja hermoston fysiologisia toimintoja. Kun amygdala eli manteliumake on havainnut ympäristöstään stressin lähteen se aktivoi ensin SAM-akselin. (Hintsa ym., 2019.) Manteliumake aktivoi hypotalamuksen, joka käynnistää sympaattisen hermoston, jolloin elimistö valmistautuu ”taistelemaan ja pakenemaan”. Tällöin lisämunuaisen ydin erittää katekoliamiineja etenkin noradrenaliinia ja adrenaliinia. Näiden vaikutuksesta sydämen syke, verenpaine, hengitystiheys, verensokeri ja yleinen valppaus kohoaa. Vastaavasti munuaisten toiminta heikkenee ja ruuansulatus hidastuu. (Nordic Health Academy i.a.) Tämän jälkeen välittömästi käynnistyy HPA-akseli manteliumakkeen toimesta. Hypotalamus erittää kortikoliberiiniä (CRH), joka saa aivolisäkkeen erittämään kortikotropiinia (ACTH) ja sen vaikutuksesta lisämunuaisen kuori erittää kortikosteroideja, joista tärkein on kortisoli. Kortisolin erityks on aamulla korkeimmillaan ja pulssimainen erityks alenee iltaa kohti. Kun veressä on tarpeeksi kortisolia, negatiivinen palautejärjestelmä vaimentaa automaattisesti CRH:n ja ACTH:n erityksen. (Viinamäki, ym., 2012.) Nordic health academy kuvaa mukailleen kuvassa 2

on havainnollistettu elimistön stressireaktion syntymekanismi vaiheittain sekä akuutin ja kroonisen stressin vaikutukset elimistössä.

Stressissä kortisolin tärkein tehtävä on ylläpitää veren korkeita glukoositasoja, jotta energiaa on käytettävissä tärkeille elimille (Helos, 2014). Kortikosteroidit vaikuttavat immuunijärjestelmän lisäksi muun muassa sydän- ja verenkierto elimistöön, luustoon, lisääntymiseen ja kognitiivisiin toimintoihin. Vaikutukset näkyvät muun muassa tulehduksen ja allergisten reaktioiden voimakkuuden laskuna ja sydänlihaksen vahvistuneena supistuksena. (Sovijärvi, ym., 2018, s. 38.)

NOPEASTI VAIKUTTAVA SAM-AKSELI HITAASTI VAIKUTTAVA HPA-AKSELI



Kuva 2. Stressin fysiologiaa (Nordic Health Academy i.a).

3.2 Stressitekijöiden lähteet

Stressiä aiheuttaa useat eri asiat. Ulkoisia stressitekijöitä ovat muun muassa muutokset ihmissuhteissa, haasteet työssä ja suuret elämän muutokset kuten läheisen kuolema. Myös ympäristön melu sekä ääni- ja valosaaste aiheuttavat stressiä. Solutason stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat muun muassa ilmansaasteet, säteily ja erilaiset infektiot. Sisäisiä tekijöitä ovat erilaiset allergiat, fyysistä kehoa kuormittavat kemikaalit ja lääkeaineet sekä fyysiset epätasapainotilat kuten suoliston mikrobiomin ja elimistön hormonaalinen epätasapaino. Näiden tekijöiden lisäksi stressiä aiheuttaa yksilön sisäinen ajatussaaste, negatiivinen itsepuhelu ja ajatusmallit. (Sovijärvi, ym., 2018, s. 18, 28.) On keskeistä huomata, että sama stressitekijä voi johtaa erilaiseen stressireaktioon riippuen siitä, kuinka henkilö tilanteen kokee. Stressikokemukseen vaikuttaa muun muassa mieliala, persoonallisuuden piirteet, tukahdutettu viha, puolusteleva asenne ja haitallisen stressin väheksyminen. (Vartiovaara, 2004, s. 38, 43.)

3.3 Krooninen stressi

Kroonisessa stressissä elimistön puolustusmekanismit pettävät stressin pitkittymisen vuoksi ja tästä aiheutuu stressin negatiiviset terveysvaikutukset. Krooninen stressi ylläpitää hälytystilaa, jolloin syketaaso ja verenpaine ovat jatkuvasti koholla. Tällöin riski sydän- ja verisuonitautien kehittymiselle kasvaa. Jatkuva varuillaan olo kuluttaa kehon energiavarastoja ja voi altistaa muun muassa diabeteksen ja autoimmuunisairauksien kehittymiselle. (Mattila, 2018b, 7–9.) Pitkittyneellä stressillä on vaikutus myös valkosoluihin ja immuunijärjestelmään altistaen kehoa infektiosairauksille ja mahdollisesti sitä kautta syöpäriskiä (Ahlblad 2016). Haitallisella stressillä tiedetään olevan huomattava osuus myös kroonisissa sairauksissa. Nykyaikaisen stressin isänä pidetyn Hans Selyén mukaan stressillä on oma roolinsa jokaisen sairauden kulussa. Solubiologi Bruce Liptonin mukaan 95 % kaikista sairauksista olisi kroonisen stressin aiheuttamia. (Sovijärvi ym., 2018, s. 17.)

Kroonisen stressin tärkein hormoni on kortisoli (Helos 2014). Kroonisessa stressissä negatiivinen palautejärjestelmä ei aktivoidu, vaan kortisolin tuotanto jää pysyvästi normaalia korkeammalle tasolle. Tämä voi aiheuttaa glukokortikoidireseptorien resistenssiä, joka altistaa elimistöä herkemmin flunssalle ja muille sairauksille. (Sovijärvi ym., 2018, 38; Korkeila, 2008.) HPA-akselin aktivoituessa usein tai jatkuvasti voi veren kohonnut kortisoli johtaa moniin vahingollisiin muutoksiin terveydessä. Liika kortisoli muun muassa laskee serotoniinitasoa, lisää matalasteista tulehdustilaa, heikentää immuunipuolustusta ja heikentää aineenvaihduntaa (Nordic Health Academy, i.a.) Kortisoli myös vähentää hippokampuksen aktiivisuutta, jonka vaikutuksesta muisti, keskittyminen sekä oppiminen huononee (Viinamäki, ym., 2012).

