

Linda Kuha, Petri Kyngäs ja Niina Tilles

## **PANIIKINHALLINTARYHMÄN OHJAAMINEN**

Tietopaketti paniikinhallintaryhmän ohjaamisen tueksi

# **PANIIKINHALLINTARYHMÄN OHJAAMINEN**

Tietopaketti paniikinhallintaryhmän ohjaamisen tueksi

Linda Kuha, Petri Kyngäs & Niina Tilles  
Opinnäytetyö  
Kevät 2021  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoidaja

---

Tekijät: Linda Kuha, Petri Kyngäs ja Niina Tilles

Opinnäytetyön nimi: Paniikinhallintaryhmän ohjaaminen – Tietopaketti paniikinhallintaryhmän ohjaamisen tueksi

Työn ohjaajat: Yliopettaja, TtT Reetta Saarnio & Lehtori, TtM Pirkko Suua

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 53 + 4 liitesivua

---

Paniikkihäiriö on varsin yleinen. Noin 1–3 % ihmisistä kokee varsinaisen paniikkihäiriön jossain vaiheessa elämäänsä. Paniikkihäiriöihin kuuluvia yksittäisiä paniikkikohtauksia esiintyy kuitenkin huomattavasti enemmän. Paniikkikohtauksessa ihminen kokee lyhytkestoisen äärimmäisen ahdistuksen tunteen. Autonominen hermosto aktivoituu yllättävästi ja erittäin voimakkaasti, vaikka mitään merkittävää ulkoista uhkaa ei ole havaittavissa. Paniikkihäiriön hoidossa lääkkeettömät hoitomuodot ovat keskeisessä asemassa.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa näyttöön perustuvaa opetusmateriaalia Mielenviereys ry:lle suunnittelemamme paniikinhallintaryhmän ohjaamisen tueksi. Tuotettu opetusmateriaali on jaettu kolmeen aihealueeseen. Opetusmateriaalit sisältävät teoretietoa paniikkihäiriöstä, paniikinhallintakeinoista sekä ryhmän ohjaamisesta. Opinnäytetyön tuotoksena toteutui kolme opetusvideota jaotelluista aihealueista: ryhmän ohjaajan tehtävät paniikinhallintaryhmässä, paniikinhallinta- ja tutustumisharjoitukset sekä paniikkihäiriön teoretieto. Lisäksi tuotoksena toteutui havainnollistava video yhdestä paniikinhallintakeinona käytetystä harjoituksesta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa materiaalia, josta Mielenviereys ry:n ryhmänohjaaja saa käytökelpoisia ohjeita ryhmänohjaukseen, tietoa konkreettisista paniikinhallinta- ja tutustumiskeinoista sekä luotettavaa teoretietoa paniikkihäiriöön liittyen. Tavoitteena oli myös, että havainnollistavat videot elävöittävät teoretietoa.

Projektin välittömänä tavoitteena oli, että ryhmän tuleva ohjaaja saa materiaalia ryhmänohjaukseen. Projektin pitkän aikavälin kehitystavoite oli, että ryhmä jäisi Mielenviereys ry:n ryhmätarjontaan ja sitä hyödyntäisi mahdollisimman moni ihminen.

Tuotosta arvioi tilaajana toiminut Mielenviereys ry:n toimihenkilöt. Tuotosta arvioitiin opinnäytetyön laatutavoitteiden sekä ammattikorkeakoulun tavoitelomakkeen perusteella. Mielenviereys ry:n toimihenkilöiden arvion mukaan tuotoksemme tarkoitus ja tavoitteet toteutuivat hyvin. Heidän palautteensa mukaan ryhmänohjaajan materiaali oli selkeä ja monipuolinen, paniikinhallintaharjoituksia oli runsaasti ja monipuolisesti sekä teoretieto oli ajankohtaista ja tarkoituksenmukaista.

---

Asiasanat: paniikkihäiriö, paniikinhallinta, harjoitukset, ryhmän ohjaajan tehtävät, luentomateriaali, havainnollistavat videot

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Registered Nurse

---

Authors: Linda Kuha, Petri Kyngäs ja Niina Tilles

Title of thesis: Instruction of panic management group - Information Package for directing panic management group

Supervisors: Principal Lecturer, PhD Reetta Saarnio & Senior Lecturer, M.Sc. Pirkko Suua

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021

Number of pages: 53 + 4 appendices

---

Panic disorder is quite common. About 1 to 3 % of people experience an actual panic disorder at some point in their lives. Individual panic attacks, which belong to the panic disorder, appears considerably more. In the panic attack the human being experiences short-term extreme anguish feeling. The autonomous nervous system is activated surprisingly and extremely strongly, even any significant external threat cannot be perceived. Drug-free therapies are in an important role in the treatment of panic disorder.

The purpose of our functional bachelor's thesis was to produce evidence-based teaching material for Mielenvireys association to support the guidance of our designed panic management group. Teaching materials have been divided three different subject matter. Materials includes theoretical knowledge of panic disorder, panic management tools and group guidance. The output of the thesis was three teaching videos divided into thematic areas: the tasks of the group instructor in the panic management group, panic management and familiarization exercises and theoretical knowledge of panic disorder. In addition to as a product was created an illustrative video of one exercise used as a panic control tool.

The aim of the thesis was to increase information, from which Mielenvireys association group facilitator receives useful instructions about a group guidance, information about concrete panic management and familiarization methods and reliable information about panic disorder. The aim was also that the illustrative videos enliven the theoretical knowledge. The immediate goal of the project was that the future instructor of the created group receives material for group guidance. The long-term development aim of the project was that the group would remain in Mielenvireys association's course offering and that it would be utilized by as many people as possible.

The output of the thesis has been estimated by official from Mielenvireys association. Evaluation was performed on the grounds of thesis quality aims and university of applied sciences feedback form. According to the staff of the Mielenvireys association, the purpose and goals of our output were well achieved. According to their feedback, the group facilitator's material was clear and varied, there were many and varied panic management exercises, and the theoretical knowledge was topical and appropriate.

---

Keywords: panic disorder, panic management, practices, tasks of group instructor, lecture material, illustrative videos

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	PANIIKKIHÄIRIÖ .....	8
2.1	Paniikkihäiriön tausta .....	8
2.2	Paniikkihäiriön oireet .....	9
2.3	Paniikkihäiriön hoito .....	10
2.3.1	Paniikkihäiriön lääkkeetön hoito .....	10
2.3.2	Paniikkihäiriön lääkehoito.....	12
3	KOHDERYHMÄT JA HYÖDYNAAJAT .....	15
4	PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	16
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	19
5.1	Projektioorganisaatio.....	20
6	PANIIKINHALLINTARYHMÄN SISÄLLÖN TUOTTAMINEN.....	22
6.1	Paniikkihäiriön teoriapohjan opetusvideo .....	22
6.2	Opetusvideo ryhmän ohjaajan tehtävistä paniikinhallintaryhmässä.....	23
6.3	Opetusvideo paniikinhallintaryhmässä käytettävistä harjoituksista.....	28
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	35
7.1	Projektityöskentelyn arviointi .....	35
7.2	Tuotoksen arviointi .....	39
8	POHDINTA .....	43
8.1	Omien oppimistavoitteiden arviointi.....	43
8.2	Kehitystavoitteiden arviointi .....	44
8.3	Projektin eettisyys ja luotettavuus .....	45
8.4	Projektin hyödynnettävyys.....	46
8.5	Projektin jatkokehittäminen.....	46
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET .....	54

# 1 JOHDANTO

Sairaanhoitajan työ on monipuolista ja laaja-alaista. Työtä ohjaavat muun muassa sairaanhoitajan eettiset ohjeet, erilaiset lait ja säännökset. Tulevina sairaanhoitajina meidän tehtävämme on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen. Tulevassa työssämme autamme erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ja siksi koemme tärkeäksi auttaa myös erilaisista mielenterveyden häiriöistä kärsiviä, joten tässä opinnäytetyössä keskitymme erityisesti paniikkihäiriöön ja paniikinhallintakeinoihin. Eettisten ohjeiden mukaisesti haluamme tukea ja lisätä paniikkihäiriöstä kärsivien omia voimavaroja ja tätä kautta parantaa heidän elämänsä laatua, muun muassa erilaisten itsehallintakeinojen avulla. (Sairaanhoitajat 2021, viitattu 17.2.2021.)

Duodecimin Käypä hoito –suosituksen mukaan ahdistus on yleinen oire ja ahdistuneisuushäiriöt, joihin myös paniikkihäiriö luetaan, ovat yleisiä perusterveydenhuollossa asioivilla potilailla (Ahdistuneisuushäiriöt 2019, viitattu 15.2.2021). Paniikkihäiriö aiheena kiinnosti meitä sen yleisyyden vuoksi. Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi suunnitella ja toteuttaa opetusmateriaalia paniikinhallintaryhmän ohjauksesta Mielenviereys ry:n ryhmänohjaajalle. Tilaajana toimii Mielenviereys ry. Alkuperäisen suunnitelman mukaan meidän oli tarkoitus toteuttaa paniikinhallintaryhmä Mielenviereys ry:n asiakkaille. Keväällä 2020 alkanut koronapandemia kuitenkin esti ryhmän fyysisen toteutuksen kyseisenä ajankohtana.

Uudelleen suunnitellun opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa paniikinhallintaryhmässä käytettävää materiaalia, joka jäisi Mielenviereys ry:n ryhmänohjaajan tueksi ryhmätarjonnan toteutuksessa. Tarkoituksena oli tuottaa opetusmateriaalia paniikkihäiriöstä, paniikinhallintakeinoista sekä ryhmänohjaajan tehtävistä ryhmän aikana. Tuotetussa materiaalissa on mukana ehdotus paniikinhallintaryhmän sisällöstä.

Paniikinhallintaryhmä on suljettu ryhmä, jonka osallistujat ovat samoja henkilöitä alusta alkaen. Suunnitelman mukaan toteutettavan ryhmän ohjaa kokemusasiantuntija, joka voi materiaalimme avulla muokata ryhmän sisältöä tulevaisuudessa. Paniikinhallintaryhmän tavoitteena on tarjota tietoa ja käytännön esimerkkejä paniikkikohtausten ennaltaehkäisystä, kohtausten hallinnasta sekä tarjota vertaistukea paniikkihäiriöstä kärsiville. Ihmisten tukeminen ja heidän voimavarojensa lisääminen ovat myös keskeisessä asemassa. Valitsimme kohderyhmäksi kaikki 18-vuotiaat ja sitä

vanhemmat Suomessa paniikkikohtauksia joskus kokeneet henkilöt. Ryhmään osallistujalla ei välttämättä tarvitse olla paniikkihäiriödiagnoosia, vaan riittää, että osallistujalla on joskus ollut paniikkikohtaus ja osallistuja kokee tarvetta saada tukea paniikinhallintaan.

Laadimme yhteistyösopimuksen Mielenvireys ry:n kanssa. Yhteistyösopimuksessa määritimme toimijoiden roolit sekä vastualueet ja sovimme toiminnasta yhteisen projektin toteuttamiseksi. Sovimme myös sopimuksen voimassaoloajasta opinnäytetyömme valmistumiseen saakka. Laissa terveydenhuollon ammattihenkilöistä ja yksityisestä terveydenhuollosta sekä julkisuuslaissa on säädetty meidän salassapito- ja vaitiolovelvollisuudestamme. Tiedostamme tämän ja toimimme säädösten mukaisesti. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 1994, viitattu 16.9.2019.)

## 2 PANIIKKIHÄIRIÖ

Paniikkihäiriöstä on puhuttu paljon viime vuosina. Käsitteenä se on kuitenkin suhteellisen uusi, sillä Suomessa se diagnosoitiin vasta 1980-luvulla. Paniikkihäiriön on todettu olevan tavallista perusterveydenhuollon asiakkailla, joilla perusterveydenhuollon käyntejä on yli viisi kertaa enemmän verrattuna muihin saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin. Sitä voi kuitenkin olla vaikea tunnistaa, koska potilaat hakeutuvat vastaanotolle ensisijaisesti somaattisen oireilun takia. Useimmiten häiriö alkaa nuorella aikuisiällä, mutta se voi alkaa jo murrosiässä tai vasta keski-ikässä. Kyse on myös varsin yleisestä häiriöstä, sillä noin 1–3 % ihmisistä kokee varsinaisen häiriön jossain vaiheessa elämänsä. Paniikkihäiriöihin kuuluvia yksittäisiä paniikkikohtauksia esiintyy kuitenkin huomattavasti enemmän. Oireet viittaavat selvästi ahdistuneisuushäiriöihin ja häiriö luetaan osaksi WHO:n ICD-10-tautiluokituksen mukaisia ahdistuneisuushäiriöitä. Kohtauksessa ihminen kokee lyhytkestoisen äärimmäisen ahdistuksen tunteen. Autonominen hermosto aktivoituu yllättävästi ja erittäin voimakkaasti, vaikkei mitään merkittävää ulkoista uhkaa ole havaittavissa. (Viikki & Leinonen 2015; Huttunen 2018; YTHS 2019, viitattu 5.4.2019.)

### 2.1 Paniikkihäiriön tausta

Paniikkihäiriössä ihminen kokee paniikkikohtauksia, jotka esiintyvät toistuvasti. Yksittäinen kohtaus ei siis merkitse vielä häiriön olemassaoloa. Kohtausten kesto voi vaihdella muutamasta minuutista jopa tunteihin, mutta yleensä ne kestävät korkeintaan puoli tuntia. Kohtauksen huippu saavutetaan yleensä kymmenessä minuutissa. Paniikkikohtaukselle on tyypillistä, että ihminen kokee jatkuvaa huolta kohtauksen uusiutumisesta ja jatkuva pelko aiheuttaa muutoksen käytökseen. Kohtaukselle on ominaista, että se tulee usein ennalta arvaamattomasti ja hyvin voimakkaasti. (Huttunen 2018, viitattu 31.3.2019.)

Paniikkikohtauksen tiheys vaihtelee yksilöllisesti. Kohtauksia voi esiintyä viikoittain tai harvemmin ja niiden voimakkuus myös vaihtelee. Paniikkihäiriön diagnoosin edellytyksenä on, että henkilö on huolissaan kohtausten toistumisesta. Kohtausten pelko voi aiheuttaa häpeän tunnetta, joka voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen ja välttämiskäyttäytymiseen. Tällöin henkilö ei uskalla kohtausten pelossa mennä esimerkiksi kauppaan, luentosaliin, julkisiin kulkuneuvoihin tai muihin sosiaalisiin tilanteisiin. (Huttunen 2018, viitattu 31.3.2019.)



Naiset kokevat paniikkihäiriötä miehiä yleisemmin ja tähän vaikuttavat mahdollisesti hormonaaliset seikat. Arviolta aikuisista noin 1–3 % kokee paniikkihäiriötä jossain vaiheessa elämäänsä. Julkisten paikkojen pelko on myös suurimmalle osalle heistä tuttua. Käypä hoito -suosituksen mukaan yksittäisiä paniikkikohtauksia voi esiintyä julkisten paikkojen pelon kanssa myös ilman varsinaista paniikkihäiriötä. Alttius eri tiheydellä ilmeneviin ja eriasteisiin kohtauksiin säilyy vuosia tai vuosikymmeniä yli puolella paniikkihäiriötä kokeneista. Alttius erilaisiin pelkotiloihin, depression, alkoholin käytön lisääntymiseen ja itsetuhoisuuteen voivat myös lisääntyä. Lähes kaikilla paniikkihäiriöpotilaista esiintyy jossain vaiheessa sairauttaan masennusoireita ja ajan myötä 50 %:lla ilmenee vakava masennustila. Käypä hoito -suosituksen mukaan perusterveydenhuollossa asioivista suomalaisista paniikkihäiriöpotilaista arviolta 10 %:lla on ajankohtainen alkoholin käyttöhäiriö ja 7 %:lla myös jokin muu päihdehäiriö. (Isometsä 2017; Huttunen 2018; Käypä hoito -suositus 2019, viitattu 31.3.2019.)

Uhkaavan tilanteen kohdatessa ihminen reagoi normaalistikin menemällä paniikkiin. Paniikkihäiriössä taistelee tai pakene -reaktio aktivoituu kuitenkin vääristä syistä. Paniikkihäiriö voi johtua monista eri syistä. Häiriön taustalla on usein kielteisiä ajatusmalleja, geneettistä alttiutta tai vaikeita elämäkokemuksia. Käypä hoito -suosituksessa on esimerkiksi kerrottu, että paniikkihäiriön periytyvyydeksi on kaksostutkimusten perusteella arvioitu 30–40 %. Alttius kohdistunee kuitenkin kohtauksellisen ahdistuneisuuden taipumukseen eikä pelkästään kapeasti diagnostisoitavaan paniikkihäiriöön. Mitään yksittäistä syytä ei välttämättä löydetä häiriön esiintymiselle. Syiden etsimisen sijasta olisi tärkeämpää oppia tuntemaan itseään ja ajatuksiaan sekä pysäyttää paniikki. (Holi, Joffe, Pihlaja, Saiho, Service & Stenberg 2013; Käypä hoito -suositus 2019, viitattu 31.3.2019.)

## **2.2 Paniikkihäiriön oireet**

Autonominen eli tahdosta riippumaton hermostomme koostuu kahdesta eri osasta, jotka toimivat yhteistyössä toistensa kanssa. Näitä nimitetään sympaattiseksi ja parasympaattiseksi hermostoksi. Sympaattinen hermosto valmistaa meitä toimimaan stressaavissa tilanteissa, parasympaattinen hermosto puolestaan palauttaa elimistön lepotilaan ja rauhoittaa meitä. Paniikkikohtauksessa sympaattinen hermostomme aktivoituu hyvin äkkiä ja voimakkaasti. Kehossamme on siis kyse väärästä hälytyksestä ja se valmistautuu kohtaamaan äärimmäisen hätätilanteen, vaikka mitään todellista uhkaa ei ole. (Mielenterveystalo 2019, viitattu 31.3.2019.)