Kroonisesta stressistä aiheutuu tunteidensäätelyn häiriöitä ja silloin koetaan tyyppillisesti ahdistuneisuutta, levottomuutta, apaattisuutta sekä masentuneisuutta. Voimakkaan kroonisen stressin takia myös suunnitelmallinen toiminta heikentyy, minkä vuoksi helpommin turvaututaan automaattisiin, tiedostamattomiin toimintoihin. (Mattila, 2018b, s. 9.) Muita pitkittyneen stressin oireita ovat päänsärky, ärtyisyys, huimaus, keskittymisvaikeudet ja muistihäiriöt erityisesti lähimuistin osalta (Sovijärvi, ym., 2018, s. 24).

4 TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää meditaatiotapahtuma sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Tavoitteena oli tuoda meditaatio ja mindfulness eli tietoisuustaidot sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden tietoisuuteen sekä tarjota heille rentoutushetki kiireisen arjen keskelle. Tarkoitus oli tehdä tapahtumasta mahdollisimman helposti lähestyttävä, jonne oli helppo tulla matalalla kynnyksellä. Tapahtuma oli kohdennettu sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille, mutta sinne oli tervetulleita kaikki muutkin kirjaston asiakkaat.

Tarve rentoutumiselle ja stressin hallinnalle oli hyvin ajankohtainen myös vallitsevan covid-19-pandemian vuoksi. Tiedetään, että pandemia lisää huomattavasti ihmisten masennus- ja ahdistusoireilua (Yhdistyneet Kansakunnat, 2020). On selvää, että jatkuva varuillaan olo, muutokset ja kiire töissä sekä pelko omasta tai läheisen sairastumisesta on aiheuttanut stressiä ja ylikuormitusta hoitoalan ammattilaisten keskuudessa.

Pandemia on aiheuttanut monelle muillekin muutoksia sosiaaliseen-, työ- ja opiskeluarkeen. Muutokset arjessa aiheuttavat stressiä, kuten etäopiskeluun ja -töihin siirtyminen sekä sosiaalisten kontaktien vähentyminen (Vartiovaara, 2004, s. 41–42). Toisaalta kotiin jääminen etätöihin ja arjen rauhoittuminen on voinut näyttäytyä myös positiivisella tavalla ihmisten elämässä. Kiire on voinut helpottaa, kun aikaa on säästynyt työmatkoissa ja kotona olemiseen on ollut enemmän aikaa.

Tapahtuman avajaisissa pidimme lyhyen suullisen esityksen osallistujille, jonka tarkoituksena oli antaa tietoa tietoisuustaidoista, niiden terveysvaikutuksista sekä stressistä. Sen jälkeen kuuntelimme yhdessä ohjatun meditaatioharjoituksen. Avajaisten jälkeisinä päivinä meditaatiotilasta löytyi tietoa meditaation hyödyistä lyhyesti mainosjulisteen muodossa sekä ohjeet meditaatioäänitteiden kuuntelemiseen. Äänitteitä oli mahdollisuus kuunnella myös muualla ja linkki niihin löytyi opiskelijoille suunnatusta Tuudo-sovelluksesta.

5 KEHITTÄMISPAINOTTEISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on kehittämispainotteinen, jonka tuotoksena syntyi toiminnallinen tapahtuma, produktio. Kehittämispainotteisesta opinnäytetyöstä käytetään usein myös nimitystä toiminnallinen opinnäytetyö. Olennaista on, että työssä yhdistyy käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010, s. 32–34.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutustapoja on monia kuten tapahtuma, opas tai oppitunnin pitäminen. Sen

tavoite tutkimuksellisen työn sijaan on ammatillisen kentän käytännön toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä, opastamista tai toiminnan ohjeistamista tai opastamista. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella otteella toteutettu sekä riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallinnan osoittava. (Vilka & Airaksinen, 2004, s. 9–10.)

5.1 Diakonia ammattikorkeakoulun kirjasto

Työelämän yhteistyökumppanimme tässä opinnäytetyössä oli Diakonia-ammattikorkeakoulun Kalasataman kampuksen kirjasto. Kalasataman kampuksella opiskeli vuoden 2020 lokakuussa yhteensä 2124 opiskelijaa sosiaali-, terveys-, kirkon- ja tulkkauksen aloilta. Diak on valtakunnallinen korkeakoulu ja sen muut kampukset sijaitsevat Porissa, Turussa, Pieksämäellä ja Oulussa. Diakissa opiskeli vuonna 2020 yhteensä noin 3700 läsnä olevaksi ilmoittunutta opiskelijaa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.)

Kirjasto sijaitsee Kalasataman kampuksen toisessa kerroksessa. Sen suurin asiakasryhmä on sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, mutta sen kirjasto- ja tietopalvelut ovat kaikille avoimia sekä verkossa että kampuksella. Kirjaston kokoelmista löytyy aineistoa erityisesti kasvatus-, sosiaali-, ja terveysaloilta sekä diakonian, tulkkauksen, viittomakielen ja monikulttuurisuuden aloilta (Kirjasto ja tietopalvelut, i.a.) Kirjastossa on myös rauhallisia työskentelytiloja sekä tietokoneita asiakkaiden käyttöön. Kirjaston takaosassa sijaitsee rauhallinen ja väljä tila, joka oli oivallinen meditaatiotapahtumaa varten. Vuonna 2018 toteutetusta valtakunnallisesta yleisten kirjastojen asiakaskyselystä käy ilmi, että kirjastossa järjestettävien tapahtumien määrä on ollut kasvussa viime vuosina. Tapahtumatoiminta kertonee siitä, että ihmisten käsitys kirjaston perustoiminnasta on laajentunut. Kyselyyn 85 % vastanneista kertoo kirjaston parantaneen heidän elämänlaatuun erittäin tai melko paljon. Lisäksi 77 % vastanneista kokee kirjaston tarjonnan heille virikkeitä vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Asiakaskyselyn tuloksista voi tehdä päätelmän, että kirjastolla on suuri vaikutus sen käyttäjänsä elämään. (Seppänen, 2018, s.10.)

5.2 Prosessin kuvaus

Ideoimme opinnäytetyömme aihetta kuukausien ajan, kunnes teimme päätöksen meditaatiotapahtuman järjestämisestä Diakin Kalasataman kampuksen kirjastossa. Tavoitteemme oli tavoittaa sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat, joten Diakin kirjasto oli siihen hyvä valinta. Vaihtoehtoisena tapahtuman järjestämiskohtana meillä oli kaupungin kirjasto. Kiinnostuksemme ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikutti aihevalintaamme. Meditaation ja mindfulnessin terveysvaikutukset olivat laaja aihealue, joten jouduimme rajaamaan sitä. Aihealueen rajaaminen ja selkeän kohderyhmän löytäminen osoittautuikin yhdeksi suurimmaksi haasteeksi opinnäytetyötä tehdessä. Päätimme keskittyä opinnäytetyössämme tietoisuustaitojen ja stressin määrittelyyn sekä kertomaan niiden terveysvaikutuksista.

Kirjaston takaosasta löytyi rauhallinen ja avoin tila, mikä soveltui meditaatiotapahtuman käyttöön. Otimme yhteyttä kirjaston tapahtumakoordinaattoriin ja ehdotimme ideaamme Meditaatiotapahtumasta kirjaston tiloissa. Kirjasto oli myönteinen ja innoissaan ehdotuksestamme. Diakin kampuskirjaston tavoitteena oli ollut hyödyntää vapaata takatilaa aiempaa enemmän, joten meditaatiotapahtuma sopi heidän tavoitteisiinsa hyvin. Kirjastossa järjestettiin kuukausittain jokin tapahtuma, kuten kirjaesittely. Henkilökunnalla oli toivomus, että tapahtuman avajaiset toimitus kirjaston syyskuun tapahtumana.

Sovimme tapaamisen tapahtumakoordinaattorin kanssa, jossa keskustelimme ja suunnittelimme yhdessä tapahtuman kulkua, aikatauluja sekä mainontaan liittyviä yksityiskohtia. Tapahtuman ajankohta valittiin sillä perusteella, että syksyllä opiskelunsa aloittaneet uudet opiskelijat olivat saaneet opiskelunsa alkuun, eikä kirjastossa ollut päällekkäisyyksiä samaan aikaan. Lisäksi sovimme kirjaston henkilökunnan roolista meditaatiotapahtuman aikana. Kirjaston henkilökunta oli motivoitunut yhteistyöhön kanssamme, mikä auttoi tapahtuman järjestämisessä. Heillä oli myös kokemusta onnistuneiden tapahtumien järjestämisestä kirjaston tiloissa. Sovimme, että henkilökunta huolehtii tarvittaessa tilan siistimisestä sekä vastaa kävijöiden mahdollisiin kysymyksiin.

Riskinä oli tapahtuman peruuntuminen valloillaan olevan covid-19-pandemian vuoksi. Oli epävarmaa, saisiko syksyllä järjestää yleisötapahtumia. Varasuunnitelmanamme oli järjestää tapahtuma verkossa tai tehdä videotallenne tapahtuman avajaistilaisuuden esityksestä. Pitäydyimme kuitenkin alkuperäisessä suunnitelmassa, kun syksyn alussa saimme koulun valmiusryhmältä varmistuksen tapahtuman järjestämiselle tietyin reunaehdoin. Tässä vaiheessa pohdimme tarkemmin tapahtuman mainontaa ja sitä, kuinka tavoittaisimme kirjaston kävijät ja Diakonia ammattikorkeakoulun opiskelijat, kun suurin osa opiskelijoista oli etäopetuksessa.

Avajaistilaisuuden lähestyessä aloimme valmistelemaan siellä pidettävää suullista esitystä. Esitys pohjautui opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Ja oimme esityksen aihealueet niin, että toinen kertoi meditaatiosta yleisesti ja toinen stressistä sekä meditaation terveysvaikutuksista. Kirjaston takatila somistettiin meditaatiotapahtuman avajaispäivänä ja tavarat jätettiin viikon ajaksi tilaan. Avajaistilaisuuden jälkeen kirjoitimme raportin tapahtumasta sekä täydensimme opinnäytetyöhömmme kirjallista osuutta.

5.3 Tapahtuman mainonta

Onnistuneen tapahtuman yksi keskeisin elementti on mainonta. Etukäteen on tärkeää pohtia, miten osallistujat tavoitetaan parhaiten. Oikein kohdennettu, monikanavainen viestintä on paras tapa tavoittaa osallistujat. Osallistujille on hyvä kertoa, miksi osallistuminen kannattaa ja mitä siitä hyötyy. (Momentti, 2017.) Päätimme että tapahtuman mainonta tapahtuu pääosin sosiaalisen median kanavien kautta. Otimme yhteyttä Diakin viestintätiimiin, mainosta suunniteltaessa. Viestintätiimi vastasi Diak ammattikorkeakoulun sosiaalisenmedian kanavista ja viestinnästä. Viestintätiimin avulla saimme mainostaa tapahtumaamme Diakin Instagram-tilillä, jonka kautta pystyimme tavoittamaan korkeakouluopiskelijoita. Viestintätiimi ohjeisti valitsemaan kuvan Unsplash- sivustolta, joka on internetin ilmainen kuvapalvelu. Suunnittelimme tekstin, valitsemamme kuvan yhteyteen. Viestintätiimin puolesta teksti kirjoitettiin myös englannin kielellä. Kuva julkaistiin Instagramissa tapahtumaa edeltävällä viikolla. Sovimme, että tapahtumaa

mainostettaisiin uudestaan vielä myöhemmin Instagramin Stories-osiossa, mutta se jäi toteuttamatta. Teimme myös mainosjulisteet kirjaston tiloihin. Lisäksi kirjasto mainosti tapahtumaamme omilla Facebook-sivuillaan sekä Diakin Moodle-sivustolla, joka oli koulun opiskelijoille ja henkilökunnalle suunnattu sivusto.