Paniikkikohtauksessa esiintyy erilaisia oireita ja henkilö kokee usein kohtuutonta uhan tunnetta. Asioiden ja tilanteiden virheelliset tulkinnat aiheuttavat ihmisessä voimakkaitakin reaktioita. Koettuun tunteeseen liittyy erilaisia sympatikotonian oireita, kuten sydämentykytystä, rintatuntemuksia, hengenahdistusta ja vapinaa. Lisäksi voi esiintyä pahoinvointia, hikoilua, vatsavaivoja, kihelmöintiä, tukehtumisen tai kuristumisen tunnetta, huimausta, pyörtymisen tunnetta, puutumista, kuumia aaltoja tai vilunväireitä. Oireet aiheuttavat usein sen, että henkilö pelkää sekoavansa tai menettävänsä itsensä hallinnan. Kuoleman pelko ja epätodellisuuden tunteet ovat voimakkaasti läsnä ja henkilö voi kokea itsensä vieraaksi tai pelätä hulluksi tulemista. (Huttunen 2018, viitattu 31.3.2019.)

### **2.3 Paniikkihäiriön hoito**

Paniikin pysäyttämiseen on olemassa erilaisia keinoja. Aina täytyy muistaa, että paniikki ei ole vaarallista. Se on vain tunne ja menee aikanaan ohitse. Tämän tiedostaminen auttaa, kun ahdistus on suurimmillaan ja kohtuuttoman vaikeaa. On hyvä tiedostaa, että ahdistusta vastaan ei kannata taistella, vaan tunne on hyväksyttävä ja annettava sen mennä ohi omalla ajallaan. Toistuvat paniikkihäiriön hoitoon tarkoitetut harjoitukset, kuten rentoutusharjoitukset, hengitysharjoitukset sekä tietoisien läsnäolon taidot auttavat paniikin hallinnassa ja oireistoon voi joskus suhtautua jopa myönteisesti. (Holi ym. 2013, viitattu 31.3.2019.)

Paniikkikohtaukset, jotka ovat toistuvia tai kaventavat muutoin arkielämää, voivat vaatia psykiatrin tai psykoterapeutin apua lähiviikkojen tai -kuukausien kuluessa. Vaarattomat paniikkikohtaukset voivat olla kokijalleen niin voimakkaita ja toistuvia, että pelko edellyttää usein joko jonkin muotoista psykoterapiaa tai lääkehoitoa. (Huttunen 2018, viitattu 1.4.2019.)

#### **2.3.1 Paniikkihäiriön lääkkeetön hoito**

Paniikkihäiriön hoidossa lääkkeettömät hoitomuodot ovat keskeisessä asemassa. Itsehoidossa ja hoidossa ylipäätään on tärkeä estää paniikkikohtausten aiheuttama välttämiskäyttäytyminen. Mikäli lähipiirissä olevat ihmiset ymmärtävät odottamattomiin kohtauksiin liittyvän paniikinomaisen pelon asteen, on päämäärä yleensä helpompi saavuttaa. Pelkoja ei kannata mitätöidä eikä väheksyä, sillä usein se pahentaa niiden hallinnan oppimista. (Huttunen 2018, viitattu 1.4.2019.)

Paniikin keskellä ihminen hengittää yleensä pinnallisesti ja tiheään. Kun hengitys tihentyy ja ihminen hyperventiloi, lisääntyvät myös pistely, huimaus ja sydämen tykytys. Erilaiset hengitysharjoitukset auttavat, muun muassa palleahengitys on todettu toimivaksi keinoksi vaimentaa paniikkia. Palleahengityksessä ihminen hengittää syvempään, mikä tukee mielialan tyyneyttä ja rentouttaa. Jooga ja meditaatio voivat myös auttaa, koska näissä lajeissa hengityksellä on keskeinen asema. (Mielenterveystalo 2019, viitattu 1.4.2019.)

Paniikin hoidossa säännöllisellä liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla on merkitystä. Sympaattisen hermoston aktivoituessa syntyy ylimääräistä energiaa, joka on hyvä purkaa liikuntaan kuten kävelyyn tai kuntosaliharjoitteluun. Liikuntamuodot vaihtelevat yksilöllisesti paniikin ehkäisyssä. On myös syytä välttää kofeiinipitoisten juomien, kahvin sekä alkoholin nauttimista, sillä ne lisäävät alttiutta saada paniikkikohtauksia. (Mielenterveystalo 2019, viitattu 1.4.2019.)

Lukuisat kliiniset tutkimukset ovat selvittäneet kognitiivisten ja behavioraalisten hoitomuotojen vaikuttavuutta paniikkihäiriön hoidossa. Teho on huomattava ja hoidot helpottavat oireita vastaten masennuslääkehoitoa. Katastrofitulkinnalla on merkitystä häiriön syntymisessä ja kognitiivisessa teorianmallissa tulkintaa pyritään muuttamaan realistisemmaksi. Siinä tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa, ja muutos edellyttää uusien ajattelu- ja toimintamallien oppimista. Erilaiset internetin välityksellä tapahtuvat terapiaistunnot ovat myös osa nykypäivää. (Isometsä 2017; Holi ym. 2013, viitattu 4.4.2019.)

Mielenterveystalon internetsivuilta löytyy esimerkiksi paniikin omahoito-opas. Kirjallisuudesta voi myös löytyä hyviä paniikinhallintakeinoja. Hyviä kokemuksia on todettu saavutettavan esimerkiksi Duodecimin Irti paniikista -julkaisusta tai Bourne E.J:n Vapaaksi ahdistuksesta -työkirjasta, joka on suunnattu peloista ja paniikista kärsiville. Monilla paikkakunnilla on järjestetty myös erilaisia rentoutus- ja oma-apu -ryhmiä. (Huttunen 2018; Mielenterveystalo 2019, viitattu 1.4.2019.)

On olemassa erilaisia rentoutumismenetelmiä. Miellyttävien asioiden ajattelu, katseen keskittäminen tiettyyn pisteeseen, jonkin rauhoittavan melodian hyräily tai tuntemalla maan kamara jalkojen alla voivat auttaa rentoutumisessa. Aiemmin koetun rentoutuneisuuden tilan tai turvallisen hetken palauttaminen mieleen ovat myös tehokkaita keinoja. Paniikkikohtauksia kokeva voi hyvin keksiä itselleen keinon, joka palauttaa hänet esimerkiksi rentoutusnauhoitteen avulla saavutettuun rentoutumisen tilaan missä tahansa tilanteessa. (Furman 2014, 98–99.)

Furmanin mukaan paniikkikohtauksista on hyvä pitää kirjaa ja ennustaa kohtaaminen etukäteen. Tällöin paniikkikohtauksiin suhtautuminen muuttuu myönteisemmäksi. On hyvä muuttaa suhtautumista kohtauksiin ja hyväksyä ne osaksi elämää. Yleensä kohtaaminen katoaakin, kun niiden kanssa oppii tulemaan toimeen. Etäisyyden ottaminen kohtaukseen voi auttaa, kun sille antaa jonkun osuvan nimen. Pelottavien ja epämääräisten kehon tuntemusten ymmärtäminen ja niiden säätteleminen voi myös helpottaa tämän kautta. (Furman 2014, 90–94.)

Vertaistuki on vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestettyä tukea tai apua, jossa samassa elämäntilanteessa olevat jakavat kokemuksiaan ja etsivät selviytymiskeinoja ongelmiinsa. Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja auttaminen yhdistyvät saman kokeneiden keskinäiseksi toistensa tukemiseksi. Vertaistukiryhmässä vastavuoroisuus korostuu auttamisen ja tukemisen keinoin. Ryhmässä ihminen pyrkii muuttamaan toimenpiteiden ja hoidon kohteesta aktiiviseksi toimijaksi. Kokemusten jakaminen kunnioittavassa ilmapiirissä, vertaisten kesken, poistaa pelkoa ja lievittää ahdistuneisuutta. Sairaus ei välttämättä enää hallitse ihmistä, vaan omat voimavarat saadaan käyttöön hyödyllisellä tavalla. Yhteisöllisyys ja ystävyyssuhteet korostuvat myös, kun kokemuksia jaetaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. (Heiskanen, Holi, Huttunen & Tuulari 2017, 163–164; Mielenterveysalo 2019, viitattu 6.9.2019.)

### **2.3.2 Paniikkihäiriön lääkehoito**

Paniikkihäiriön lääkehoitona käytetään yleisesti erityyppisiä masennuslääkkeitä. Masennuslääkkeiden toivottu vaikutus alkaa usein 2–4 viikon kuluessa, ja aloitusannoksen on syytä olla pieni. (Huttunen 2017, viitattu 31.3.2019.)

Ensisijaisia lääkkeitä paniikkihäiriön hoidossa ovat SSRI-masennuslääkkeet (sitalopraami, sertraaliini, fluoksetiini, fluvoksamiini, paroksetiini ja essitalopraami). (Huttunen 2017, viitattu 31.3.2019). SSRI-lääkkeet ovat selektiivisiä serotoniinin takaisinoton estäjiä. Niiden vaikutuksen arvellaan perustuvan lääkkeen kykyyn vahvistaa serotoniinin vaikutuksia keskushermostossa. Erityyppisten SSRI-lääkkeiden muut vaikutukset eroavat toisistaan, joka mahdollisesti selittää sen, että potilaat saattavat reagoida eri SSRI-lääkkeisiin eri tavoin. SSRI-lääkkeillä on hyvä siedettävyyden, yksinkertainen annostelu sekä vähäinen toksisuus yliannostuksen tapahtuessa. Paniikkihäiriön hoidossa SSRI-lääke suositellaan aloitettavan tavanomaista aloitusannosta puolet pienemmällä annoksella. Tavanomainen aloitusannos tai liian nopea annoksen kohottaminen voi aiheuttaa

paniikkihäiriöiselle yleensä ohimenevää ahdistuneisuutta tai motorista levottomuutta. (Huttunen 2017, viitattu 11.1.2020.)

SSRI-lääkkeiden yleisiä haittaoireita varsinkin lääkityksen aloitusvaiheessa ovat erilaiset vatsavai-  
vat kuten pahoinvointi, ripuli ja vatsakivut. Oireita voi vähentää aloittamalla lääke pienellä annok-  
sella, ottamalla lääke ruokailun yhteydessä, tai käyttämällä yhtäaikaaisesti asidofilusbaktereereja.  
Tiettävästi ainakin 10–15 %:lle lääkkeen käyttäjistä ilmenee motorista levottomuutta, ahdistunei-  
suutta, kiihtyneisyyttä tai unettomuutta. Paniikkihäiriöstä kärsivien keskuudessa edellä mainitut tun-  
netilaan liittyvät oireet ilmenevät yleisemmin ja voimakkaammin. Lääkkeistä johtuva lisääntynyt ah-  
distuneisuus voi lisätä potilaiden itsemurha-ajatuksia. SSRI-lääkkeiden pitkäaikaisen käytön yhtey-  
dessä ilmenee haittavaikutuksia seksuaalitoimintoihin. Haittavaikutuksena voi olla siemensyöksyn  
ja orgasmin estyminen sekä haluttomuus. (Huttunen 2017, viitattu 11.1.2020.)

SSRI-lääkkeiden lisäksi paniikkihäiriön lääkehoidossa käytetään trisyklisiä masennuslääkkeitä,  
SNRI-lääkkeitä sekä MAO-estäjiä. Trisyklisistä masennuslääkkeistä paniikkihäiriön lääkehoidossa  
käytetään klomipramiinia. Se estää paniikkikohtauksia, mutta haittavaikutukset ovat suurempia  
kuin SSRI-lääkkeissä. (Huttunen 2017, viitattu 31.3.2019.) Haittavaikutuksia kuten motorista levot-  
tomuutta, ahdistuneisuutta, kiihtyneisyyttä ja unettomuutta ilmenee ainakin 10–15 %:lle lääkkeiden  
käyttäjistä. Haittavaikutuksina ilmenee myös painonnousua sekä erilaisia antikolinergisiä haittavai-  
kutuksia, kuten syljen erityksen vähenemistä. Trisyklisten masennuslääkkeiden yliannostus on  
hengenvaarallinen, mikä johtuu liiallisen lääkeannoksen aiheuttamasta sydämen rytmihäiriöstä.  
(Huttunen 2017, viitattu 11.1.2020.)

SNRI-lääkkeistä paniikkihäiriön hoitoon käytetään duloksetiinia ja venlafaksiinia. (Huttunen 2017,  
viitattu 31.3.2019.) SNRI-lääkkeet ovat serotoniinin ja noradrenaliinin takaisinoton estäjiä. SNRI-  
lääkkeiden haittavaikutukset ovat suurelta osin samanlaisia SSRI-lääkkeiden haittavaikutusten  
kanssa. Molemmilla lääkkeillä ilmenee myös lopetusoireita, varsinkin jos lääkkeen lopettaa äkilli-  
sesti. Näitä lopetusoireita ovat huimaus, pahoinvointi, ahdistuneisuus ja parestesiat eli harhatun-  
not. (Huttunen 2017, viitattu 11.1.2020.)

MAO-estäjistä paniikkihäiriön lääkehoitona käytetään Moklobemidia. Moklobemidi on ainoa Suo-  
messä käytössä oleva monoamino-oksidaasin estäjä. Vaarallisen serotoniinioireyhtymän kehitty-  
misen riskin vuoksi, sitä ei saa käyttää yhtäaikaisesti SSRI- tai SNRI-lääkkeiden kanssa.

Moklobemidi on hyvin siedetty lääke, jonka haittavaikutuksina on lievä pahoinvointi, ärtyisyys, unetomuus ja päänsärky. (Huttunen 2017, viitattu 11.1.2020.)

Mikäli henkilö kokee masennuslääkkeiden haittavaikutukset liian vaikeiksi, paniikkihäiriön lääkehoitona käytetään säännöllisesti bentsodiatsepiineja. Hoidossa voidaan käyttää myös bentsodiatsepiinia ja masennuslääkettä yhdessä. Harvemmin kohtauksia saaneet eivät välttämättä halua lääkitystä ollenkaan. Bentsodiatsepiinien vaikutus alkaa nopeasti ja niiden haittavaikutukset ovat vähäisiä. Siksi ne sopivatkin hyvin äkillisten paniikkikohtausten hoitoon paremmin kuin masennuslääkkeet. Diatsepaamin on todettu olevan tähän tarkoitukseen käyttökelpoisin lääke. Muita paniikkihäiriössä käytettäviä bentsodiatsepiineja ovat Alpratsolaami ja Klonatsepaami. Bentsodiatsepiinien säännöllisen käytön haittavaikutuksena on addiktion sekä päihteellisen riippuvuuden kehittyminen. (Huttunen 2017, viitattu 31.3.2019.)

### 3 KOHDERYHMÄT JA HYÖDYNAAJAT

Tarkoituksenamme oli suunnitella ja toteuttaa opetusmateriaalia Mielenpireys ry:lle paniikinhallintaryhmän suunnittelua ja ohjausta varten. Mielenpireys ry harjoittaa toimintaansa Oulun keskustassa. Valitsimme Mielenpireys ry:n yhteistyökumppaniksemme heidän toiminnanjohtajansa Aija Syväkankaan ehdotuksesta. Mielenpireys ry on mielenpereveysyhdistys, joka on perustettu vuonna 1970. Se tarjoaa monipuolista ryhmätoimintaa ja koulutuksia kaikille sen toiminnasta kiinnostuneille. Mielenpireyteen on kaikilla vapaa pääsy sen aukioloaikoina. Mielenpireys ry:n ryhmätoimintaan osallistuminen sisältyy Mielenpireys ry:n jäsenmaksuun. Jäsenmaksu on tällä hetkellä vuonna 2021 eläkeläisiltä, työttömiltä sekä opiskelijoilta 12 euroa ja työssäkäyville 15 euroa. Jäsenhakemuksen voi täyttää verkossa Mielenpireys ry:n verkkosivuilla. (Mielenpireys ry 2018, viitattu 30.1.2021.)

Paniikinhallintaryhmän kohderyhmäksemme valitsimme kaikki täysi-ikäiset henkilöt, jotka ovat joskus kokeneet paniikkikohtauksen. Toivomme, että paniikinhallintaryhmään osallistuvat saisivat ryhmästä helpotusta paniikkiin liittyviin oireisiinsa. Mahdollisesti myös ryhmään osallistuvien henkilöiden ystävät tai muut tuttavat voisivat saada apua paniikinhallintaryhmästä, mikäli paniikkioireista kärsivä saa itse helpotusta oireisiinsa ja tätä kautta myös helpottaa asiakkaan omaisten vointia. Oma-apu ja rentoutumisryhmiä on jo aiemmin järjestetty ympäri Suomea avun löytämiseksi (Huttunen 2018, viitattu 31.3.2019).

Toivomme, että opinnäytetyönämme suunnittelema ryhmä paniikkihäiriöstä kärsiville, antaisi heille uusia työkaluja paniikin hallintaan ja madaltaisi kynnystä hakea apua mielenpereveysongelmiin. Samalla toivomme, että Mielenpireys ry:n toiminta tulisi yhä useammalle ihmiselle tutuksi ja myös uudet ihmiset voisivat saada apua ja vertaistukea Mielenpireys ry:n kautta. Lisäksi halusimme, että ryhmään osallistujat ja opinnäytetyömme lukijat saisivat hyödyllistä tietoa paniikkihäiriöstä ja sen eri hallintakeinoista. (Mielenpireys ry 2018, viitattu 30.1.2021.) Projektimme hyödynsaaja on Mielenpireys ry:n tuleva ryhmänohjaaja, joka käyttää tuottamaamme materiaalia toteutettavan paniikinhallintaryhmän suunnittelun sekä ohjauksen tukena.

## 4 PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektilla tarkoitetaan ennalta suunniteltuja toimenpiteitä, joilla pyritään ennalta suunniteltuun päämäärään. Projektille määritellään selkeä alku sekä lopetus. Projektilla tarkoitetaan kertaluontoista tapahtumaa, jolle on määritelty rajat, aikataulu, budjetti ja ominaisuudet. Projektille määritellään projektiorganisaatio, eli projektin parissa työskentelevät henkilöt. Projektin oletetaan valmistuvan projektin aikataulun mukaisesti. Projektille määritellään myös budjetti, joka määrittää sen, kuinka paljon resursseja projektille on käytettävissä. Projektin ominaisuuksilla tarkoitetaan laatua, jonka tulisi täytyä projektin valmistuessa. Projektin alussa määritellään projektin tausta, tarkoitus ja tavoitteet. (Müller 2020, viitattu 17.1.2021.)

Projektimme taustalla vaikutti Mielenvireys ry:n toiminta, joka sisältää erilaisia ryhmiä mielenterveydenhäiriöistä kärsiville henkilöille. Projektin taustalla vaikutti myös ajatus oman mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön liittyvän ryhmän toteuttaminen opinnäytetyönä sekä yhteinen kiinnostus mielenterveystyöhön sekä paniikkihäiriöön.