5.4 Toteutus

Tapahtuma kesti kokonaisuudessaan viisi päivää. Tapahtuman avajaistilaisuus pidettiin maanantaina 21. syyskuuta 2020, Diakin kirjaston takatilassa (liite 4). Asetimme lattialle joogamattoja ja tynyjä sekä toimme pöytäliinan, kuivakukkia ja sähkökynttilöitä somisteeiksi. Aluksi pidimme osallistujille lyhyen suullisen esityksen meditaation ja mindfulnessin terveysvaikutuksista. Kerroimme, miksi niitä kannattaa harjoittaa ja mitä niiden harjoittaminen voi saada aikaan. Puhuimme myös stressistä ja sen vaikutuksista terveyteen. Esityksen jälkeen kuuntelimme yhdessä 13 minuuttia kestäneen meditaatioharjoituksen. Osallistujat saivat valita itselleen mukavan asennon jumppamatolla. Diakin kirjasto järjesti tapahtumaa varten osallistujille kahvi- ja teetarjoilun, sekä pientä syötävää. Lisäksi tarjolla oli Foodinin lahjoittamia mansikka-raakasuklaapusseja.

Suomen hallituksen määräämät kokoontumisrajoitukset pandemiaan liittyen vaikuttivat myös meidän tapahtumamme järjestämiseen rajoittavasti. Osallistujamäärä tuli rajata 10 henkilöön, jotta tarvittavat turvavälit pystyttiin säilyttämään. Lisäksi jokaisen osallistujan tuli käyttää hengityssuojainta. Kirjasto järjesti hengityssuojaimet kaikille osallistujille. Osallistujia saapui avajaistilaisuuteen seitsemän henkilöä.

Avajaistilaisuuden jälkeen kirjaston takatila jäi viiden päivän ajaksi meditaatiotilaksi, johon sai tulla itsenäisesti kuuntelemaan ohjattuja meditaatioäänitteitä. Tilasta löytyi mainosjulisteen muodossa meditaation ohjeet ja tietoa terveyshyödyistä (liitteet 1–3). Ohjattuihin meditaatioihin löytyi linkki korkeakouluopiskelijoiden käytössä olevasta Tuudo-sovelluksesta, kirjasto-osioista. Varmistimme sovelluksen käytettävyyden koulun IT-tuesta, josta kerrottiin, että kyseistä sovellusta käyttää jo suurin osa Diakin opiskelijoista. Niille, joilla sovellusta ei ollut,

laitettiin erikseen linkit kirjallisena tilan edustalle. Tapahtumaa mainostaessa kehoitimme kaikkia ottamaan omat kuulokkeet mukaan, sillä epidemian vuoksi, niitä ei voinut lainata kirjastosta.

Valitsimme viisi erilaista ohjattua meditaatioäänitettä, Kupariketun Youtube-kanavalta. Meditaatiot olivat meille jo entuudestaan tuttuja. Kupariketulta löytyi kymmeniä erilaisia meditaatiota, joista valitsimme sopivimmat meditaatiotapahtumaa ajatellen. Kuuntelutimme meditaatioita tuttavillamme ja kysyimme heidän mielipidettään niistä. Meditaatioiden valintaan vaikutti myös niiden pituus ja sisältö. Lopulta valitsimme noin viidentoista minuutin pituisia meditaatioita, jotka olivat sisällöltään helposti lähestyttävissä, neutraaleja ja aloittelijoille sopivia. Meditaatioiden käyttöön kysyimme luvan kanavan ylläpitäjältä.

5.5 Palaute ja arviointi

Pyysimme meditaatiotapahtuman kävijöiltä palautetta tapahtumasta. Palautetta sai antaa anonymisti. Palautelaatikko oli sijoitettu näkyvälle paikalle, kirjaston takatilan pöydälle. Teimme valmiit palautelaput, joissa oli kolme kysymystä.

- Millaisena koit harjoitteen?
- Aiotko ottaa käyttöön itsellesi tai suosittelisitko muille?
- Haluaisitko lisää tämänkaltaisia tapahtumia/tiloja kirjastoon?

Suurimmaksi osaksi palaute tuli suullisena avajaistilaisuuden kävijöiltä. Ihmiset kertoivat olevansa tyytyväisiä ja mielissään siitä, että tämänkaltaisia tapahtumia järjestettiin. Tapahtuma ja yhdessä kuunneltu meditaatioäänite koettiin rentouttavana. Tilaa kehuttiin viihtyisäksi ja ohjattuja meditaatioita yksinkertaisiksi ja selkeiksi. Tapahtuma koettiin myös erityisen tärkeänä, jonka avulla pystyi hetkeksi unohtamaan vallitsevan pandemian. Kirjallista palautetta saimme ainoastaan kahdelta henkilöltä. Eräs osallistuja kertoi jatkavansa meditaation harjoittamista myös kotonaan.

Kirjaston henkilökunnan antaman palautteen mukaan tapahtuma oli hyvin onnistunut. Tapahtuma oli heidän mukaansa myös toivottu, sillä kirjastoa haluttiin kehittää aiempaa enemmän tapahtumapaikaksi. Vallitsevan pandemian vuoksi tämä oli ollut haastavaa. Henkilökunnan kertoman mukaan osallistujat olivat myös jälkikäteen kiittäneet tapahtuman järjestämisestä. Useat olivat kuunnelleet meditaatioäänitteitä myös myöhemmin uudestaan.

Oman arviomme mukaan tapahtuman avajaistilaisuus onnistui hyvin. Tilaisuudessa oli rauhallinen tunnelma ja esitys aiheesta onnistui suunnitellusti. Saimme esityksessä tuotua selkeästi esille stressin vaikutukset ja meditaation hyödyt. Onnistuimme tavoitteemme mukaan järjestää tapahtuman, jossa osallistujat kokivat ohjatun meditaation rentouttavana ja innostuivat myös myöhemmin kuuntelemaan äänitteitä. Tapahtuman kannalta tila oli toimiva ja esityksen pitäminen sekä äänitteen kuuntelu onnistui keskeytyksettä. Olemme myös tyytyväisiä kirjaston kanssa hyvin toimineeseen yhteistyöhön.

Huomasimme kehitettävää tapahtuman kävijämäärän raportoinnissa, järjestämis muodossa sekä palautteen antamisessa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda tietoisuustaidot sosiaali- ja terveystieteen opiskelijoiden tietoisuuteen. Emme tiedä tarkkaa sovelluksen kautta meditaatioäänitteitä kuunnelluiden määrää, joten jäi epäselväksi, kuinka monta alan opiskelijaa todellisuudessa tavoitimme. Tapahtumaan kokonaisosallistujien määrän raportointi olisi ollut hyödyllistä myös tapahtuman arviointia ja sekä jatkon hyödynnettävyyttä ajatellen. Tapahtuman aikaan Diakin kampuksella oli vain murto-osa opiskelijoista sillä, suurin osa oli kotona etäopetuksessa. Tämän myötä voimme olettaa, että saavutettavuus oli huonompaa kuin kampuksen tavallisena arkena. Palautetta olisi ollut hyvä pyytää myös sähköisesti, jotta sitä olisi voinut saada myös niiltä, jotka kuuntelivat äänitteet muualla kuin kirjastossa.

Tapahtuman järjestäminen etänä olisi luultavasti ollut toimivampi keino tavoittaa sosiaali- ja terveystieteen opiskelijat paremmin. Syksyn alussa etäyhteyden hyödyntäminen ei ollut meille vielä niin tuttua kuin se on nyt puoli vuotta myöhemmin, joten emme osanneet silloin hyödyntää sitä. Avajaistilaisuuden esityksen olisi voinut tallentaa videon muotoon tai esittää sen myös etäyhteyden kautta, jotta siitä

olisi hyötäneet muutkin kuin avajaisissa olleet. Toisaalta voimme olla tyytyväisiä, että saimme järjestää tapahtuman alkuperäisen suunnitelman mukaisesti, sillä palautteen perusteella lähitapahtuma oli koettu tarpeelliseksi.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettava hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tiedonhankinta-, raportointi ja arviointimenetelmien on oltava eettisesti kestäviä ja toteutettava rehellisesti ja avoimesti tuloksia vääristelemättä. Aineiston analyysi on toteutettava eettisesti ja tieteellisesti luotettavasti, analysoiden esimerkiksi kaikki vastatut kysymykset, eikä tarkoituksella jättää pois, jos vastaus ei ole halutunlainen. Tapahtumaan osallistuminen tulee olla vapaaehtoista, eivätkä osallistujat saa olla tunnistettavissa missään raportin vaiheessa. Osallistuvia henkilöitä on informoitava selkeästi ja monipuolisesti. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2014, s. 365–368.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut yhdessä tiedeyhteisön kanssa tutkimus eettisen ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Ohjeen tarkoitus on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä sekä varmistaa, että loukkausepäilyt tulee käsitellyksi oikeudenmukaisesti, asiantuntevasti ja mahdollisimman nopeasti. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimusten ja tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa noudatetaan rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta. Tuloksia julkaistaessa noudatetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullisuutta tiedeviestintää. Muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia kunnioitetaan viittaamalla näihin julkaisuihin asianmukaisella tavalla ja antamalla niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta i.a.)

Meditaatiotapahtuman toteutuksessa eettisyys otettiin huomioon osallistujien vapaaehtoisena osallistumisena sekä pyytämällä palaute heiltä anonyymisti. Tapahtuman avajaistilaisuuden alussa kerroimme osallistujille tarkemmin tapahtuman kulusta. Meditaatioäänitteiden käyttöön kysyimme luvan erikseen äänitteiden tekijältä. Suullisessa esityksessä esitetyt asiat koostettiin kirjallisesta raportista.

Opinnäytetyömme teoria osuus on pyritty koostamaan ajantasaisista ja luotettavista lähteistä. Käytimme tietolähteinä luotettavia lähteitä kuten PubMed ja Duodecim. Käytimme työssä myös aiheesta tehtyjä teoksia ja artikkeleita. Lähteen luotettavuutta arvioimme tekijän taustan perusteella. Tietoisuustaitojen erilaisia terveysvaikutuksia on tutkimuksissa havaittu paljon, mutta yksittäisestä tutkimuksesta ei voi tehdä isoja johtopäätöksiä, koska tutkimusten laatu vaihtelee. Pyrimme valitsemaan systemaattisia katsauksia eri tutkimuksista, jolloin tutkimustulokset olivat luotettavampia. Valitsimme työhön ne terveyshyödyt, jotka on havaittu useammassa tutkimuksessa, joten johtopäätöksiä ei tehty ainoastaan yhden tutkimuksen perusteella. Pyrimme lisäämään työn luotettavuutta ja monipuolisuutta tuomalla esille myös kriittisiä näkökulmia tietoisuustaidoista.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut hyvin vaihderikasta ja opettavaista. Aluksi ideointi vei paljon aikaa, mutta kun pääsimme konkreettisesti tekemään sitä, se on ollut mielekästä meitä kiinnostavan aiheen vuoksi. Aiheen mielenkiinto onkin ollut erinomaisen tiimityöskentelyn lisäksi opinnäytetyön tärkein eteenpäin vievä voima. Välillä tuntui, että kokonaisuus oli hajanainen ja työn punainen lanka oli kateissa, mutta prosessin edetessä saimme kokonaisuuden eheäksi. Todellisia epätoivon hetkiä opinnäytetyötä tehdessä ei ole ollut, mutta työn eteenpäin saattaminen on vaatinut hyvää aikatauluttamista muiden opintojen, työharjoitteluiden

ja perhe-elämän välillä. Työtä tehdessä on täytynyt myös luottaa positiivisen stressin voimaan.