Projektimme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opetusmateriaalia Mielenvireys ry:n paniikinhallintaryhmän ohjaajalle. Materiaali sisältää tietoa paniikkihäiriöstä, paniikinhallintamenetelmistä sekä ryhmänohjaajan tehtävistä. Paniikinhallintaryhmän sisällön tarkoitus on tarjota tietoa paniikkihäiriöstä, tunteiden tunnistamisesta ja siitä, miten paniikin tunteita voi oppia säätelemään ja hallitsemaan. Paniikinhallintaryhmämme keskittyy pääosin itsehoitokeinojen esille tuomiseen ja niiden harjoitteluun, sekä vertaistuen avulla tapahtuvaan tiedonvaihtoon. Ryhmän ohjaajana toimii Mielenvireys ry:n kokemusasiantuntija.

Projektille määritellään tavoitteet, joihin pyritään projektin edetessä pääsemään. Välittömät tavoitteet kuvaavat projektin konkreettista lopputulosta ja hyötyä kohderyhmän kannalta. Pidemmän aikavälin kehitystavoitteet kuvaavat projektin aikaansaamaa muutosvaikutusta projektin loputtua tai vasta vuosia projektin päättymisen jälkeen. (Silfverberg 2019, viitattu 10.4.2019.) Projektimme välittömänä tavoitteena oli, että ryhmän ohjaaja saa opetusmateriaalia suunnittelemaamme paniikinhallintaryhmän ohjaukseen. Ryhmätoiminnan välittömänä tavoitteena oli, että ryhmään osallistuvat henkilöt oppisivat säätelemään ja hallitsemaan paniikin ja pelon tunteita niin, että paniikkioireiden elämää rajoittava vaikutus vähenisi ja tätä kautta ryhmätoiminta parantaisi heidän elämänlaatuaan



ja toimintakykyään. Paniikin hallintakeinojen sekä paniikkihäiriöstä jaettavan tiedon lisäksi vertaistuen merkitys ryhmätoiminnassa on suuressa osassa.

Pitkän aikavälin kehitystavoitteena on, että ryhmänohjaaja tarvittaessa muuntaa ryhmää asiakkaita hyödyttävämmäksi asiakkailta saadun palautteen kautta. Ryhmän etenemistä ja sen hyödyllisyyttä ei voida ennalta tietää, joten osallistujien palaute tulee tulevaisuudessa olemaan se keino, jolla ryhmää voidaan kehittää. Tämän opinnäytetyön osaksi tuotimme palautelomakkeen (liite 1), jonka avulla tuleva ryhmänohjaaja voi kerätä osallistujilta palautetta ryhmän kehittämistä varten. Suunnittelemamme ryhmän tarkoitus on jäädä Mielen viireys ry:n ryhmätoimintaan jatkossakin, mikä tulisi laajentamaan heidän ryhmätarjontansa ja tätä kautta auttaisi useaa paniikkihäiriötä sairastavaa ihmistä. Tällaista ryhmää ei ole aiemmin ollut mielen viireys ry:n kurssitarjonnassa. Monipuolisen ryhmätarjonnan kautta pyrimme helpottamaan avun hakemista sekä sen saamista. Pidemmän aikavälin tavoitteenamme on myös tarjota asiakkaille mahdollisuutta saada helposti apua mielenterveysongelmiin, tässä tapauksessa mahdollisuutta saada helpotusta paniikkihäiriön oireisiin. Toteuttamamme ryhmätoiminta tulee olemaan edullista vertaistukea paniikkihäiriöstä kärsiville. Tämän kaltaiset matalan kynnyksen vertaistukiryhmät voivat toimia osana mielenterveyden kokonaisvaltaista hoitoa ja helpottaa hoitoon hakeutumista ja hoidon saamista.

Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tavoitteena on osoittaa opiskelijan valmiuksia tietojen ja taitojen soveltamisessa opintoihin liittyvässä asiantuntijatehtävässä (Oulun ammattikorkeakoulu 2020, viitattu 15.2.2021). Omat oppimistavoitteemme opinnäytetyön suhteen olivat perehtyä toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen ja suunnitella itseä kiinnostava ja muita hyödyttävä opinnäytetyö. Tavoitteena oli oppia projektityöskentelyn eri vaiheet, lisätä tietämystämme valitsemassamme aihealueesta eli paniikkihäiriöstä sekä oppia soveltamaan tietämystämme paniikkihäiriöstä, toteuttaessamme paniikin hallintaryhmän ohjaamiseen tarkoitettuja materiaaleja.

Projektimme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tarkoituksenmukaista opetusmateriaalia ryhmänohjaajalle paniikin hallintaryhmän ohjausta varten, tuoda esille konkreettisia paniikin hallinta- ja tutustumiskeinoja, jakaa luotettavaa tietoa paniikkihäiriöstä sekä tuottaa havainnollistavia videoita. Ensimmäisenä opinnäytetyömme laatutavoitteena (taulukko 1) oli luoda tarkoituksenmukaista materiaalia, josta ryhmänohjaaja saa käyttökelpoisia ohjeita ryhmänohjaukseen sekä ryhmän etenemiseen. Tätä varten toteutimme opetusvideon ryhmänohjaajan tehtävistä paniikin hallintaryhmän aikana. Laatutavoitteen kriteerinä on, että ryhmänohjaaja saa materiaalista käyttökelpoisia ohjeita ryhmän ohjaukseen ja ryhmän etenemiseen. Toisena opinnäytetyömme laatutavoitteena oli tuottaa

materiaalia konkreettisista paniikinhallintakeinoista. Laatutavoitteen kriteerinä oli, että tuotetusta materiaalista ryhmänohjaaja saa tietoa paniikinhallintakeinoista ja niiden tärkeydestä sekä selkeitä ja käyttökelpoisia paniikinhallintaharjoituksia ryhmän ohjaamisen tueksi. Suunnittelemamme konkreettiset paniikinhallintakeinot ovat rentoutumisharjoituksia sekä tietoisien läsnäolon harjoituksia, joiden on todettu olevan hyödyllisiä paniikinhallinnassa. Kolmantena opinnäytetyömme laatutavoitteena oli tuottaa materiaalia konkreettisista tutustumiskeinoista. Tavoitteena oli, että tuotetusta materiaalista saa tietoa tutustumisen tärkeydestä ja keinoja tutustumiseen. Laatutavoitteen kriteerinä on, että ryhmänohjaaja saa materiaalista käyttökelpoisia ohjeita ja harjoituksia ryhmän tutustumisvaiheeseen ja ryhmäytymiseen. Neljäntenä opinnäytetyömme tavoitteena oli luotettavan tiedon jakaminen. Laatutavoitteen kriteerinä oli, että tuotettu tieto on haettu näyttöön perustuvista lähteistä. Viidentenä opinnäytetyömme laatutavoitteena oli tuottaa havainnollistavia videoita aihealueista. Laatutavoitteen kriteereinä havainnollistaville videoille oli, että havainnollistavat videot tuovat esille teorialtietoa.

TAULUKKO 1. Laatutavoitteet

Laatutavoite	Laatutavoitteen kriteerit
Tarkoituksenmukainen materiaali	Ryhmän ohjaaja saa materiaalista käyttökelpoisia ohjeita ryhmänohjaukseen sekä ryhmän etenemiseen
Konkreettiset paniikinhallintakeinot	Tuotetusta materiaalista saa tietoa paniikinhallintakeinoista ja niiden tärkeydestä
Konkreettiset tutustumiskeinot	Tuotetusta materiaalista saa tietoa tutustumiskeinoista ja niiden tärkeydestä
Luotettavan tiedon jakaminen	Ryhmän ohjaajalle tuotettu tieto on haettu näyttöön perustuvista lähteistä
Havainnollistavat videot	Tuotetut videot tuovat esille teorialtietoa

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projektin prosessi eli projektin toteutusmalli on hyvä kuvata esimerkiksi prosessikaavion avulla. Toteutusmallissa kuvataan projektin työvaiheet ja se, miten ne liittyvät toisiinsa. Toteutusmallissa on hyvä määritellä mm. kohderyhmän ja projektiorganisaation työnjako. Toteutusmallissa kerrotaan projektin onnistumisen kannalta tärkeimmät seikat liittyen projektin toteutustapaan. Projektin työsuunnitelmassa toteutusmalli puretaan pienempiin työvaiheisiin ja ne aikataulutetaan. (Silfverberg 2019, viitattu 10.4.2019.) Projektinhallinta on johtamistavan soveltamista, jonka kautta pyritään saavuttamaan projektin tavoitteet ja päämäärä. Projektin tavallisia haasteita ovat odotusten, päämäärän sekä projektin vaatimusten täytyminen. Tekijät, kuten tekniset, taloudelliset ja sosiaaliset asiat vaikuttavat projektien onnistumiseen. Projektinhallintaan sisältyy mm. suunnittelua, ohjausta, toimeenpanoa, päätöksentekoa, koordinointia, valvontaa ja toimeenpanoa. Projektinhallinnassa suuressa roolissa on johtaminen. Mikäli johtaminen ei toimi, projektin onnistumisen ennuste on huono. Projektin elinkaari tarkoittaa projektin perusvaiheiden kokonaisuutta. Projektin toteutuksella tarkoitetaan projektin osaprosesseja ja niiden vaiheiden toteutusta. Projekti voidaan jakaa esim. seuraaviin kuuteen vaiheeseen: ideointi ja valmistelu, aloitus ja määrittely, suunnittelu, toteutus ja ohjaus, päättäminen ja lopuksi käyttö. (Rahkola 2018, viitattu 27.2.2021.) Opinnäytetyössämme toteuttama projekti on toteutunut kevään 2019 ja kevään 2021 välillä. (taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Projektin aikataulu

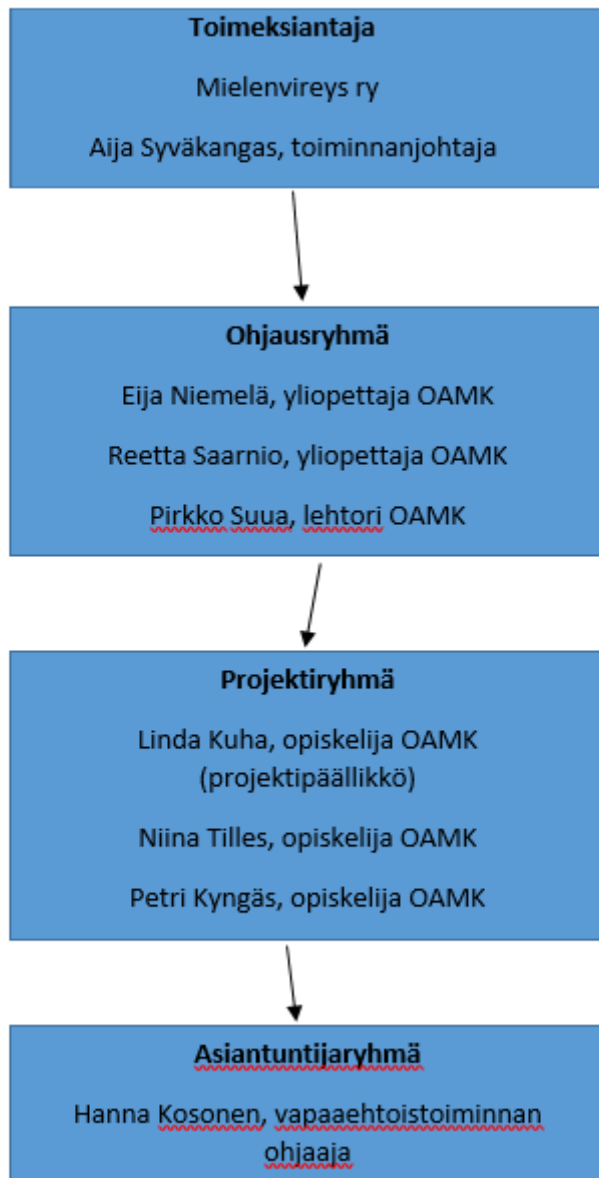
Päävaihe	Lopputulos	Aikataulu
Ideointi ja valmistelu	-Opinnäytetyön aiheen saaminen opinnäytetyöpajassa -Projektiorganisaation kokoaminen -Palaveri toimeksiantajan kanssa liittyen paniikinhallintaryhmän sisältöihin ja ryhmän toteutukseen	Kevät 2019
Aloitus ja määrittely	-Perehtyminen aiheeseen -Projektin aikataulun suunnittelu -Projektisuunnitelman tekeminen. -Tavoitteiden laatiminen	Syky 2019

Suunnittelu	-Projektisuunnitelman valmistuminen: Ryhmätapaamisten valmistelu -Projektisuunnitelman muutos: Opetusvideoiden suunnittelu	Kevät 2020
Toteutus ja ohjaus	-Paniikinhallintaryhmän ohjaajan tueksi tuotetut videot -Opettajien ohjaus ja palaute	Syksy 2020
Päätäminen	-Projektin loppuraportti -Toimeksiantajan palaute	Kevät 2021
Käyttö	-Mielenvireys ry:n mahdollisuus toteuttaa suunniteltu ryhmä tulevaisuudessa	

## 5.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio muodostuu projektin parissa työskentelevistä henkilöistä, jotka työskentelevät projektissa koko projektin ajan. Projektin päättyessä projektioorganisaatio hajoaa. Projektioorganisaatiossa voi toimia yksi henkilö tai useamman henkilön ryhmä (Müller 2020, viitattu 17.1.2021.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön projektioorganisaatioon kuului toimeksiantajana Mielenvireys ry:n toiminnanjohtaja Aija Syväkangas, projektiryhmään kuuluivat opiskelijat Linda Kuha, Petri Kyn-gäs sekä Niina Tilles, ohjausryhmään yliopettajat Eija Niemelä ja Reetta Saarnio sekä lehtori Pirkko Suua ja asiantuntijaryhmään Mielenvireys ry:n vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Hanna Kosonen (kuvio1.)



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

## 6 PANIIKINHALLINTARYHMÄN SISÄLLÖN TUOTTAMINEN

Projektin tavoitteiden ja tarkoituksen toteutumiseksi loimme oppimateriaalia (Liite 2) Mielenvireys ry:n ryhmänohjaajalle. Opinnäytetyömme toteutettiin luomalla opetusvideoita paniikinhallintaryhmän toteuttamiseksi. Oppimateriaalit ovat toiminnallisen opinnäytetyömme konkreettiset tuotokset. Opetusvideot on jaettu kolmeen aihealueeseen: paniikinhallintaryhmässä käytettävät harjoitukset, ryhmänohjaajan tehtävät paniikinhallintaryhmässä sekä paniikkihäiriön teoriaosuus. Opinnäytetyössämme oli kolme tekijää, joiden välillä jaoinme vastuualueita näiden aihealueiden perusteella.

### 6.1 Paniikkihäiriön teoriapohjan opetusvideo

Opinnäytetyömme yhden osuuden aiheena oli tietopaketti paniikkihäiriöstä. Paniikkihäiriöön liittyvästä teorian tiedosta luotiin ensin Word-tiedosto, minkä jälkeen asiat esitetään tiivistetysti PowerPoint-tiedostossa. PowerPoint-esitystä havainnollistettiin puheella ja animaatioilla. Opetusvideon tavoitteena oli antaa ryhmänvetäjälle luotettavaa ja tarkoituksenmukaista tietoa paniikkihäiriöstä paniikinhallintaryhmän ohjausta varten. Paniikkihäiriön tietopaketissa käsiteltäviä aiheita olivat paniikkikohtaus, paniikkihäiriö, niiden tausta, paniikin ilmeneminen, paniikkiin suhtautuminen ja paniikin ehkäisy. Paniikkihäiriön tietopaketista jätettiin tarkoituksella pois teoriapohjassa ollut lääkehoidon osuus, koska sen ei nähty olevan oleellinen osa paniikinhallintaryhmässä.

Materiaalissa kerrotaan, mitä **paniikkikohtauksella tarkoitetaan**, jotta paniikinhallintaryhmässä oleva henkilö tietäisi, mistä asiasta on kysymys. Oleellista on saada kuulija ymmärtämään, mitkä ovat paniikkikohtauksen tyyppioireet, mistä ne johtuvat, kauanko ne kestävät ja kuinka tiheästi ja voimakkaasti ne esiintyvät. Materiaalissa on maininta myös julkisten paikkojen pelosta, joka voi esiintyä paniikkikohtausten rinnalla. **Paniikkihäiriöllä tarkoitetaan** lääkärin antamaa diagnoosia. Tässä kohdassa materiaalia tehdään selväksi ryhmään osallistuville, mitä eroa on paniikkikohtauksella ja paniikkihäiriöllä. Ryhmäläisen tulisi tämän kohdan jälkeen ymmärtää onko hänellä lääkärin diagnosoima paniikkihäiriö vai siitä irrallaan olevia paniikkikohtauksia.

Materiaali avaa ryhmäläisille, mikä on useimmiten paniikin **taustalla** ja miten tämä vaikuttaa ihmisen käyttäytymismalleihin. Lisäksi materiaalissa kerrotaan sukupuolen vaikutus paniikkihäiriön esiintyvyyteen. Materiaalissa kerrotaan myös mihin muihin sairauksiin tai ongelmakäyttäytymiseen

paniikkihäiriö lisää riskiä. Ryhmäläiselle kerrotaan myös taistele tai pakene – reaktiosta, mikä on täysin normaali reaktio ihmisellä. Materiaalissa on myös yleisimpiä syitä paniikkikohtauksille. **Paniikin ilmenemisen tunnistamiseen** on erilaisia keinoja. Materiaalissa kerrotaan, mitä oireita paniikki aiheuttaa, jotta ryhmäläinen oppisi tunnistamaan paniikkioireensa paremmin. Ryhmäläisen tulisi tämän pohjalta tunnistaa paniikin oireet, mikä saattaa taas helpottaa oireiden hallintaa.