Yksi haasteista oli yhteisen ajan löytäminen työn tekemiselle, sillä opiskelimme eri vuosikursseilla ja olimme työharjoitteluissa eri aikaan. Teimme pääosin opinäytetyötä etäyhteyksien avulla. Aikatauluttaminen opetti myös sen, että vapaaajalle ja palautumiselle oli jätettävä aikaa. Oli hienoa huomata, miten työn teoriatietoa pystyi hyödyntämään konkreettisesti omassa arjessa opinäytetyötä tehdessä. Pyrimme pysähtymään arkisten asioiden äärelle, niin että ei suorita automaatiolla päivän tehtäviä. Koimme, että valmiin meditaatioäänitteen kuuntelu oli tehokkaammin ja palauttavammin käytetty 15 minuuttia kuin esimerkiksi sosiaalisen median selailu. Etenkin illalla nukkumaan mennessä äänitteen kuuntelu nopeutti nukahtamista ja päivällä selkiytti ajatuksia. Lisäksi huomasimme, että stressiin suhtautuminen muuttui tynemmäksi. Opiskelutahti oli ajoittain hyvin kiihvas, joten aiemmin koetun stressaantuneen olon sijaan keskityimme aikataulutamaan arjen hyvin. Kiireestä huolimatta onnistuimme nauttimaan viimeisistä opinnoista ennen valmistumista.

Kehittämispainotteinen opinäytetyö oli mielestämme hieno mahdollisuus kokeilla tapahtuman järjestämistä. Kokemuksen myötä opimme, miten jo tapahtumaa suunniteltaessa kannattaa ottaa huomioon tapahtuman arviointi ja käytettävyys. Tapahtuman reflektointi myöhemmin oli lähes yhtä iso työ kuin tapahtuman suunnittelu. Jatkoa ajatellen tapahtumien järjestäminen tuntuu helpommalta ja pystymme hyödyntämään siihen liittyviä oppimiamme taitoja.

7.1 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opimme hankkimaan tutkittua tietoa sujuvasti ja poimimaan sieltä olennaiset asiat. Prosessin aikana lähdekriittisyyden merkitys korostui entisestään, koska teosten sisällön laatu vaihteli. Kirjoittajan luotettavuuden arviointi on ollut yksi oleellisimmista rajauksista työtä tehdessä. Myös näkökulman rajaaminen aiheeseen oli oleellista ja haasteellistakin, koska tieteellisten tutkimusten määrä meditaatiosta on kasvanut viime vuosina huomattavasti. Tulevaisuudessa itsensä

kehittäminen ja uusimman tutkitun tiedon hankinta on meille tämän työn tekemisen myötä helpompaa ja mutkattomampaa. Luotettavuuden arviointi on kehittänyt kriittistä ajattelua myös muiden asioiden suhteen.

Laajan työn tekeminen opetti meille sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä sekä paljon sen aihealueesta: tietoisuustaidoista ja stressistä. Onnistuimme hyödyntämään työn teoriatietoa omassa arjessamme konkreettisesti, jonka lisäksi myös itsensä johtamisen taidot ovat kehittyneet työelämässä. Tietoisuustaidot ovat hyvä työkalu oman jaksamisen tukena stressin säätelyssä ja palautumisessa. Koemme, että saimme tämän työn myötä hyvän tietopohjan, jota voimme tulevaisuudessa hyödyntää myös työelämässä potilasohjauksessa niin psyykkisten kuin fyysistenkin sairauksien kohdalla. Se, että tietoisuustaitoja voi ohjata muille, vaatii ohjaajalta tietoa aiheesta. Ennen kaikkea meillä on mahdollisuus itse toimia kokonaisvaltaisena hoitajana, jolla on kyky keskittyä vallitsevaan tilanteeseen sekä tarkastella omia tunteita ja ajatuksia pienen välimatkan päästä. Tämä mahdollistaa tietoisuuden toimimisen tunteiden ohjaamisen sijaan.

Meillä oli jo entuudestaan tietoa tietoisuustaidoista etenkin oman hyvinvoinnin lisäämiseksi ja stressin lievittämiseksi. Yllätyimme kuinka laajat sen hyödyt ovat erilaisten oireiden ja sairauksien hoidossa. Tietoisuustaidot hoitotyön kannalta näyttäytyy meille nyt yhtenä osana oireiden lievittämistä ja sairauksista toipumisesta. Toiveemme on, että tulevaisuuden hoitotyössä tietoisuustaitoja yhdistetään sujuvasti muun hoidon yhteyteen. Työharjoittelusta ja työelämästä saatujen havaintojemme mukaan tietoisuustaitojen käyttäminen ei ole jalkautunut hoitotyöhön siinä määrin kuin tutkimuksissa esiintyneet hyödyt ovat tulleet esiin. Psykiatrian puolella esimerkiksi psykoosiosastolla huomasimme tietoisuustaitojen olevan käytössä vakauttamismenetelmän muodossa. Valitettavasti usein menetelmän käytön esteenä on ihmisten ennakkoluulot ja muutosvastaisuus työelämässä.

Riippuvuuksien hoidossa tietoisuustaidot on koettu jopa tehokkaampina pidemmässä seurannassa kuin tavanomainen hoito tai kognitiivinen käyttäytymisterapia. MBSR-menetelmä on jo 40 vuotta sitten suunniteltu kroonisten sairauksien hoitoon kuten erilaisiin kiputiloihin, suolistovaivoihin ja univaikeuksiin. (Raevuori,

2016.) Menetelmän käyttö olisi erityisen käytettävä, kun hoidetaan kroonisista sairauksista kärsiviä potilaita.