Jokaisen tulisi oppia **suhtautumaan paniikkiin** relevantilla tavalla. Materiaalissa käydään läpi, miten jokaisen tulisi ajatella paniikista ja hakea apua siihen sekä noudattaa lääkärin määräyksiä. Tässä ajatuksena on saada ryhmäläisten paniikkikohtauksia helpottamaan oikealla toiminnalla niiden kanssa. Materiaalissa on oma kohtansa, millä tavalla jokainen voi **ehkäistä paniikkia**. Tässä keskitytään vain lääkkeettömiin paniikinhallintakeinoihin ja siihen, mistä jokainen voi etsiä lisää tietoa paniikista. Neuvoista paniikin ehkäisyyn on pyritty tekemään konkreettisia. Jokainen voi itse kokeilla, mikä helpottaa parhaiten. Kirjallisuudesta tai internetistä löytyvällä tiedolla jokainen voi mahdollisesti löytää itselleen sopivimman keinon paniikin ehkäisyyn.

## 6.2 Opetusvideo ryhmän ohjaajan tehtävistä paniikinhallintaryhmässä

Opinnäytetyömme yhden opetusvideon aiheena oli paniikinhallintaryhmän ohjaajan tehtävät ryhmän aikana. Opetusvideon pohjalle luotiin teoriapohja ryhmänohjaajan tehtävistä ryhmän alussa, puolivälissä sekä lopussa. Opetusvideolla käsitellään aihealueita; kuten ryhmän suunnittelua ja toteutusta, ryhmästä tiedottamista, ryhmäläisten valintaa, luottamuksellisuutta, paniikinhallintaryhmän erityispiirteitä, ryhmän vuorovaikutusta ja toimintatapoja, hyvän ryhmänohjaajan piirteitä sekä ryhmän ohjaajan tehtäviä eriteltyinä ryhmän aikana. Lisäksi tässä opetusvideossa on mukana ehdotus paniikinhallintaryhmän neljän tapaamiskerran sisällöstä (Taulukko 3.)

*TAULUKKO 3. Ehdotus paniikinhallintaryhmän sisällöstä*

1. Tapaaminen: tutustuminen ja ryhmäytyminen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tutustumisharjoitukset: Mene riviin -harjoitus ja Etsi kaveri -tutustumisbingo</li> <li>2. Jännityksen mittaaminen: Paniikkioirekysely PDSS-SR:n täyttäminen ja jännitysjana-harjoitus</li> <li>3. Palleahengitysharjoitus</li> <li>4. Kotitehtävä: paniikkipäiväkirjan pitäminen ja palleahengityksen itsenäinen harjoittelu</li> </ol>
2. Tapaaminen: paniikinhallintakeinojen tuominen asiakkaiden tietoisuuteen ja käytännön harjoittelu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turvapaikkaharjoitus</li> <li>2. Kotitehtävien läpikäynti</li> <li>3. Opetusluento paniikkihäiriöstä</li> <li>4. Jäävuoriharjoitus</li> <li>5. Lehdet virrassa -harjoitus</li> <li>6. Yhteinen keskustelu ja pohdinta</li> <li>7. Kotitehtävä: paniikkikohtauksien enustaminen ja nimeäminen</li> </ol>
3. Tapaaminen: paniikinhallintakeinojen tuominen asiakkaiden tietoisuuteen ja käytännön harjoittelu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iisi olo 30:ssa sekunnissa</li> <li>2. Kotitehtävän läpikäyminen</li> <li>3. Seuraa johtajan liikkeitä -harjoitus</li> <li>4. Huomaan sinut -harjoitus</li> <li>5. Yhteinen keskustelu ja pohdinta</li> <li>6. Kotitehtävä: huolihetken pitäminen</li> <li>7. Progressiivinen rentoutus</li> </ol>
4. Tapaaminen: kertaus, palaute ja lopetus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryhmän toiminnan läpikäynti yhdessä</li> <li>2. PDSS-SR paniikkioirekysely tehdään uudestaan</li> <li>3. Jännitysjana -harjoitus uudelleen</li> <li>4. Vuorimielikuvaharjoitus</li> <li>5. Muistelu, kahvit ja hyvästely</li> </ol>

Opetusvideo ryhmänohjaajan tehtävistä on n. tunnin mittainen äänitetty luentotalenne, joka on luotu PowerPoint-alustalle. Tämän opetusvideon tavoitteena oli antaa ryhmänohjaajalle kattava tietopaketti, jota ohjaaja voi hyödyntää ryhmää ohjatessa. Opetusvideossa on käsitelty konkreettisia asioita ryhmän ohjaajan tehtävistä ryhmän aikana sekä teoriapohjaa ryhmän toimivuuteen vaikuttavista asioista, kuten luottamuksen tärkeydestä, jännittäjäryhmän pitämiseen liittyvistä erityispiirteistä, ryhmän kehitysvaiheista, vuorovaikutuksesta ja ryhmän toimintatavoista. Konkreettisia ryhmänohjaajan tehtäviä taas ovat ryhmän suunnittelu, toteutus, tiedotus, ryhmäläisten valinta sekä ryhmän toimintatavat.

Ryhmän **suunnitteluvaiheessa** ohjaaja suunnittelee ryhmän puitteet. Ryhmän puitteisiin kuuluu mm. ryhmän rakenne, olosuhteet ja asiayhteydet. Puitteiden suunnittelussa huomioidaan kohdehenkilöiden tarpeita, ryhmän tavoitteita, ryhmän nimeä ja sitä, onko ryhmä avoin vai suljettu.



Suunnitellessa ryhmää päätetään; ohjaaja, ryhmän koko- ja kesto, tapahtumapaikka- ja aika, maksullisuus, tiedotustapa, kustannukset, tapaamiskertojen sisältö, menetelmät sekä kokonaisuus. (Martin 2018, 16, 18.) Ryhmän toimintaa ei tarvitse suunnitella minuutilleen. Tavoitteena ryhmässä on saada aikaan luovaa vuorovaikutusta ryhmäläisten ja ohjaajan välille. Vuorovaikutus edistää ryhmäprosessin tapahtumista. Ryhmän toiminnan aikana ohjaajan tulee seurata ryhmän kehitystä ja tarpeita, sekä muokata toteuttamissuunnitelmaa tarvittaessa. Hyödyllistä ryhmää suunniteltaessa on, että ohjaajalla on enemmän ideoita, kuin ryhmässä olisi mahdollista toteuttaa. Tämä auttaa siinä tilanteessa, jos ryhmän toiminta tarvitsee muutosta. Alun perin suunniteltu aihepiirin järjestys voi olla vääränlainen. Jonkin tietyn aiheen esille otto voi osoittautua tulevan esiin liian ajoissa tai liian myöhään. Tapaamiskertoja suunniteltaessa aikaa on varattava riittävästi harjoitusten ulkopuolisille tapahtumille. (Martin 2018, 17.)

**Ryhmästä tiedottaessa** on tärkeää tuoda oleellinen tieto esille. Tiedotteessa tulee näkyä ryhmän tarkoitus, keille se on suunnattu, ryhmän ajankohta, ryhmän kesto, missä ryhmä järjestetään, miten ryhmään ilmoitaudutaan, kuka ryhmän ohjaa ja onko ryhmä avoin vai suljettu. (Martin 2018, 18.) Tiedottaessa ryhmästä on tarpeellista miettiä sen näkyvyyttä kohderyhmille. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on järjestää paniikinhallintaryhmä mielenvireys Ry:n asiakkaille. Suunnitelmaamme kuului tiedottaa ryhmästä Mielenvireys ry:n sosiaalisessa mediassa, sähköpostilla sekä Mielenvireys ry:n ilmoitustaululla. Tiedotusta tapahtuu ennen ryhmää ja sen aikana. Ryhmän aikana tapahtuva tiedotus voi koskea esim. Ryhmässä mahdollisesti tapahtuvista muutoksista.

Ennen ryhmän toteutusta toteutetaan **ryhmäläisten valinta**. Kaikki ryhmään tulevat ja halukkaat kannattaa haastatella, mikäli osallistujia ei ole ohjaajalle entuudestaan tuttu. Haastattelussa selvitetään, onko ryhmä osallistujalle sopiva ja onko ryhmän ajankohta osallistujalle sopiva hoitomuoto juuri sillä hetkellä. Kartoituksessa pyritään selvittämään, onko ryhmään halukas henkilö motivoitunut ryhmässä toteutettavaan toimintaan ja onko hän valmis sitoutumaan siihen. (Martin 2018, 17-18.)

Ryhmään osallistumisen kannattavuutta edistää henkilön aiemmat hyvät kokemukset ryhmätoiminnasta, halukkuus tulla ryhmään mukaan, hyvä motivaatio, halukkuus työskentelyyn, valmius sitoutua ryhmään sekä tapaamisajankohtiin, toimeentulo on helppoa kahdenkeskisessä kontaktissa tulokkaan kanssa ja se, että henkilö on juuri kyseiseen ryhmään sopiva kohdehenkilö. (Martin, Minna 2018, 19, 20). Ryhmään osallistumisen kannattavuutta laskee, mikäli henkilöllä on aiemmin kesken

jääneitä ryhmäprosesseja, poissaoloja aiemmista ryhmistä tai yksilökäynneiltä, henkilö ahdistuu liikaa ryhmätoiminnasta tai ahdistuu liikaa yksilökäynneillä, jatkuvat konfliktit yksilökäynneillä, akuutissa kriisissä olevat henkilöt, henkilöllä on selvästi vaikeampia tai lievempiä oireita, kuin kohderyhmällä tai poikkeavaa oireilua. Persoonallisuushäiriöistä kärsivän kohdalla kannattaa harkita ryhmään osallistuminen tarkkaan. Esim. estyneestä tai vaativasta persoonallisuudesta kärsivä henkilö voi vaikeuttaa muiden osallistujien toimimista ryhmässä. Lyhytkestoisiin ryhmiin eivät myöskään sovellu itsemurhavaarassa olevat, päihdeongelmaiset, psykoottiset, psykopaattiset tai paranoidiset henkilöt. Myös henkilöiltä, joilla on vakavia somaattisia sairauksia, osallistumiseen tarvittavat voimavarat on hyvä kartoittaa. (Martin 2018, 20-21.)

Ryhmän **säännöistä ja luottamuksellisuudesta** tulee puhua jo ensimmäisellä ryhmän tapaamisella tai jo arviointikäynnillä. Ryhmätapaamisilla muiden kertomista kokemuksista ei ole luvallista kertoa ryhmän ulkopuolisille, mutta omista kokemuksista ja ajatuksista saa vapaasti keskustella ulkopuolistenkin kanssa. Luottamuksellisuuteen kuuluu ryhmän rajojen noudattaminen. Ryhmän rajoihin kuuluu ryhmän toteutumisen päivämäärät ja kellonajat, joista pidetään kiinni. Ryhmässä sovitaan poissaolosopimuksista ja ilmoitustavoista, joita ryhmäläiset sitoutuvat noudattamaan. (Martin 2018, 22.)

Jännittäjäryhmän ohjaajan kannattaa huomioida ohjauksessaan, että sen jännittäjä on kokenut elämässään vaikeita sosiaalisia tilanteita, häpeää sekä muita haastavia tunteita ihmisten seurassa. **Keskeistä jännittäjäryhmässä** on lupa olla oma itsensä, armollisuus, anteeksi antaminen, hellittäminen sekä vaatimustason laskeminen. Ohjaajan on harjoiteltava sietämään hiljaisuutta, kiusaantuneisuutta sekä niukkuutta. Ohjaajan tulee ns. säädellä ryhmän tunneilmapiiiriä ja antaa osallistujille sopivissa määrin haasteita painostamatta ryhmäläisiä liikaa. Osallistuja ei välttämättä ilmennä sanattoman viestinnän kautta tunteitaan, vaikka ne olisivat positiivisia. Jotta ohjaaja saa tietoa ryhmäläisten tunteista ryhmässä kannattaa käydä erityisiä palautekierroksia, jossa kysytään mitä tunteita mikäkin tehtävä tai tilanne aiheutti. Ryhmän puolivälissä voi myös pyytää kirjallista palautetta. (Martin 2018, 30-31.)

Ryhmäläiset voivat tarvita motivointia ennakkotehtävien tekemiseen. Joskus osallistuja pyrkii suojautumaan hankalilta tunteilta ja se ilmenee tekemättöminä tehtävinä. (Martin 2018, 30-31.) Jännittäjäryhmä ohjaamiseen liittyy usein koko ryhmän ajan jatkuva ohjaajan aktiivisuus. Muissa ryhmissä on tyypillistä, että ohjaajan rooli ryhmän etenemisen aikana väistyy enemmän taka-alalle.

Ohjaajan tulee muistaa kannustaa ja kiittää osallistujia, antaa osallistujille tilaa ja ottaa ei-tietävä asenne. (Martin 2018, 32.)

Opinnäytetyömme opetusvideossa on luotu osio ryhmän **kehitysvaiheista ja ryhmädynamiikasta**, jonka tavoitteena oli muodostaa kuva paniikinhallintaryhmän etenemisvaiheista ja tuoda nämä vaiheet esille mielenivreys ry:n ryhmänohjaajalle. Ryhmän kehitysvaiheilla tarkoitetaan ryhmän ajallisia eli kronologisia vaiheita. Ryhmän ajallista etenemistä kutsutaan ryhmän prosessiksi. Ajallisia vaiheita on nimetty ja jaoteltu muototutumisvaiheeksi, kuherteluvaiheeksi, kiehumisvaiheeksi, yhteistoimintavaiheeksi sekä luopumisvaiheeksi ja erovaiheeksi. Ryhmänohjaajan tehtävät ja rooli muokkautuvat ryhmän eri kehitysvaiheissa. (Kaukkila ja Lehto 2007, 24.)

Pidimme oleellisena tuoda opetusvideossa esille myös vuorovaikutuksen, viestinnän, kommunikaation ja dialogin tärkeyden ryhmää ohjattaessa. Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kahden tai useamman henkilön kohtaamista. Onnistuneessa vuorovaikutuksessa sanalliset ja sanattomat viestit yhdistyvät. Vuorovaikutusta helpottaa selkeä ajatusten ilmaisu, kysyminen, havainnointi, silmiin katsominen ja kuuntelu. Vuorovaikutuksen taitoihin kuuluu osata kuunnella ja tehdä havaintoja, argumentointi, eli väitteiden ja mielipiteiden perustelu, tuen tarjoaminen, puheenvuoron pitäminen, toisten puheenvuorojen jälkeinen puheenvuoron pitäminen, keskustelun ylläpito sekä palautteen antaminen ja vastaanotto. (Kaukkila ja Lehto 2007, 31, 33.)

Opinnäytetyömme opetusvideossa on käsitelty **ryhmänohjaajan tehtäviä** yleisellä tasolla. Keskeisiä ryhmänohjaajan tehtäviä ovat ajan antaminen tavoitteille ja tutustumiseen, luottamuksen ja turvallisuudentunteen herättäminen, tunteiden havainnointi ja hyväksyntä, tilan antaminen, kapellimestarina toimiminen, pulmatilanteiden ennakointi ja käsittely, ryhmäharjoitusten suunnittelu ja ohjaus, epävarmuuden hyväksyminen ja säilyminen toimiminen. (Kaukkila ja Lehto 2007, 63–73.) Opetusvideossa on käsitelty ryhmänohjaajan tehtäviä ryhmän eri vaiheissa, ryhmän alussa, puolivälissä sekä lopussa. Opetusvideon sisällöllä oli tarkoitus tuoda Mielenivreys ry:n ohjaajalle tiedoksi vinkkejä ryhmän eri vaiheisiin ja mahdollisiin ongelmakohtiin.

Ryhmän alkaessa ohjaajan tehtäviin kuuluu auttaa osallistujia tulemaan ryhmään, liittymään muiden osallistujien seuraan ja turvallisen ilmapiirin luominen. Helpoiten osallistuja tutustuu toiseen henkilöön yksi kerrallaan. Tämän vuoksi on suositeltavaa toteuttaa ryhmässä pareittain tehtäviä harjoituksia ja keskusteluita. Ryhmäytymistehtäviä sekä tutustumistehtäviä voidaan jatkaa niin kauan, että ryhmän ilmapiiri tuntuu turvalliselta ja kaikki osallistajat tietävät toistensa nimet.

Tutustumisvaihe voi kestää jännittäjäryhmässä kauemmin, kuin muissa ryhmissä. (Martin 2018, 33.) Ryhmän keston rajallisuus vaikuttaa työskentelyn käynnistymiseen. Puolessa välissä ryhmää on vielä mahdollista työskennellä tavoitteiden ja toiveiden saavuttamiseksi. (Martin 2018, 75.) Ryhmän toteutumisen puolessa välissä ilmenee usein vastarintaa ja työskentelyä kohtaan voi ilmetä ns. Jarruttamista. Syitä tähän on mm. se, että muutos ja vastarinta ovat yhteydessä toisiinsa. Tapausten muuttaminen on hidasta ja vastarinnan tarkoitus on hidastaa liian nopeita muutoksia ja auttaa henkilöä sopeutumaan muutokseen omaan tahtiinsa. (Martin 2018, 76.)

Kun sovitut tapaamiset ovat toteutuneet ryhmä päättyy ja se voi aiheuttaa monenlaisia tunteita. Ohjaajan tehtävä on hyväksyä ja antaa tilaa kaikille ryhmäläisten tunteille. Osallistujat voivat kokea pettymystä, vaille jäämistä, vapautumista tai helpotusta. Loppuhetkiin liittyy tyypillisesti eroahdistusta ja kiintymystä ryhmään. Osallistujat voivat kokea surua ja kokea, että aikaa ei ollut riittävästi. Osallistujien mahdolliset hylkäämiskokemukset sekä menetyskokemukset voivat aktivoitua. Mikäli eroaminen on vaikeaa tai sitä ei haluta kohdata se voidaan pyrkiä välttämään tai kieltämään. (Martin 2018, 102.)

### 6.3 Opetusvideo paniikinhallintaryhmässä käytettävistä harjoituksista

Opinnäytetyön yhden opetusvideon aihe oli paniikinhallintaryhmässä käytettävät harjoitukset. Opetusvideon pohjalle luotiin ensin Word-tiedosto, joka sisälsi tietoa erilaisista paniikinhallintakeinoista ja paniikinhallintakeinojen vaikutuksista. Word-tiedoston pohjalta tehtiin PowerPoint-tiedosto, jota havainnollistettiin puheella ja animaatioilla. Tämän opetusvideon tavoitteena oli antaa Mielenvireys ry:n ryhmänohjaajalle ns. harjoituspankki, josta ohjaaja voi valita mielestään sopivia harjoituksia järjestäessään ryhmää. Harjoituspankki mahdollistaa ryhmän muokkaamisen tulevaisuudessa. Opetusvideossa harjoitukset on jaoteltu eri kategorioihin. Eri harjoituskategorioita ovat tutustumisharjoitukset, jännityksen voimakkuuden mittaamiseen käytettävät harjoitukset, keholliset harjoitukset, rauhoittumisharjoitukset ja kehotietoisuus, mielikuvaharjoitukset ja tietoinen läsnäolo sekä vuorovaikutusharjoitukset. Eri harjoituskategorioiden kohdalla on kerrottu harjoituksen teoriaa harjoituksen tarkoituksesta ja vaikutuksesta sekä harjoituksen toteuttamisesta käytännössä.

Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle –teoksessa kerrotaan, kuinka **ryhmytymistä ja tutustumista** toisiin ryhmäläisiin voidaan edistää. Tutustuminen on tärkeää myös sitä kautta saadun vertaistuen takia. Tutustumisharjoituksiakin on hyvä olla suunniteltuna useita, joista ohjaaja

voi valita juuri sille ryhmälle toimivimman harjoituksen. Tutustumisvaiheessa on tärkeää, että jokainen ryhmäläinen tulee kuulluksi ja nähdyksi sekä arvostetuksi. Vaikka ryhmään tulijoilla on jo ennestään tieto, millaiseen ryhmään tulevat, voi heillä silti herätä ajatuksia siitä, olenko oikeassa paikassa ja oireilenko oikein ym. Tutustumisharjoitusten tarkoituksena on vähentää alkujännitystä ja luoda yhteyttä ryhmäläisten kesken. Jännittäjäryhmän ollessa kyseessä, tutustumisharjoituksina on hyvä käyttää leikkimielisiä, keveitä ja parin kanssa tai pienessä ryhmässä tehtäviä harjoituksia. Valitsimme ensimmäiselle tapaamiselle tutustumisharjoituksia, jotka ovat leikkimielisiä ja joissa ohjaajat ovat mukana. Ne ovat myös toiminnallisia, koska toiminnallisuuden on myös todettu vähentävän jännitystä. Emme pidä erillistä ”virallista” esittäytymiskierrosta, koska ajattelimme valittujen toiminnallisten harjoitusten olevan vähemmän jännittävämpiä. (2012, viitattu 15.11.2020.)

Valitsimme ensimmäiselle tapaamiselle tutustumisharjoituksia, jotka ovat leikkimielisiä ja joissa ohjaajat ovat mukana. Yksi seitsemästä tutustumisharjoituksesta oli Etsi kaveri –tutustumisbingo (kuvio 2), jossa osallistujille ja ohjaajille jaetaan bingopohja, johon yritetään saada muiden osallistujien nimiä eri asioihin liittyen. Tämän harjoituksen tavoitteena on, että jokainen osallistuja on vuorollaan äänessä ja puhuu mahdollisimman monen osallistujan kanssa. Harjoituksessa käytettävä kynän ja paperin käyttö auttaa osallistujaa säätämään jännittämistään sen kautta, että keskustellessa ei tarvitse koko ajan katsoa toista silmiin vaan huomion voi kohdistaa välillä paperiin. Harjoituksen aikana osallistujat kulkevat huoneessa kysyen toisilta osallistujilta tutustumisbingon kysymyksiä esim. muodossa ”Unelmoitko sinä omasta veneestä”. Tavoitteena on saada tutustumisbingotaulukon jokaisen osioon yksi nimi. Yhdellä kerralla kultakin osallistujalta saa kysyä vain kolme kysymystä. Tehtävä jatkuu siihen saakka, kunnes joku on saanut bingotaulukon täyteen. (Martin 2018, 37.)

Etsi kaveri -tutustumisbingo

On käynyt ensiapukurs- sin	Unelmoi omasta veneestä	Tykkää laulamisesta
On muuttanut viiden vuoden aikana	Käy taidenäyttelyissä	On vihreäilmäinen
Kuuntelee Suomipoppiä	Tykkää dekkareista	Harrastaa käsitöitä
Pitää kirjoittamisesta	Tykkää zumbasta	Pitää syksystä
On käynyt Euroopan ulkopuolella	Pitää fantasiaelokuvista	Ei välitä homejuustosta
Pitää penkkiurheilusta	On lifannut	Pitää vaeltamisesta

Kuvio 2. Etsi kaveri -tutustumisbingo

Irti paniikista –kirjassa sanotaan, että omia tunteita pitää ensin oppia tunnistamaan, jotta niihin voi vaikuttaa. Paniikkioireista ei pääse eroon sillä, että yrittää vain saada tuntemukset neutraaliksi. Paniikkituntemusten tunnistamisen voi aloittaa esim. listaamalla fyysisiä oireita, joita ilmenee paniikkikohtauksen tullessa. Paniikkituntemusten kartoittamista voi jatkaa miettimällä tilanteita ja paikkoja, joissa paniikkia ilmenee. Paniikkipäiväkirjan kirjoittaminen on myös yksi keino opetella tunnistamaan paniikkituntemusten voimakkuutta ja niihin liittyviä ajatuksia, joten ensimmäisen tapaamisen kotitehtäväksi annoimme paniikkipäiväkirjan pitämisen. (Stenberg, Saiho, Pihlaja, Service, Joffe ja Holi 2014, 28, 31–32.)

**Jännityksen voimakkuuden mittaamisen** harjoituksista yksi neljästä harjoituksesta oli jännitysjana, joka on toiminnallinen harjoitus. Toiminnalliset harjoitukset laukaisevat pelkoja. Ryhmässä, jossa osallistujilla on jännittämiseen liittyviä oireita, on hyödyllistä käyttää erilaisia toiminnallisia- ja janaharjoituksia. Osallistujille huomion kohteeksi joutuminen sekä tunteiden ilmaiseminen ja niiden näyttäminen voivat olla haasteellista. Janaharjoituksissa osallistujien kasvot ovat

samansuuntaisesti, eikä kukaan joudu kaikkien katseiden kohteeksi. (Martin 2018, 39.) Jännitysjanan ideana on, että osallistuja asettuu tiettyyn kohtaan janalla. Janan toinen ääripää tarkoittaa maksimaalista jännitystä aiheuttavaa tilannetta ja toinen ääripää täysin rentoa ja turvallista tilannetta. Ohjaaja pyytää osallistujia asettumaan siihen kohtaan janalle, missä kokee oman jännityksen määrän olevan sillä hetkellä ryhmässä. Osallistujia pyydetään sen jälkeen asettumaan janalla siihen kohtaan, millä tasolla he ovat kokeneet jännityksen olleen aiemmin. Kolmantena osallistujia kehoitetaan asettumaan siihen kohtaan janalla, mikä olisi heidän tavoiteltava saavutus jännittämisen tasossa ryhmän lopussa. Muita harjoituksia tähän kategoriaan valitsimme Tavoitejanan, Turvallisuus – pelko –harjoituksen sekä Jäävuoriharjoituksen, joista kerroimme enemmän opetusvideossa. (Martin 2018, 39–40, 55, 59.)

**Kehollisten harjoitusten** tarkoituksena on rauhoittaa ja tasaannuttaa kehon reaktioita paniikin yhteydessä. Hengitys on yhteydessä tunteisiin ja hengitykseen vaikuttamalla voidaan vaikuttaa stressiin ja jännittyneisyyteen, joten valitsimme tähän kategoriaan hengitysharjoituksia, joissa hengitykseen vaikutetaan mielikuvien, liikkeen ja äänen avulla. (Martin 2018, 110.) Yksi valitsemistamme harjoituksista oli palleahengitysharjoitus, joka löytyy [Mielenterveystalo.fi](http://Mielenterveystalo.fi) -sivustolta:

1. Ota mahdollisimman hyvä ja rento asento.
2. Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsalle, navan yläpuolelle.
3. Kohdista tietoisuutesi rintakehän ja vatsan päällä lepääviin käsiin.
4. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, mieluusti nenän kautta.
5. Kiinnitä levollinen huomio hengitykseesi. Anna sen tuntua hyvältä ja luonnolliselta.
6. Kun hengität pallealla, vatsalla lepäävän käden pitäisi nousta ja laskea hengityksen myötä ja rintakehällä olevan käden tulee pysyä paikallaan.

Hengittäessäsi sisään voit kuvitella, kuinka vatsasi laajenee kuin ilmapallo. Uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee. Anna hengityksen soljuu rauhallisesti ja luonnollisesti. Koe ilmapallon täyttyminen ja tyhjeneminen alemmalla kädelläsi jokaisen sisään- ja uloshengityksen aikana. Jatka hengittämistä hetken aikaa näin.

Jos haluat, voit lisäksi harjoitella palleahengitystä makaamalla vatsallasi lattialla. Seuraavaksi nosta ylävartalosi kyynärpäiden varaan ja hengitä normaalisti. Tässä asennossa rintakehäsi ei pitäisi päästä juurikaan liikkumaan, jolloin hengitys siirtyy itsestään kohti palleaa. (Mielenterveystalo.fi 2020, viitattu 31.10.2020.)

**Rauhoittumisharjoitukset ja kehotietoisuus** ovat myös yksi osa paniikinhallintaa. Lihaskäntäntien hellittämisellä ja rauhallisella hengitystavalla voidaan välillisesti vaikuttaa autonomisen järjestelmän toimintaan. Hengityksen rytmiä ja syvyyttä mm. voi vaihdella mielikuvien, liikkeen ja äänen avulla. Valitsimme kolmannelle tapaamiselle progressiivisen rentoutusharjoituksen, jossa

opetellaan kehotietoisuutta. Siinä lihasten jännittämällä ja rentouttamisella opetellaan jännittyneisyyden ja rentouden eron huomaamista ja sitä, kuinka rentouttamista ja rentoutumista voi harjoitella. (Martin 2017, 145.) Progressiivinen rentoutusharjoitus on hitaasti etenevä rentoutusharjoitus. Rentoutus suoritetaan selinmakuulla. Progressiivisessa rentoutuksessa harjoitellaan lihasten vuorotonta jännittämistä ja rentouttamista. Harjoitus etenee asteittain lihasryhmästä toiseen supistamalla ja rentouttamalla kutakin lihasryhmää. Harjoituksen avulla voidaan vaikuttaa lihasaistiin, jonka kautta lihaksen tunteoreseptorit oppivat jännityksen ja rentouden eron. Samalla osallistuja oppii huomaamaan miltä lihasten jännittäminen ja rentouttaminen tuntuu. (Mielenterveystalo 2020, Rentous osana elämäntapaa. Harjoitus: Asteittain etenevä rentoutus.) Muita tähän kategoriaan valitsemiamme harjoituksia olivat Rautaa rajoille – ja Piirrä ympärillesi viiva –harjoitukset, joista kerroimme enemmän opetusvideossa (Martin 2018, 113).

**Mielikuvaharjoitukset ja tietoinen läsnäolo** -kategoriassa kerroimme harjoituksista, joilla voidaan harjoittaa tietoista läsnäoloa. Minna Martin viittaa Jon Kabat-Zinniin, joka kuvaa tietoisien läsnäolon olevan huomion kiinnittämistä nykyhetkeen tarkoituksellisesti ja arvostelematta. Tietoinen läsnäolo on useimmille vierasta, koska elämä on usein hyvin kiireistä. Martinin viittauksen mukaan tietoisien läsnäolon harjoittamisella voidaan muuttaa mielentila enemmän kokemuspohjaiseksi, kun se usein on hyvin tekemispohjaista. Kun elämään saadaan enemmän kokemuspohjaista ajattelua, tekemisestä tulee mielekkäämpää. Tietoisuus on voimavara, jota voidaan harjoittaa tietoisien läsnäolon harjoituksilla. (Martin 2018, 113.) Minna Martinin kirjassa Saa jännittää - Jännittäminen voimavarana on kerrottu turvapaikkaharjoituksesta, jota voi käyttää aina, kun olo tuntuu ahdistuneelta tai jännittyneeltä. Valitsimme tämän mielikuvaharjoituksen toiselle tapaamiskerralle. Turvapaikkaharjoituksessa kuvitellaan mielessä turvapaikka, joka on turvallinen ja miellyttävä ja johon voi mielellä palata hankalan olon tullessa. Harjoituksen aikana voit rauhassa ihmetellä turvapaikan mielikuvaa. Harjoituksen alussa ja lopussa voit hetken keskittyä aistimaan kehon tuntemuksia eri ruumiinosissa. Sitä kautta voit havainnoida, miten turvamielikuva vaikuttaa kehoon. Voit pyytää jonkun lukemaan sinulle harjoitukseen liittyvän seuraavan tekstin tai voit vaikka äänittää puhelimesta sen itsellesi:

Kuvittele mielessäsi paikka, joka on sinulle turvallinen ja miellyttävä. Se voi olla olemassa oleva paikka, joka on tai on ollut sinulle tärkeä, esimerkiksi oma koti, kesämökki, mummola tai jokin luontopaikka. Turvapaikka voi olla myös kuvitteellinen paikka. Katsele tätä paikkaa mielikuvissasi. Pane merkille turvapaikkasi yksityiskohdat ja kuvaile niitä itsellesi mielessäsi: Mitä näet? Oletko ulkona vai sisällä? Onko paikalla muita ihmisiä vai oletko yksin? Millaisia ääniä kuulet? Tunnetko jotain tuoksua? Mikä vuodenaika on ja mikä aika päivästä? Pane merkille, miltä näiden aistimusten mieleen tuominen tuntuu, mitä ne



herättävät ruumiissasi. Miltä tuntuu lihaksissasi ja miten hengität? Jos haluat, voit kävellä rauhallisesti ympäri paikkaa. Etsi sitten itsellesi levähdyspaikka. Aisti miltä lepääminen turvallisessa paikassa tuntuu. Nauti turvapaikan tuomasta rauhoittumisen tunteesta. Voit mennä mielessäsi tähän turvapaikkaan aina, kun olo tuntuu ahdistavalta, jännittyneeltä tai pelokkaalta. (Martin 2017, 153–154.)

Muita tämän kategorian harjoituksia olivat lisi olo 30 sekunnissa -, Lehdet virrassa - ja Vuorimieli-kuvaharjoitus. Vuorimieli-kuvaharjoituksesta teimme erillisen videon, jota voi käyttää harjoituksen apuna. (Dunderfelt 2009, 63; Martin 2017, 156–157; Oiva 2020, viitattu 31.10.2020).

Minna Martinin kirjassa Saa jännittää - Jännittäminen voimavarana kerrotaan sopivasta vireystilasta ja sen välttämättömyydestä **hyvän vuorovaikutuksen** saavuttamiseksi. Vuorovaikutuksessa sopiva vireytyminen on tarpeellista, jotta vuorovaikutuksessa olevat osapuolet voivat kokea olonsa turvallisiksi. Jos oman vireyden tarkkaileminen ja kontrollointi ovat liiallista aiheuttaen esim. mu-rehtimistä tai häpeää, silloin se alkaa haitata toimintaa. Kirjassa sanotaan, että voimme vuorovaikutuksessa toisten kanssa oppia tietoisia rauhoittumistaitoja, joiden avulla voimme jäsentää vaikeita kokemuksiamme. Turvallisessa ilmapiirissä vuorovaikutusharjoituksilla voimme omaksua kykyjä itseymmärrykseen, itsemyötätuntoon, itsesäätelytaitoihin ja itsemme rauhoittamiseen. (Martin 2017, 27–28.) Valitsimme vuorovaikutusharjoituksiksi Huomaan sinut -harjoituksen ja Seuraa johtajan liikkeitä -harjoituksen, joissa harjoitellaan katsekontaktin ottoa, riskinottoa ja altistamista turvallisessa ilmapiirissä. Huomaan sinut -harjoituksessa, osallistujia pyydetään seisomaan piiriin. Piirissä seisoessa syntyy katsekontakteja muihin osallistujiin ja kun osallistujat ovat muodostaneet katsekontaktin he vaihtavat paikkoja piirissä. Tavoitteena harjoituksessa on luoda katsekontakti jokaisen osallistujan kanssa. Harjoituksen hyötynä on se, että katsekontaktin muodostuessa ihmisille tulee usein spontaani hymy, jonka kautta toiselle kerrotaan sanattomasti, että ”huomaan sinut”. (Martin 2018, 108–109.)

”Seuraa johtajan liikkeitä” harjoituksessa yksi vapaaehtoinen osallistuja lähtee pois huoneesta. Huoneeseen jäänyt ryhmä valitsee joukostaan johtajan. Ryhmä asettuu ympyrään ja johtaja keksii jonkun liikkeen, jota muut ryhmäläiset matkivat. Johtaja vaihtaa ajoittain liikettä. Ulos huoneesta poistunut osallistuja tulee hetken päästä takaisin huoneeseen ja yrittää päätellä, ketä ryhmäläiset matkivat. Kun johtaja on arvattu, vuoro vaihtuu ja joku toinen osallistuja poistuu huoneesta. (Martin 2018, 108–109) Muita tämän kategorian harjoituksia ovat Kuvitteellinen köysi -, ”Olen puu” - ja Muistatte minut varmaan siitä -harjoitukset, joista kerroimme enemmän materiaalissamme. (Martin 2018, 108–109.)



## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projekteissa arviointi voidaan jakaa kahteen tasoon; etukäteisarviointiin sekä evaluointiin eli arviointiin. Etukäteisarvioinnissa arvioidaan projektin toteutettavuutta kriittisesti ennen projektisuunnitelman lopullista viimeistelyä ja hyväksymistä. Arvioinnin tekijän tulee olla projektin suunnittelijoista ja toteuttajista riippumaton. Etukäteisarvioinnissa tarkastellaan projektin toteutettavuutta sekä riskejä ja samalla tunnistetaan suunnitelman muutostarpeet. Joskus projektin etukäteisarviointi voi aiheuttaa projektin hylkäämisen. Arvioinnissa projektin toteutus arvioidaan systemaattisesti. Arvioinnissa pyritään parantamaan meneillään olevan projektin toteutusta. Arvioinnissa tarkastellaan projektin tarkoituksenmukaisuutta, tuloksellisuutta, tehokkuutta sekä kestävyyttä. Projektin aikana on tarpeellista tehdä myös itsearviointia. Pidemmissä hankkeissa arviointi voidaan jakaa useaan osioon kuten väliarviointiin projektin ollessa käynnissä, loppuarviointiin projektin lopussa sekä jälkiarviointiin, joka tapahtuu joitakin vuosia projektin jälkeen. (Silfverberg 2001, viitattu 24.1.2021.)