Kroonisesta kivusta kärsivälle potilaalle tietoinen läsnäolo kiputuntemuksen kanssa voi auttaa etäännyttämään niistä ajatuksista ja tunnereaktioista, joita kivun tunteminen automaattisesti laukaisee. Kipukohta usein korostuu kehossa viemällä kaiken huomion. Kun tulee tietoiseksi muidenkin kehon osien tuntemuksista, on helpompi antaa tilaa myös muunlaisille tuntemuksille mielessä. (Terveyskylä, i.a.) Jatkokehitysideana aiheen parissa voisi tehdä oppaan sairaanhoitajille tietoisuustaidoista osana kivun- ja ahdistuksen hoitoa. Muita toteuttamiskelpoisia ideoita olisi tietoisuustaitojen opettaminen tai tapahtuman järjestäminen hoitoalan opiskelijoille, hoitohenkilökunnalle tai jollekin tietylle potilasryhmälle. Helsingin yliopisto on edistyksellisesti ottanut kurssivalikoimaansa tietoisuustaito-kurssin. Näkisimme mielellämme vastaavanlaisen kurssin myös ammattikorkeakoulun kurssivalikoimassa.

LÄHTEET

- Ahlblad, J. (23.9.2016). *Ota stressi vakavasti*. Lääkärilehti 38, (s. 2318–2320). Saatavilla <https://www-laakarilehti-fi.anna.diak.fi/ajassa/ajankoh-taista/ota-stressi-vakavasti/>
- Aulankoski, S. (2020). *Aistiva ja tiedostava mieli*. Tallinna. Duodecim.
- Black, D., & Slavich, G. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Pubmed Database of Systematic Reviews. Rewievs*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4940234/>
- Bottaccioli, F., Carosella, A., Cardone, R., Mambelli, M., Cemin, M., D’Errico, M., Ponzio, E., Bottaccioli, A., & Minelli, A. (2014). Brief training of Psychoneuroendocrinology-Based Meditation (PNEIMED) reduces stress symptom ratings and improves control on salivary cortisol secretion under basal and stimulated conditions. (2014). *Pubmed Database of Systematic Reviews*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830714000305?via%3Dihub>
- Conklin, Q., Crosswell, A., Saron, C., & Epel, E. (19.11.2018). Meditation, stress process and telomere Biology. *Pubmed Database of Systematic Reviews*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6526075/>
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J. Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus. & Sheridan J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Pubmed Database of Systematic Reviews*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12883106/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten*. Tampere. Juvenes Print oy. https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikayntoa_opas.pdf
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a) *Organisaatio*. Saatavilla 30.12.2020. <https://www.diak.fi/diak/organisaatio/#97ca4eed>

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Kirjasto- ja tietopalvelut*. Saatavilla 13.12.2020. <https://www.diak.fi/kirjasto/#97ca4eed>
- Eisler, M. (27.8.2019). *Explaining the difference between mindfulness and meditation*. <https://chopra.com/articles/explaining-the-difference-between-mindfulness-meditation>
- Fyhrquist, F. & Saijonmaa O. (2007). *Telomeerit ja vanheneminen*. (16. p.,s.1963–1971). Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96699>
- Helos, Otso. (28.8.2014). Stressi. Opetus.tv [Video]. Saatavilla 12.10.2020 https://www.youtube.com/watch?v=YQfqTi4y_p4
- Hintsa, T., Honkalampi, K. & Flink N. (2019). *Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveystriskit*. (20. p., s.1961–1966) Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189> in
- Innes, E., Selfe, T., Khalsa, D., & Kandati, S. (2016). Effects of meditation versus music listenin on perceived stress, mood, sleep and quality of life in adults with early memory loss: A pilot randomized controlled trial. *Pubmed Database of Systematic Reviews*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5649740/>
- Karhu, M. (2015). *Frontaalilohkovaurion saaneiden henkilöiden pragmaattiset taidot*. [Pro gradu- tutkielma, Oulun Yliopisto]. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201510152081.pdf>
- Kaseva, N. (7.11.2019). *Optimisti elää terveemmin ja pidempään*. Potilaan lääkärilehti. Tutkittua tietoa. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/optimisti-elaa-terveemmin-ja-pidempaan/>
- Keijonen, E. (i.a). *Terve oppiva mieli-kehittämishanke*. <http://www.terveoppiva-mieli.fi/wp-content/uploads/2020/06/TOM-kehitt%C3%A4mishankkeen-loppuraportti-3.pdf>
- Korkeila, J. (2008). *Stressi, tunteiden säätely ja immuniteetti*. Duodecim 6, (s. 683–692). Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123>
- Lehto, S. & Tolmunen, T. (2008). *Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia?* Lääkärilehti 63, (s. 41–45). <https://www-laakarilehti->

[fi.anna.diak.fi/tieteessa/katsausartikkeli/onko-tietoisuustaitojen-harjoittelulla-terveysvaikutuksia/](https://fi.anna diak.fi/tieteessa/katsausartikkeli/onko-tietoisuustaitojen-harjoittelulla-terveysvaikutuksia/)

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (2014). *Etiikka hoitotyössä*. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Luukkanen-Markkula, M. (2016). *Meditaation neuropsykologiaa*. Psykologia 51 (s. 182–190).

file:///C:/Users/c1900063/Downloads/meditaation_neuropsykologia_a_psykologia16-03_lehti.pdf

Mattila, A. (2018a). *Stressi*. Lääkärikirja Duodecim. 19.5.2020. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Mattila, A., (2018b). *Stressin vaikutus hormonitoimintaan ja syömiskäyttäytymiseen*. [Kandidaatin tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, Ravitsemustieteenlaitos.] 20.5.2020. <https://docplayer.fi/105449229-Stressin-vaikutus-hormonitoimintaan-ja-syomiskayttaytymiseen.html>

Miettunen, L. (2018). *Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi*. [Opinnäytetyö, Arcada] https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150918/Miettunen_Lauri.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mind@work. (i.a). *Mindfulnessia koskevia tutkimuksia*. Saatavilla 14.1.2021 <https://www.mindatwork.fi/mindfulness-tutkimuksia/>

MLL (24.2.2020). *Nuoren aivojen kehitys*. Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 12–15 V. Saatavilla 14.10.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-aivojen-kehitys/>