### 7.1 Projektityöskentelyn arviointi

Projektin onnistumiseen voidaan vaikuttaa riskienhallinnalla sekä hyvällä suunnittelulla. Riskienhallinnan lähtökohta on riskien tunnistaminen. Suomen riskienhallintayhdistys pitää projektin hankalimpina riskeinä asiakkaan tarpeiden selvittämiseen liittyviä asioita, lupauksiin ja sopimuksiin liittyviä asioita sekä rahoitukseen liittyviä asioita. Asiakkaan tarpeiden selvittämiseen liittyy selvitys siitä, mitä asiakas todella haluaa ja mikä hänelle on tärkeintä, joskus projekteissa ei ole selvillä se, kuka on projektin todellinen asiakas. Riskienhallinnan kannalta kaikki projektin osapuolet on otettava huomioon. Lupaukset ja sopimukset tulee olla projekteissa realistiset. Usein projekteissa sortutaan liialliseen optimismiin projektin kulussa. Huolellisesti laaditulla projektisopimuksella turvataan kaikkien osapuolten etua projektissa vastaan tulevien ongelmien ilmetessä. Sopimuksessa kannattaa ottaa huomioon toimittajan vastuullisuutta kohtuullistavat sopimusehdot. Projektien kolmantena suurimpana riskinä nähdään rahoitus, johon liittyy projektin tuottajan oma talous, onko sovittu rahamäärä projektille riittävä, lainanottoon liittyvät riskit, tilaajan luottokelpoisuus sekä saadaanko projektista riittävä tuotto. (Suomen riskienhallintayhdistys 2021, viitattu 24.1.2021.)

Minkä tahansa projektin onnistuminen riippuu, paitsi projektista itsestään, myös useista ulkoisista tekijöistä. Muutokset näissä ulkoisissa tekijöissä saattavat olla riskejä projektin onnistumiselle.

(Silfverberg 2019, viitattu 10.4.2019.) Kokosimme projektin toteuttamiseen eli ryhmän pitämiseen mahdollisesti liittyviä **riskejä** alla olevaan taulukkoon (taulukko 4.) Projektin alussa määrittelemämme riskit vaikuttivat jonkin verran projektityöskentelyymme. Aikataululliset riskit vaikuttivat eniten, ja projektimme valmistuminen viivästyi jonkin verran, koska ajan riittävyydessä ilmeni haasteita. Koronapandemia osaltaan myös muutti suunnitelmiamme ja toi lisätyötä, johon emme projektin alussa olleet varautuneet. Tiedonkulku eri toimijoiden välillä oli ajoittain hidasta, mikä osaltaan viivytti projektin etenemistä.

TAULUKKO 4. Projektin riskit

Määritelty riski	Riskin ominaisuus	Toiminta
Tekniset riskit	Atk-laitteiden häiriöt, ohjauspaikalle pääsyn estyminen	Atk-laitteiden tarkistus etukäteen, vaihtoehtoisen kulkutavan varmistaminen, sijaistavan ohjaajan taito pitää ryhmä
Aikataululliset riskit	Suunnitelman ja toteutuksen teon viivästyminen, ryhmän ajankohdan sopimattomuus asiakkaille	Huolellisesti aikataulutettu ja toteutettu ryhmän suunnittelu ja toteutus. Ajankohdan sopivuuden tarkastaminen osallistujilta.
Taloudelliset riskit	Mielenvireys ry:n toiminnan lopettaminen, tilojen ja atk-laitteiden puuttuminen	Ennen ryhmää varmistetaan tilojen ja laitteiden olevan saatavilla
Organisaatioon ja henkilöstöön liittyvät riskit	Projektiorganisaation jäsenten vaihtuminen tai poisjäänti	Jokaisen ohjaajan valmius toteuttaa ryhmä
Tiedon kulkuun liittyvät riskit	Opiskelijoiden välinen, opettajan ja opiskelijoiden välinen, yhteistyökumppanin ja opiskelijoiden välinen	Yhteisesti sovittu tiedotuskanava, projektiin liittyvien asioiden jakaminen organisaatiolle
Ulkopuolisiin toimijoihin ja asiakkaisiin liittyvät riskit	Ryhmän osallistujat jättävät tulematta ryhmään	Osallistujien riittävä motivointi ryhmän kannattavuudesta

Ympäristöön ja luonnonolosuhteisiin liittyvät riskit	Onnettomuus matkalla, ryhmän tiloissa tapahtuva onnettomuus tai muu ryhmän pitämisen estävä vaikutus	Vakuutuksien tarkastaminen, tilojen pelastussuunnitelman tarkastaminen, ryhmätapaamisen siirtäminen
Sopimukseen ja lainsäädäntöön liittyvät riskit	Tietosuoja-asiat liittyen ryhmän asiakkaisiin, ohjaajan vastuu jaetun tiedon luotettavuudesta	Vaitiolovelvollisuuden noudattaminen, tutkitun tiedon käyttö ryhmän sisällössä

**Kustannusarviossa** hinnoitellaan tarvittavat kuluerät. Arvioissa kuluerät jaotellaan menoihin esimerkiksi seuraavalla tavalla: palkat ja muut henkilöstökulut, matkat, laitteet ja tarvikkeet, ostopalvelut, satunnaiset kulut, muut kulutusmenot, eleiskustannukset. Tarvittaessa kustannuslajijaottelua voidaan muokata hienojakoisemmaksi. Rahoitussuunnitelmalla tarkoitetaan projektin rahoitusta, joka on rahoitussuunnitelmassa eritelty eri rahoituslähteisiin sekä niiden rahoitusosuuksiin. (Silfverberg 2001, viitattu 24.1.2021.)

Aiesuunnitelman mukaan Mielenviereys ry:lle ei aiheudu projektista kustannuksia. Henkilöstökuluina projektissa otettiin huomioon ohjaavien opettajien tuntipalkka. Opiskelijat eivät saa palkkaa opinnäytetyön tekemisestä. Tilakustannuksia sekä laitteiden käyttöön liittyviä kustannuksia aiheutuu Mielenviereys ry:n tilojen käytöstä, kunhan paniikinhallintaryhmä toteutuu. Nämä kustannukset tosin menisivät muutenkin, projektimme ei niitä suoraan aiheuta. Opiskelijoiden työpanos projektin aikaansaamiseksi on noin 400 tuntia opiskelijaa kohden, eli yhteensä 1200 tuntia. Ohjaavan opettajan työpanos yhdessä opinnäytetyössä on noin 9 tuntia. Lisäksi aikaa opettajille opinnäytetyöhän liittyen on suunniteltu työpajoihin, joihin yhdeltä opettajalta kuluu 12 h. Toimeksiantajan työpanos on arvioituna maksimissaan muutamia tunteja. Työpanokseen on ajateltu kuuluvan opiskelijoiden kysymyksiin vastaaminen sähköpostilla sekä tuotoksen kirjallinen arviointi. Projektimme kustannusarviossa (taulukko 5) arvioimme projektiin liittyviä kuluja.

*TAULUKKO 5. Projektin kustannusarvio*

Kululuokka	Suunnitelma
------------	-------------

Henkilöstökulut	Opettajan palkka: 45 e/h Opiskelijoiden palkka: 0 € Mielenvireyden edustajan palkka: Mielenvireys ry:n työntekijöiden henkilökohtainen palkka
Tarvikkeet	Atk-tarvikkeet Mielenvireys ry:n puolesta Ryhmän lopetuskahvit n.30 e Harjoituksissa käytettävät oheistarvikkeet (Paperi, piirtotaulu) 5 e
Tilat	Mielenvireys ry:n maksama tilavuokra
Viestintä	Sähköinen viestintä, paperinen mainos 5 e

Opinnäytetyömme toteutus eli paniikinhallintaryhmän pitäminen Mielenvireys ry:n tiloissa oli tarkoitus toteutua toukokuussa 2020. Tässä vaiheessa suunnittelimme mm. mainosta ja olimme yhteydessä Mielenvireys ry:n toimijoihin käytännön toteutuksesta. Olimme luoneet valmiiksi riskienhallintakaavion ryhmässä mahdollisesti ilmenevistä ongelmista. Olimme valmistelleet ryhmän sisällön sekä pohtineet yhdessä, mitä yllättävää ryhmässä voisi tapahtua ja kuinka toimisimme kussakin tilanteessa. Olimme pohtineet yhdessä toimintatapoja ryhmän aikana eri tilanteissa, kuten harjoituksista toiseen siirtymisessä ja kuinka täyttaisimme mm. hiljaiset hetket. Suunnitelman muuttuessa koronapandemian vuoksi, projektin työstäminen hidastui ja projektin osapuolten ajan riittävydessä ilmeni ongelmia, jonka vuoksi opinnäytetyömme valmistui vasta keväällä 2021. Tämän muutoksen kautta, tapahtui yllättävää oppimista projektinhallinnassa. Aiemmin tehty työ ryhmän toteutuksen suunnittelussa ei kuitenkaan ollut turhaa, vaan sitä pystyi hyödyntämään opetusvideoita tehdessä. Ryhmän toteutuksen peruuntuessa aloitimme opetusvideoiden teon suunnittelun. Projektin yllättävä muutos toi haasteita projektin suorittamiseen kesällä 2020. Kolmen työryhmän jäsenen aikataulujen yhteensovittaminen muun opiskelun ja työn ohessa oli haastavaa. Saimme kuitenkin jaettua työtehtäviä keskenämme ja työtä helpotti työn jakaminen kolmeen aihealueeseen, jolloin pystyimme tuottamaan projektityötä eteenpäin itsenäisesti oman aikataulun mukaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme oli kolme tekijää. Opimme työskentelemään ryhmässä, missä jokaisella on oma tapansa työskennellä sekä oppia. Projektityössä alkuun pääseminen, aiheen valinta sekä tietoperustan kasaaminen olivat haasteellisimpia. Projektin kuluessa opimme koko ajan lisää opinnäytetyöprosessista ja projektityöskentelystä. Koko projektin kesto ja työn määrä, oli yllättävää, mutta loppua kohden projektityöskentelyn kokonaisuus alkoi hahmottua

paremmin, jolloin työn tekeminen helpottui. Toiminnallisen opinnäytetyön kautta opimme sovelta-  
maan teorian tietoa käytäntöön, sekä soveltamaan oppimaamme samalla, kun pyrimme luomaan  
konkreettisen tapahtuman.

Tuotoksen valmiiksi saamisessa oli haasteita syksyllä 2020 osallistujien työtilanteen vuoksi.  
Saimme tuotokset valmiiksi joulukuussa, jolloin lähetimme ne eteenpäin ohjaaville opettajille ja  
saimme palautetta. Tämän jälkeen lähetimme tuotokset Mielenvireys ry:n toimijoille ja saimme tuo-  
toksesta palautteen. Tässä vaiheessa projektia aloitimme loppuraportin kirjoittamisen valmiiksi. Ra-  
portin kirjoittamisen aikana opimme jäsentämään projektin kokonaisuutta selkeämmäksi ja opimme  
arvioimaan aiemmin tehtyjä päätöksiä projektin aikana.

Projektin aikana tapahtuva viestintä sitoo projektiin osallistuvat henkilöt ja tahot itse projektiin ja  
projektin toimintatapoihin. Onnistunut viestintä estää mahdollisia ylimääräisiä ongelmia, väärinym-  
märryksiä sekä muutosvastarintaa. Hyvin suunniteltu ja toteutettu viestintä projektin aikana on tär-  
keää onnistuneen projektin ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Epäonnistunut ja puutteellinen  
viestintä on suuressa roolissa pieleen menneissä projekteissa. Viestinnällä tarkoitetaan tiedonkul-  
kua osallistujalta toiselle projektin aikana. (Vuoriheimo 2019, viitattu 17.1.2021). Projektipäällikkö  
on vastuussa viestinnästä projektin aikana. Projektin aikana opinnäytetyön tekijät viestivät projek-  
tiin liittyvistä aiheista pääosin WhatsApp-sovelluksen kautta, sähköpostilla ja puhelimitse. Ohjaa-  
vien opettajien kanssa viestintä toteutui sähköpostin sekä Teams-sovelluksen kautta. Mielenvireys  
ry:n henkilöstön kanssa viestintä toteutui pääosin sähköpostilla.

Sovittuihin ohjaustapaamisiin osallistuivat ohjaavat opettajat ja vähintään kaksi opinnäytetyön teki-  
jää. Tapaamiseen mielenioreys ry:n kanssa osallistuivat opinnäytetyöntekijät sekä Mielenvireys  
ry:n toiminnanjohtaja Aija Syväkangas. Projektin työstämiseen käytettiin pääosin sähköpostin  
OneDrive-palvelua sekä projektia työstettiin opinnäytetyöntekijöiden yhteisillä tapaamisilla.

## **7.2 Tuotoksen arviointi**

Opinnäytetyötämme arvioimme itse koko projektin ajan. Ohjaavilta opettajilta saimme myös väliar-  
viota etenkin suunnitteluvaiheen lopulla ja toteutusvaiheen lopulla. Opettajat antoivat omat kehittä-  
misehdotukset ja korjausehdotukset sähköpostitse. Lopullisen arvion teimme opinnäytetyön rapor-  
tin valmistuttua. Arvion saimme myös toisilta opinnäytetyöntekijöiltä. Toimeksiantajamme

Mielenvireys ry:n vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Hanna Kosonen arvioi tuotoksemme Oulun ammattikorkeakoulun toimeksiantajan palautelomakkeella sekä avoimella tavoitteisiimme pohjautuvalla palautteella.

Projektin alussa olimme laatineet toteutettavalle paniikinhallintaryhmälle ryhmätoiminnan välittömät laatutavoitteet. Alkuperäisten laatutavoitteiden tavoitteena oli, että ryhmään osallistuvat henkilöt pystyvät hyödyntämään ryhmän sisältöä niin, että he oppivat hallitsemaan ja säätelemään paniikin ja pelon tunteita niin, että paniikkioireiden elämää rajoittava vaikutus vähenisi ja täten parantaisi heidän elämänlaatuaan ja toimintakykyään. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tavoitteena oli myös antaa osallistujille mahdollisuus vertaistukeen ryhmämme kautta. Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet muuttuivat kevään 2020 koronapandemian myötävaikutuksesta, jonka vuoksi laatutavoitteiden arviointi osallistujien palautteen pohjalta ei onnistunut, koska ryhmää ei voitu konkreettisesti toteuttaa. Projektin tarkoitus ja tavoitteet muovautuivat siten, että arvioimme tavoitteiden onnistumista sen pohjalta, onko tuottamistamme opetusmateriaaleista hyötyä Mielenvireys ry:n mahdollisesti tulevaisuudessa toteutetun ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa.

Projektimme välittömänä tavoitteena oli, että ryhmän ohjaaja saa opetusmateriaalia suunnittelemaamme paniikinhallintaryhmän ohjaukseen. Mielestämme tuotimme selkeän kokonaisuuden suunnittelemastamme paniikinhallintaryhmästä. Pyrimme tuottamaan selkeästi jaotellut kokonaisuuden aihealueista, joita ryhmänohjaajan on helppo käyttää konkreettista ryhmää suunnitellessa sekä toteuttaessa. Ryhmän ohjaajan tehtävät -osio on tarpeellinen, jotta ryhmänohjaaja saa käytännön ohjeita ryhmän toteutuksessa, sen etenemisessä sekä ryhmän toiminnan taustalla vaikuttavista tekijöistä. Ryhmän ohjaajan tehtävät -osiosta ryhmänohjaaja saa käytännölliset toimintaohjeet ryhmän suunnitteluun, joka on välttämätöntä ryhmää järjestäessä. Osio konkreettisista paniikinhallinta- ja tutustumiskeinoista oli olennainen osa projektimme tarkoitusta. Osio mahdollistaa tulevan ryhmän ohjaajan ryhmän sisällön luomisen ja muokkaamisen. Paniikkihäiriön teoriaosilla ryhmänohjaaja saa taustatietoa paniikkihäiriöstä, joka on hyödyllistä paniikkihäiriöstä kärsivien kanssa työskennellessä. On käytännöllistä tietää ennalta paniikkihäiriön taustalla vaikuttavista tekijöistä sekä sen oireista. Havainnollistavat videot tuovat mielestämme esille teoretietoa paremmin, kuin pelkkä kirjallinen tuotos ryhmän ohjaajalle. Suunnittelimme ja toteutimme kolme erilaista PowerPoint-videota, jotka sisältävät teoriaa paniikkihäiriöstä ja ryhmänohjaajan tehtävistä sekä ryhmässä käytettävistä harjoituksista.



Tuotoksen eli paniikinhallintaryhmän sisällön valmistuttua saimme ohjaavilta opettajilta arvioinnin. Ohjaavan opettajan mielestä tuotos oli riittävä, koska se sisälsi tunnin mittaisen puhutun diasarjan ryhmänohjaajan tehtävistä ja prosessin etenemisestä sekä kaksi lyhyempää diasarjaa, joissa on sisältöä prosessiin ja sen tueksi. Ryhmänohjaajan tehtävät -osiosta saimme ohjaavalta opettajalta arvioksi, että se on rauhallisesti toteutettu ja sitä on miellyttävä kuunnella. Kehitysehdotuksena oli lähettää toimeksiantajalle myös diasarjan ilman ääntä, jotta sen selaaminen olisi toimeksiantajalle helpompaa. Lähetimme toimeksiantajalle Ryhmänohjaajan tehtävistä myös tuotoksen ilman ääntä sekä tekstiversiön. Paniikinhallintamenetelmät -osiosta saimme ohjaavilta opettajilta arvion, että osioon on valittu hyviä harjoituksia ja PowerPointissa ääni on rauhallinen ja lempeä. Palautteessa mainittiin, että tuotokseen olisi voinut vielä lisätä havainnollistavia videoita paniikinhallintaharjoituksista, joita tässä tekemässämme kokonaisuudessa on opetusvideoiden lisäksi vain yksi. Lähetimme toimeksiantajalle tästä kokonaisuudesta Word-tiedoston sekä PowerPointin äänityksellä ja ilman äänitystä. Paniikinhallinnan teoriaosuus osioista saimme arviointia aluksi ohjaavilta opettajilta. Palautteessa mainittiin tuotoksen oppikirjamaisuus, jonka pystyi muuttamaan pienillä muutoksilla tuotteessa. Muokkasimme tässä vaiheessa otsikkoja kysymysmuotoon ja havainnollitimme esityksen sisältöä. Tässä vaiheessa opetusvideosta jäi pois suuri osa paniikkihäiriön lääkehoitoosuudesta, koska se ei oleellisesti kuulu ryhmätoiminnan sisältöön. Kehittämisehdotuksena ohjaavalta opettajalta saimme luoda tuotoksille sisällysluettelon, jonka avulla tilaaja saisi ohjeen missä järjestyksessä tuotoksia tulisi käyttää.

Toimeksiantajan avoimen palautteen mukaan opinnäytetyömme ryhmänohjaajan tehtävät materiaaliosuus on selkeä ja monipuolinen. Palautteen mukaan tulevan ryhmänohjaajan on helppo aloittaa ryhmänohjaus tuottamalla kattavalla ja monipuolisella materiaalipaketilla. Mielenvireyden mukaan olimme valinneet opinnäytetyössämme käsiteltävät harjoitukset huolella ja harjoitusvalinnat olivat perusteltuja. Palautteen mukaan harjoituksia oli runsaasti ja monipuolisesti. Palautteen mukaan tuottamamme materiaalipaketti on helposti muunneltavissa ja siitä saa helposti koottua ryhmään sopivia osia tai toteuttaa ryhmä meidän suunnitteleman aikataulun mukaisesti. Paniikkihäiriön teoriaosuuden tieto oli palautteen mukaan ajankohtaista sekä tarkoituksenmukaista. Oulun ammattikorkeakoulun virallisen palautelomakkeen perusteella opinnäytetyömme tarkoitus sekä tavoitteet toteutuivat hyvin sekä yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden kanssa sujui hyvin. Palautteen mukaan opinnäytetyön konkreettinen tuotos on valmis työkalu yhdistyksen käyttöön.

Omasta mielestämme tuotokset tätä projektia varten olivat riittävät siihen nähden kuinka paljon aikaa sekä resursseja meillä oli käytössä sekä paljonko aikaa on varattuna opinnäytetyön

toteutukseen opetussuunnitelmassa. Meille videon tuottaminen tässä opinnäytetyössä tuli yllätyksenä. Mielestämme saimme kuitenkin videoiden kautta elävöitettyä teoriaa, mikä oli yhtenä laatu-tavoitteena.

## 8 POHDINTA

Projektin työstämisen aloitimme keväällä 2019, joten yhteensä projektin työstämiseen kului kaksi vuotta. Suunnitelmavaiheessa meillä oli vielä eri opiskelija mukana, joka jäi pois tästä työstä. Saimme onneksi uuden opiskelijan mukaan projektiimme melko nopeasti. Kolmen opiskelijan aika-  
taulujen yhteensovittaminen oli välillä vaikeaa, kun oli eri aikaan harjoitteluita ja opintoja. Jaoimme kuitenkin osioita opiskelijoiden kesken, joten pystyimme työstämään projektia myös itsenäisesti. Välillä tuli useamman kuukauden taukoja projektin työstämisessä, joka osaltaan venytti projektin etenemistä, kun jouduimme palauttamaan mieleimme, että missä vaiheessa projektia milloinkin olimme.

### 8.1 Omien oppimistavoitteiden arviointi

Omiin oppimistavoitteisiimme pääsimme mielestämme melko hyvin. Opimme projektin aikana paljon uutta projektityöskentelystä ja siihen liittyvistä eri vaiheista. Opimme toiminallisen opinnäytetyön suunnittelusta, toteutuksesta ja raportoinnista. Aihevalinta eli paniikkihäiriö oli mielenkiintoinen jo entuudestaan, joten se osaltaan auttoi projektin työstämisessä. Paniikkihäiriöstä lisää oppiesamamme, opimme myös soveltamaan siihen liittyvää tietoa paniikinhallintaryhmän järjestämiseen liittyen. Opimme ottamaan huomioon erityispiirteitä paniikinhallintaryhmän ohjaukseen liittyen, emmekä halunneet tehdä oppikirjamaista luennointia aiheesta, vaan kokosimme materiaaliin erilaisia toiminnallisia harjoituksia liittyen ryhmäytymiseen ja paniikinhallintaan.

Koronapandemia toi myös yllättäviä muutoksia projektimme etenemiseen, kun emme voineetkaan pitää suunnittelemaamme paniikinhallintaryhmää, vaan jouduimme muuttamaan suunnitelmaa. Alkuvaikeuksien jälkeen uusi suunnitelma lähti kuitenkin etenemään, vaikka lisätyötä yllättävä muutos toikin. Opimme uuden suunnitelman myötä käyttämään PowerPoint-sovellusta monipuolisemmin mm. äänittämisen ja videon teon myötä. Koronapandemia lisäsi ymmärrystä siitä, kuinka tilanteet voivat muuttua yllättävällä tavalla, vaikka projektissa oltaisiin valmistauduttu määriteltuihin riskeihin tai ennakoitu riskien mahdollisuuksia. Projektin työstämisen aikana myös Mielenvireys ry:n toiminta tuli tutummaksi, kun kävimme siellä myös paikan päällä palaverissa toimeksiantajan kanssa. Uskomme, että tulevassa työssämme sairaanhoitajana osaamme ottaa huomioon myös kolmannen sektorin palvelut potilaiden hoidon ja kuntoutuksen tukena.

Oulun ammattikorkeakoulun opinto-oppaassa kerrotaan sairaanhoitajan työn olevan hoitamista, terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisemistä ja kuntoutusta. Opinnäytetyön tuotoksen tarkoitus on mielenterveyshäiriöstä kärsivien asiakkaiden terveyden edistäminen ja osaltaan myös sairauksien ehkäiseminen ja kuntoutus. Opinto-oppaan mukaan sairaanhoitajan työhön kuuluu myös oleellisesti ohjaus ja neuvonta, jota paniikinhallintaryhmän järjestäminen osaltaan sisältää. (Oulun ammattikorkeakoulu 2020. Opetussuunnitelmat 2017-2018, viitattu 15.2.2021.)

## 8.2 Kehitystavoitteiden arviointi

Projektimme välitön tavoite oli tuottaa materiaalia Mielenvireys ry:lle, jotta he voivat jatkossa materiaalimme pohjalta järjestää paniikinhallintaryhmän. Mielestämme välittömään tavoitteeseen pääsimme suunnitellusti ja saimme luotua monipuolisen kokonaisuuden ryhmän ohjaamista varten. Jaoin tuotoksen kolmeen osioon, jotka näimme tärkeimmäksi järjestettäessä paniikinhallintaryhmää. Yhdessä kokonaisuudessa keskitytään paniikkihäiriön teoriaan, joka sisältää tietoa paniikkihäiriön yleisyydestä ja keskeisistä hoitomuodoista. Toinen kokonaisuus sisältää tietoa ryhmän ohjaamiseen liittyen ja kolmas osio sisältää tutustumisharjoituksia sekä paniikinhallintaharjoituksia. Näihin sisältöihin haimme tietoa eri lähteistä ja kokosimme niiden pohjalta yhtenäisen kokonaisuuden. Mielenvireys ry:n vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Hanna Kososen antaman palautteen mukaan opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet toteutuivat hyvin sekä hänen mukaansa tuotoksemme on valmis työkalu yhdistyksen käyttöön. Laatutavoitteidemme pohjalta hän arvioi, että tuotoksemme ryhmänohjaajan materiaali oli selkeä ja monipuolinen, paniikinhallintaharjoitukset oli valittu huolella ja niitä oli monipuolisesti sekä teorian tieto oli ajankohtaista ja tarkoituksenmukaista. Palautteen mukaan ryhmänohjaajan on helppo aloittaa ryhmänohjaus tekemällämme kattavalla ja monipuolisella materiaalipaketilla.

Pidemmän aikavälin kehitystavoitteemme oli, että paniikinhallintaryhmä jäisi Mielenvireys ry:n ryhmätarjontaan pidemmäksi aikaa ja sitä hyödyntäisi mahdollisimman moni ihminen. Jatkossa ryhmässä kävijöiden palautteen avulla ryhmää voisi kehittää ja muokata asiakkaiden sen hetkisen avuntarpeen mukaiseksi. Ryhmässä kävijöiden kautta myös Mielenvireys ry:n toiminta voisi tulla yhä useammalle ihmiselle tutuksi, joka osaltaan voisi madaltaa kynnystä hakea apua mielenterveysongelmiin. Tämän kaltaiset matalan kynnyksen vertaistukiryhmät voisivat olla tärkeä osa mielenterveyden kokonaisvaltaista hoitoa.

### 8.3 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry on julkaissut ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, joissa kuvataan, mitä kuuluu hyvään tieteellisen käytännön mukaiseen opinnäytetyöprosessiin. Eettisiin suosituksiin kuuluu mm. opinnäytetyösopimuksen tekeminen opinnäytetyöprojektin alussa, jossa sovitaan keskeiset pelisäännöt opiskelijan, toimeksiantajan ja ammattikorkeakoulun välillä. Siihen liittyy sopiminen opinnäytetyön aiheesta, aikatauluista, ohjauksesta, kustannuksista ja vastuista. Nämä toteutuivat opinnäytetyöprojektin alussa ohjaavien opettajien ja toimeksiantajan kanssa, ja niihin palattiin tarvittaessa projektin edetessä ja suunnitelmien muuttuessa. Tekijänoikeuslain noudattaminen kuuluu myös hyvään tieteelliseen käytäntöön ja sitä noudatimme projektimme alusta loppuun. Tekijänoikeuslaki sisältää mm. sen, että toisten omistamien aineistojen käytön yhteydessä merkitään käytetyn aineiston alkuperä, tekijät ja lähteet hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen. Opinnäytetyömme tuotoksen käytöstä sovimme toimeksiantajan kanssa, että heillä on lupa käyttää tuottamaamme materiaalia tulevaisuudessa järjestäessään paniikinhallintaryhmää. (Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, viitattu 17.2.2021.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on antanut myös ohjeistusta siitä, mitä on hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimuseettikan mukaan siihen kuuluu, että tutkimuksessa tms. noudatetaan rehellisyyttä ja huolellisuutta projektin alusta loppuun saakka. Tutkimuksessa pitäisi myös käyttää eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuseettikkaan kuuluu myös asianmukaiset viittaukset ja kunnioitus muiden tutkijoiden tekemää työtä kohtaan. Tutkimuksen tietoaineiston tallentamisen kuuluu myös täyttää tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, viitattu 18.2.2021.)

Toimeksiantajan toive projektin alussa oli saada paniikkihäiriön hoitoon liittyvä ryhmä heidän ryhmätarjontaansa, joten saimme melko vapaasti toteuttaa projektiamme sen suhteen. Projektimme tuotoksen tausta-aineistona käytimme tutkittuun tietoon perustuvia aineistoja liittyen paniikkihäiriöön sekä psykiatrian ammattilaisten tuottamaa tietoa liittyen ryhmän ohjaamiseen ja paniikinhallintakeinoihin. Tuotoksen luotettavuutta lisää mielestämme se, että olemme tutustuneet moneen eri lähteeseen ja asiantuntijatietoon liittyen paniikkihäiriöön, ja sen pohjalta olemme rakentaneet tuotoksen kokonaisuuden.

Sairaanhoitajaliiton eettiset ohjeet ilmaisevat sairaanhoitajan työn periaatteet, joiden mukaan terveydenhuollossa tulisi työskennellä. Eettisten ohjeiden mukaan sairaanhoitajan tehtäviin kuuluvat mm. väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, johon myös opinnäytetyöprojektimme tuotoksen on tarkoitus tähdätä. Eettisten ohjeiden mukaan sairaanhoitaja pyrkii työssään tukemaan ja lisäämään ihmisten omia voimavaroja sekä parantamaan heidän elämänsä laatua. Suunnittelemamme paniikinhallintaryhmänkin tavoitteena on, että ryhmässä kävijät saisivat vertaistuen kautta voimavaroja omaan elämään ja paniikinhallintakeinoja oppimalla heidän elämänsä laatu voisi kohentua. Eettisiin ohjeisiin sisältyy myös sairaanhoitajan ja potilaan välinen hoitosuhde, jonka pitäisi perustua avoimeen vuorovaikutukseen ja luottamukseen. Suunnittelemamme ryhmän on tarkoitus olla suljettu ryhmä, jossa osallistujat ovat samoja alusta alkaen, jolloin luottamuksenkin rakentaminen on helpompaa. Ryhmän vetäjien vuorovaikutustaidoilla on myös iso merkitys ryhmän tavoitteiden toteutumisessa eli avoimessa vuorovaikutuksessa ja luottamuksessa sekä vertaistuen mahdollistamisessa. (Sairaanhoitajat 2021. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus, viitattu 17.2.2021.)

#### **8.4 Projektin hyödynnettävyys**

Projektimme tuotokset ovat tulevaisuudessa hyödynnettävissä Mielenviereys ry:n ryhmätoiminnan kehittämisessä sekä paniikinhallintaryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Projektimme tuotokset ovat uudelleen katsottavissa ja ryhmää ohjaavat sekä ryhmää suunnittelevat henkilöt voivat tarvittaessa käyttää aineistoa uudelleen. Projektin tietoperustaa voi hyödyntää, jos haluaa teoriatietao paniikkihäiriöstä ja sen hoidosta ja paniikinhallintamenetelmistä. Projektia voi myös hyödyntää soveltaen muunkin kuin paniikinhallintaryhmän ohjaamiseen, koska projektissa on paljon tietoa ylipäätään ryhmän toiminnasta, ryhmäytymisestä ja ryhmänohjaajan tehtävistä.

#### **8.5 Projektin jatkokehittäminen**

Paniikinhallintaryhmän ohjauksen teoriapohjana on käytetty Minna Martinin jännittäjäryhmän ohjaajan työkirjaa vuodelta 2018. Tämän projektin tarkoituksena oli luoda materiaalia kapeasti kohdistettuna paniikkihäiriön oireista kärsiville Mielenviereys ry:n asiakkaille. Projektin materiaalina on käytetty PowerPoint-pohjalle tehtyjä ohjausvideoita, joiden pohjalta saimme palautetta. Emme voineet projektin aikana arvioida tuotoksen varsinaista toimivuutta ryhmän jäsenten elämänlaatuun. Emme voineet myöskään arvioida Mielenviereys ry:n ryhmänohjaajan kokemusta siitä, onko tuotoksesta konkreettisesti hyötyä ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Saimme Mielenviereys ry:n

vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Hanna Kososelta arvion tuotoksesta, ja hänen mukaansa tuottamamme materiaalipaketti on kattava ja monipuolinen sekä valmis työkalu Mielenvireys ry:n käyttöön.

Projektin jatkokehittäminen on tulevaisuudessa mahdollista, mikäli Mielenvireys ry:n ryhmänohjaaja toteuttaa paniikinhallintaryhmän projektin suunnitelman mukaisesti ja huomaa ryhmätoiminnan kehittämistarpeita. Tulevaisuudessa olisi mahdollista kerätä tietoa projektin tuotosten käytävyydestä ja asianmukaisuudesta. Ryhmän eteneminen on ennalta-arvaamatonta ja ryhmänohjaukseen saadaan kokemuksen kautta hyödyllistä tietoa, jota voi jatkokehittämisessä hyödyntää. Jatkokehitystä varten ryhmänohjaajalta sekä ryhmään osallistujilta voidaan saada hyödyllistä tietoa palautteen keräyksen kautta.

## LÄHTEET

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 17.2.2021 <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>.

Dunderfelt, T. 2009. Iisi: elämänasenne arkitaidoksi. Jyväskylä: PS-kustannus 2009.

Duodecim Käypä hoito 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 15.2.2021 <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50119#T1>.

Finlex 1994. Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä. Viitattu 16.9.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559#L3P17>.

Furman, B. 2002. Perhosia vatsassa – apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Tammi 2002.

Furman, B. 2014. Perhosia vatsassa – apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tarkistettu painos, 2014. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen M. & Tuulari, J. 2017. Masennus. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Holi, M., Joffe, G., Pihlaja, S., Saiho, S., Service, H. & Stenberg, J-H. 2013. Irti paniikista. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

HUS, Mielenterveystalo 2019. Mistä paniikkihäiriössä on kyse? Viitattu 31.3.2019 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Pages/Mista\\_paniikkihai-riossa\\_on\\_kyse.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Pages/Mista_paniikkihai-riossa_on_kyse.aspx).



HUS, Mielenterveystalo 2019. Paniikin omahoito. Viitattu 1.4.2019 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Pages/default.aspx).

Huttunen, M. 2017. Ahdistuneisuushäiriöissä käytettävät lääkkeet. Viitattu 11.1.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00059&p\\_hakusana=bentso-diatsepaami#s1](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00059&p_hakusana=bentso-diatsepaami#s1).

Huttunen, M. 2017. Masennustilojen hoidossa käytettävät lääkkeet. Viitattu 11.1.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00039#s3](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00039#s3).

Huttunen, M. 2017. Paniikkihäiriön lääkehoito. Viitattu 31.3.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00064](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00064).

Huttunen, M. 2018. Paniikkihäiriö. Viitattu 31.3.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00404](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00404).

Isometsä, E. 2017. Paniikkihäiriö. Viitattu 31.3.2019 [https://www.oppiportti.fi/op/pkr00802/do?p\\_haku=paniikki#q=paniikki](https://www.oppiportti.fi/op/pkr00802/do?p_haku=paniikki#q=paniikki).

Kabat-Zinn, J. 2013. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Basam Books Oy. Taitto keski-Suomen sivu Oy 2013. Suomentanut Teija Hartikainen. Englanninkielinen alkuteos Mindfulness for beginners.

Kaukila, V. ja Lehto, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke ja Suomen mielenterveysseura. Taitto mainostomisto Visuviestintä Oy. Helsinki 2007.

Käypä hoito -suositus 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 31.3.2019 <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50119#T1>.

Martin, M., Huiska, H., Syvälahti, A. ja Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Multiprint Oy 2020. Viitattu 31.10.2020, <https://docplayer.fi/242473-Ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio-oppaita.html>.

Martin, M. 2017. Saa jännittää - jännittäminen voimavarana. Kirjapaja Helsinki 2017.

Martin, M. 2018. Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja. Mediapinta Tampere 2018.

Mielenterveystalo.fi 2020. Irti paniikista. Ohjeet palleahengitykseen. Viitattu 31.10.2020, [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Pages/irti\\_paniikista.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Pages/irti_paniikista.aspx).