Momentti. (13.4.2017). *Viisi vinkkiä onnistuneen tapahtuman järjestämiseen*. Saatavilla 20.5.2020 <https://momentti.fi/ajankohtaista/viisi-vinkkia-onnistuneen-tapahtuman-jarjestamiseen/>

Mäntylä, M. (2018). *Miun mindfulness-Tietoisuustaitoinen hoitaja* [Opinnäytetyö, Karelia ammattikorkeakoulu]. <https://docplayer.fi/184316112-Miun-mindfulness-tietoisuustaitoinen-hoitaja-opas-hoito-ja-hoiva-alan-tyontekijoille.html>

Nordic Health Academy. (i.a). *Kaikki mitä sinun tulee tietää stressistä*. Saatavilla 17.10.2020 <https://nha.fi/blogi-stressi-ja-stressinhallinta-kaikki-mita-sinun-tulee-tietaa-stressista/?v=f0aa03aaca95>

- Pennanen, L. (2014). Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. Teoksessa Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. *Mindfulness ja tieteeet*. Tampere. Tampere University Press. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103675/978-951-44-9550-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Raevuori, A. (2016). *Mindfulnessin terveysvaikutukset-Mitä lääkärin on hyvä tietää?* Lääkärikirja Duodecim 20, (s. 1890–1897). Suomalainen lääkärisseura Duodecim. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2016/20/duo13356>
- Rauhala, L. (1986). *Meditaatio*. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.
- Repo, S., Renkonen, R. & Paunio, T. (2020). *Tietoisuustaidot auttavat stressinhallinnassa*. Duodecim 136 (s. 725–726). Suomalainen lääkärisseura Duodecim. <https://www-terveysportti-fi.anna.diak.fi/xmedia/duo/duo15485.pdf>
- Saari, A., Kortelainen, I. & Väänänen., M. (2014). *Mindfulness ja tieteeet*. Tampere. Tampere University Press. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/103675>
- Seppänen, A. (2018). Aluehallintavirasto. Kansallinen asiakaskysely. "Sinne on vain niin mukava mennä". Yleisten kirjastojen asiakaskyselyn tulokset. Saatavilla 3.11.2020
- Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, J. (2018). *Biohakkerin stressikirja*. Biohacker Center BHC Oy. Helsinki.
- Suomen ev.lut. Kirkko. (i.a). *Meditaatio*. Saatavilla 30.1.2021 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Meditaatio>
- Terveyskylä. (i.a). *Kivunhallintatalo. Tietoisuustaidot osana kivunhallintaa*. Saatavilla 31.1.2021 <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa>
- Terveyskylä. (i.a). *Mielenterveystalo. TYYNI-Hyväksyvä tietoinen läsnäolo*. Saatavilla 4.5.2020 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/default.aspx>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (i.a.) *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. Etusivu. Tiedevilppi. Saatavilla 14.1.2021 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. (29.12.2015). *Mindfulness tukee potilaiden hoitoa myös Tyksissä*. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. Media,

tiedotteet, viestintä. Tiedotteet. Saatavilla 21.5.2020

<http://www.vsshp.fi/fi/sairaanhoitopiiri/media-tiedotteet-viestinta/tiedotteet/Sivut/Mindfulness-tukee-potilaiden-hoitoa-Tyksissa.aspx>

Vartiovaara, I. (2004). *Voimaa eustressistä*. (1. p.). Duodecim. Helsinki.

Wihuri, A-J. (2016). *Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Mindfulness työssä*. (3.p.). Talentum Media Oy.

Viinamäki, H., Lehto, S., Palvimo, J., Harvima, I., Valkonen-Korhonen, M., Kouvumaa-Honkanen, H., Hintikka, J., Honkalampi, K., & Niskanen, L. (2012). *Glukokortikoidien yhteys masennuksen syntyyn ja oirekuvaan*. Lääkärikirja Duodecim (s. 1022–1029). Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10282>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Virolainen, H. & Virolainen I. (2016). *Mielen voima, mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin*. Viisas Elämä Oy. Tallinna.

Yhdistyneet kansakunnat. (15.5.2020). *COVID-19: Ahdistuneisuus ja masennus kasvussa*. Saatavilla 29.10.2020 <https://unric.org/fi/covid-19-ahdistuneisuus-ja-masennus-kasvussa/>

LIITTEET

LIITE 1. Meditaation hyödyt

TERVETULOA MEDITOIMAAN

Meditaation avulla pystymme harjoittamaan mieltämme ja olemaan enemmän läsnä tässä hetkessä, sen sijaan että murehdimme menneitä ja suunnittelemme tulevaa.

Meditaatiolla ja mindfulnessilla eli tietoisuustaidoilla on tutkitusti lukuisia terveysvaikutuksia. Tässä niistä muutamia:

Stressitasosi alenee.

Keskittymiskykysi paranee.

Lähipuistisi toimii paremmin.

Immuunijärjestelmäsi paranee.

Verenpaine sekä syke laskee.

Mieliala kohenee.

MEDITAATIOPISTE

Valitse itsellesi paikka ja istu alas. Voit käydä myös makuulle, jos haluat.

Ota mukava asento.

Linkin ohjattuun meditaatioon löydät Tuudosta, KIRJASTO-osioista.

Laita kuulokkeet korvillesi.

Sulje silmäsi. Kuuntele ohjattu meditaatio.

Olemme kiitollisia, jos jätät anonymisti palautetta palautelaatikkoon.

-Mirkka & Liisa

LIITE 3. Kuunneltavat meditaatiot

TÄSSÄ KUUNNELTAVAT MEDITAATIOT VALITSE MIELEISESI

Äänitteet löytyvät YouTubesta
Kuparikettu- tililtä

Ihanaa meditaatiohetkeä!

- *Meditaatiomatka – Tuulinen metsä* kesto 13:44
- *Syvä meditointi – Hetki läsnäoloa* kesto 15:15
- *Kehon rentoutus – Untuva meditaatio* kesto 14:38
- *Meditaatiomatka – Puutarha* kesto 13:04
- *Mielen rentoutus – Hetki unelmointia* kesto 20:40

LIITE 4. Meditaatiotila