Mielenterveystalo 2020. Paniikin omahoito, paniikkipäiväkirja. Viitattu 4.2.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Documents/Paniikkip%C3%A4iv%C3%A4kirja.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Documents/Paniikkip%C3%A4iv%C3%A4kirja.pdf).

Mielenterveystalo 2020. Rentous osana elämäntapaa. Harjoitus: Asteittain etenevä rentoutus. Viitattu 7.10.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx).

Mielenterveystalo 2020. Rentous osana elämäntapaa. Palleahengitys. Viitattu 7.10.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx).

Mielenterveystalo 2020. Rentous osana elämäntapaa. Viitattu 4.2.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentous-osanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentous-osanaelamantapaa.aspx).

Mielenterveystalo 2020. Vertaistuki. Viitattu 30.1.2020 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>.

Mielenvireys ry 2018. Viitattu 25.2.2021 <https://mielenvireys.fi/>.

Müller, L. 2020. IT-projektin onnistuminen – Projektinhallinnan työkalut. Jyväskylän yliopisto. Informaatioteknologian tiedekunta. Viitattu 17.1.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/69826/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202006104068.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Oiva 2020. Harjoitukset. Lehdet virrassa. Viitattu 7.10.2020 [https://www.oivamieli.fi/lehdet\\_virrassa.php](https://www.oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php).

Oamk 2008. Projektityöskentely. Viitattu 7.4.2019 [http://www.oamk.fi/~eimammel/2008\\_ylaraaja/materiaali\\_2008/Projektityoskentely\\_kaikki.ppt](http://www.oamk.fi/~eimammel/2008_ylaraaja/materiaali_2008/Projektityoskentely_kaikki.ppt).

Oulun ammattikorkeakoulu 2014. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Viitattu 2.6.2019 <https://oiva.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwNzY0Njky>.

Oulun ammattikorkeakoulu 2020. Opetussuunnitelmat 2017-2018. Viitattu 15.2.2021 <https://www.oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opetussuunnitelmat?koulu-tus=sai2017sp&lk=s2017>.

Rahkola, A. 2018. Projektinhallinta – Case: sähkösaattoprojekti. Centria-ammattikorkeakoulu. Tuotantotalouden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 27.2.2021 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142421/Rahkola%20Ari.pdf?sequence=1>.

Sairaanhoitajat 2021. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. Viitattu 17.2.2021 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>.

Silfverberg, P. 2019. Ideasta projektiksi - projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 9.4.2019 [http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta\\_projektiksi.pdf](http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf).

Silfverberg, P. 2001. Suomen ympäristökeskuksen moniste. Projektioapas. Osa 2: Projektisuunnittelun käsikirja. Viitattu 24.1.2020 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40898/SY-KEmo\\_306.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40898/SY-KEmo_306.pdf?sequence=1).

Stenberg, J-H., Service, H., Saiho, S., Pihlaja, S., Koivisto, E-M., Holi, M. & Joffe, G. 2015. Irti murehtimisesta. 1.painos. Helsinki: Duodecim 2015.

Suomen riskienhallintayhdistys. PK-RH-riskienhallinta 2021. Projektiriskit. Viitattu 24.1.2021 <https://pk-rh.fi/riskien-luokittelu/operatiiviset-riskit/projektiriskit.html>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 18.2.2021 [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Viikki, M. & Leinonen, E. 2015. Ahdistuneisuushäiriöiden diagnostiikka ja lääkehoito perusterveydenhuollossa. Viitattu 5.4.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12168>.

Vuoriheimo, A. 2019. Blogi. Parhaat vinkin onnistuneeseen projektiviestintään. Viitattu 17.1.2021 <https://www.togetherinformation.fi/blogit/parhaat-vinkit-onnistuneeseen-projektiviestintaan/>.

Yli-Pohja, L. 2019. Paniikkihäiriö. Viitattu 31.3.2019 [https://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/52/paniikkihairio](https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/52/paniikkihairio).

Oulun ammattikorkeakoulu

### Paniikinhallintaryhmän palautekyselylomake

Tämän palautelomakkeen tarkoituksena on kerätä tietoa ryhmään osallistuneiden kokemuksista ryhmän toiminnasta. Kyselyn avulla toimintaa voidaan kehittää osallistujille edullisemmaksi. Kysely sisältää neljä kysymystä taustatiedoista sekä 15 kysymystä ryhmän toimivuudesta ja asiaankuuluvuudesta. Lopuksi vastaaja voi antaa avointa palautetta ryhmästä ja mahdollisia kehittämissuhteita. Kiitos vastauksistanne.

---

#### Taustatiedot

1. Ikä:

18-20  21-30  31-40  41-50  51-60  Yli 60

2. Sukupuoli :

Mies  Nainen  Muu

3. Oletko ollut aikaisemmin mukana mielenavireyden toiminnassa?

En

Kyllä

Missä toiminnassa olet ollut mukana?

4. Mistä kuultu paniikinhallintaryhmästä?

---

Palautekysely.

Laita rasti numeron kohdalle joka kuvaa tuntemustasi parhaiten.

1 Täysin eri mieltä, 2 Hieman eri mieltä, 3 En osaa sanoa, 4 Lähes samaa mieltä, 5 Täysin samaa mieltä

1. Ryhmäkoko oli sopiva	1	2	3	4	5
2. Ryhmän kesto olisopiva	1	2	3	4	5
3. Kokoontumisia oli riittävästi	1	2	3	4	5
4. Kokoontumisten väli oli sopiva	1	2	3	4	5
5. Olen hyödyntänyt oppimaani ryhmän ulkouolella	1	2	3	4	5
6. Sain ryhmästä tarpeeksi teoretietoa	1	2	3	4	5
7. Käytännön harjoituksia oli riittävästi	1	2	3	4	5
8. Sain käytännön harjoituksista apua paniikinhallintaan	1	2	3	4	5
9. Koin oloni turvalliseksi ryhmässä	1	2	3	4	5
10. Kokoontumisympäristö oli ryhmälle soveltuva	1	2	3	4	5
11. Koin vertaistuesta olevan hyötyä	1	2	3	4	5
12. Paniikinhallintakeinot tulivat tutuiksi	1	2	3	4	5
13. Sain uusia keinoja paniikinhallintaan	1	2	3	4	5
14. Ryhmässä oli avoin ja positiivinen ilmapiiri	1	2	3	4	5
15. Ryhmän vetäjien osaaminen oli asiantuntevaa ja riittävää ryhmän vetämiseen	1	2	3	4	5

16. Tässä voit kertoa mitä hyvää ja mitä kehitettävää ryhmässä oli



## Ryhmän ohjaajan tehtävät paniikinhallintaryhmässä

- OAMK Opinnäytetyö - Paniikinhallintaryhmän ohjaus Mielenvireys ry:n ryhmätoiminnan avuksi
- Kuha Linda
- Kyngäs Petri
- Tilles Niina



## Ryhmän puitteiden suunnittelu

---

Ryhmän rakenne, olosuhteet ja asiayhteydet

---

Kohdehenkilöiden tarpeet ja tavoitteet

---

Ryhmän nimi ja avoimuus

---

Ohjaaja ja jäsenmäärä

---

Kesto ja koko

---

Tapahtuma aika- ja paikka

---

Materiaalit ja välineet

Tapaamiskertojen suunnittelu

---

Tapaamiskertojen määrä ja kesto

---

Tapaamiskertojen sisältö

---

Sisällön perusteltu valinta

---

Seuranta ja palaute

---

Asiakaslähtöisyys ja avoimuus

## Ryhmän toteutuksen joustavuus

---

Tavoitteena luova vuorovaikutus

---

Ei minuutintarkkaa suunnittelua

---

Ryhmän kehityksen ja tarpeiden seuranta

---

Suunnitelman muutosvalmius

---

Idearikkaus

---

Riittävästi aikaa

---

Harkittu aiheiden käsittelyn ajoitus



## Ryhmästä tiedottaminen

- Oleellinen tieto esille
- Näkyvyys kohderyhmälle
- Tiedotus ennen ryhmää ja sen aikana
- Tiedotustavat

## Luottamuksellisuus ja säännöt

Aiheen esille tuominen ja keskustelu

Selkeät säännöt vaitiolovelvollisuudesta

Rajojen noudattaminen osana luottamuksellisuutta

Ohjaajan kannustava asenne

## Erityistä paniikinhallintaryhmän ohjauksessa

- Osallistujien aiemmat vaikeat kokemukset ja niiden huomiointi
- Armollisuus ja hyväksyntä
- Ohjaajan omien tunteiden hallinta
- Rauhallisuus ja tunneilmapiirin hallinta
- Sopiva määrä haastavuutta
- Palautteen aktiivinen pyytäminen
- Ryhmäläisten motivoiminen
- Ohjaajan aktiivisuus korostuu

Ryhmän  
kehitysvaiheet

Ryhmän kehitysvaiheet: Ajallisia eli  
kronologisia vaihteita, ryhmän prosessi

Muotoutumisvaihe

Kuherteluvaihe

Kiehumisvaihe

Yhteistoimintavaihe

Luopumis – ja erovaihe

Huomioitavaa  
ryhmän  
vuorovaikutuksessa

Hyvä vuorovaikutus

Hyvän vuorovaikutuksen taidot

Viestintä : Sanallinen ja sanaton  
viestintä

Kommunikaatio

Dialogi: Vastavuoroinen ja  
tasavertainen vuoropuhelu



## Ryhmän toimintatavat

### Ryhmän toimintaa tukevia asioita

- osallistumiseen rohkaisu
- tunnustuksen antaminen
- kompromissien ehdottaminen
- jännityksen laukaisu leikinlaskulla tai hauskuuttamisella
- vuorovaikutuksen helpottaminen selkeyttämällä viestintää
- ryhmän tunneilmapiirin hoitaminen tarkistamalla osallistujien hyvinvointi
- ryhmäprosessin ja ryhmän tehokkuuden tarkkailu ja niistä huolehtiminen
- tavoitteista muistuttaminen
- aktiivinen kuuntelu
- luottamuksen rakentaminen
- kannustaminen riskinottoon
- osallistujien keskinäisten ongelmien ratkaiseminen ja ristiriitojen hyväksyminen.

### Ryhmän toimintaa haittaavia tekijöitä

- Aggressiivisuus
- Estäminen
- Vetäytyminen
- Kilpaileminen
- hauskuuttaminen.

# Hyvän ryhmänohjaajan ominaisuuksia

pysyy perustehtävässään	huolehtii ryhmän rakenteista	luetettava
Vastuullinen	Empaattinen	Oikeudenmukainen
Luova	Innostava	Pitkäjänteinen
Kannustava	Huumorintajuinen	Rehellinen
	diplomaattinen ristiriititalanteissa.	

## Ryhmän ohjaajan tehtävät

---

Ajan antaminen tavoitteille ja tutustumiseen

---

luottamuksen ja turvallisuudentunteen herättäminen

---

tunteiden havainnointi ja hyväksyntä

---

tilan antaminen

---

kapellimestarina toimiminen

---

pulmatilanteiden ennakointi ja käsittely

---

ryhmäharjoitusten suunnittelu ja ohjaus

---

epävarmuuden hyväksyminen

---

säiliönä toimiminen

## Ohjaajan tehtävät ryhmän alussa

Osallistujien auttaminen  
ryhmytyimisessä

Turvallisen ilmapiirin  
luominen

Selkeät ja realistiset  
tavoitteet

Tiedotus ryhmän sisällöstä,  
säännöistä ja aikatauluista

## Ryhmänohjaajan tehtävät ryhmän puolivälissä

Ryhmän kesto on rajallista

Palautteen pyytäminen ja saaminen

Vastarinnan ilmeneminen

Vastarinnan syyt

Poissaoloista keskustelu ja niiden  
merkitys

Ryhmänohjaajan  
tehtävät ryhmän  
lopussa

Tunteiden sietäminen ja käsittely

Eroprosessin käynnistäminen ajoissa

Ryhmässä opitut taidot tulevat  
hyödylliseksi myöhemmin

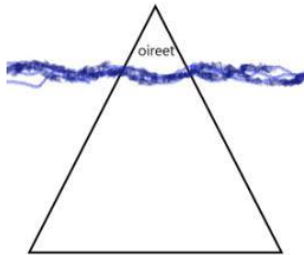
Palautteen pyytäminen ja saaminen

Hyvästely

## 1. Tapaamiskerta – tutustuminen ja ryhmäytyminen

- Tutustumisessa auttaminen
- Turvallisen ilmapiirin luominen
- Tutustumisharjoitukset:
  - "Pyydä ryhmää menemään riviin"- harjoitus
  - Etsi kaveri – tutustumisbingo
  - PDSS-SR paniikkioirekysely
  - Jännitysjana
  - Palleahengityksen harjoittelu
  - Kotitehtävät: Palleahengityksen harjoittelu arjessa ja paniikkipäiväkirjan pitäminen

## 2. Tapaamiskerta: Paniikin hallintakeinojen tuominen asiakkaiden tietoisuuteen ja käytännön harjoitukset



- Turvapaikkaharjoitus
- Kotitehtävien läpi käyminen
- Opetusluento paniikkihäiriöstä
- Jäävuoriharjoitus
- Lehdet virrassa –harjoitus
- Avoin keskustelu
- Kotitehtävä: Paniikkikohtauksien nimeäminen ja ennustaminen



### 3. Tapaamiskerta: Paniikin hallintakeinojen tuominen asiakkaiden tietoisuuteen ja käytännön harjoitukset

- Iisi-olo 30 sekunnissa harjoitus
- Kotitehtävän läpikäyminen
- Muistutus ryhmän olevan loppuvaiheessa
- Vuorovaikutusharjoitukset: "seuraa johtajaa" -harjoitus ja "Huomaan sinut" -harjoitus
- Avointa keskustelua harjoituksen tuomista tunteista
- Kotitehtävä: Huolihetken pitäminen
- Progressiivinen rentoutusharjoitus
- Palautteen pyytäminen

## 4. tapaamiskerta: Kertaus, palaute ja lopetus

- Aiemman toiminnan muistelu
- PDSS-SR paniikkioirekyselyn täyttäminen
- Jännitysjana
- Vuorimielikuvaharjoitus
- Keskustelua ryhmän herättämistä ajatuksista ja tunteista
- Palautteen pyytäminen kirjallisesti
- Lopetuskahvit ja hyvästely



## Lähteet

- Kaukkila, Veli ja Lehto, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön- hanke ja Suomen mielenterveysseura. Taitto mainostoimisto Visuviestintä Oy. Helsinki 2007.
- Martin, Minna 2018. Jännittäjäryhmän ohjaajan käsikirja. Mediapinta 2018. 1. painos.
- Mielenterveystalo 2020. Rentous osana elämäntapaa. Mielen ja kehon yhteistyö. Viitattu 7.10.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)
- Mielenterveystalo 2020. Rentoutus osana elämäntapaa. Palleahengitys. Viitattu 7.10.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)
- Mielenterveystalo 2020. Paniikin omahoito. Paniikkipäiväkirja. Viitattu 7.10.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Documents/Paniikkipäiväkirja.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Documents/Paniikkipäiväkirja.pdf)
- Mielenterveystalo 2020. Rentous osana elämäntapaa. Harjoitus: Asteittain etenevä rentoutus. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)
- Oiva 2020. Harjoitukset. Lehdet virrassa. Viitattu 7.10.2020 [https://www.oivamieli.fi/lehdet\\_virrassa.php](https://www.oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php)



# TIETOA PANIIKKIHÄIRIÖSTÄ

OAMK OPINNÄYTETYÖ – TEORIAA PANIIKKIHÄIRIÖSTÄ MIELENVIREYS RY:N RYHMÄTOIMINNAN TUEKSI

- KYNGÄS PETRI
- KUHA LINDA
- TILLES NIINA



## MITÄ PANIIKKIKOHTAUS TARKOITTAÄ?

---

- Lyhytkestoinen äärimmäinen ahdistuneisuuden tunne
- Johtuu autonomisen hermoston aktivoitumisesta ilman ulkoista uhkaa
- Tyypillistä ennalta arvaamattomuus ja yllättävä voimakkuus
- Kohtausten kesto minuuteista jopa tunteihin
- Yleisimmin menevät ohi puolessa tunnissa, huippu 10 min kohdalla
- Tiheys ja voimakkuus vaihtelee yksilöllisesti
- Julkisten paikkojen pelko paniikkikohtausten kanssa ilman varsinaista paniikkihäiriötä mahdollisesta



## PANIIKKIHÄIRIÖ

---

- Lääkärin antama diagnoosi
- 1-3 % ihmisistä kokee varsinaisen paniikkihäiriön elämänsä aikana
- Yksittäisiä kohtauksia huomattavasti enemmän
- ICD-10 (WHO) luokittelussa osa ahdistuneisuushäiriötä



## TAUSTA

---

- Paniikkihäiriössä paniikkikohtaukset toistuvia
- Huoli kohtauksen uusimisesta → Muutos käytöksessä
- Ihminen alkaa vältellä ahdistavia paikkoja ja tilanteita
- Yleisempää naisilla kuin miehillä
- Lisää riskiä pelkotiloihin, depression, alkoholin käytön lisääntymiseen ja itsetuhoisuuteen



## JATKUU

---

- Paniikkihäiriöstä kärsivillä lähes kaikilla masennusoireita
- 50 % paniikkihäiriöpotilaista kehittyä ajan myötä vakava masennustila
- 10 % paniikkihäiriöpotilaista alkoholin käyttöhäiriö ja 7 % jokin muu päihdehäiriö
- Uhkaavassa tilanteessa normaali reaktio, paniikkihäiriössä syyt väärää
- Mahdollisia syitä kielteiset ajatusmallit, geneettinen alttius ja vaikeat elämäkokemukset





## MITEN PANIIKKI ILMENEE?

---

- Kohtuuton uhan tunne ilman ulkoista syytä
- Sympatikotonia (sydämentykytys, rintatuntemukset, hengenahdistus)
- Oireet: Pahoinvointi, hikoilu, vatsavaivat, kihelmöinti, tukehtumisen tai kuristumisen tunne, huimaus, pyörtymisen tunne, puutuminen, kuumat aallot ja vilunväreet
- Sekoamisen ja itsensä hallinnan pelko
- Kuoleman pelko ja epätodellisuuden tunne



## MITEN SUHTAUTUA PANIIKKIIN?

---

- Tiedosta asia itse
- Ei vaarallinen tila ja menee itseksen ohi
- Asian hyväksyminen
- Psykiatri tai psykoterapia aiheellista, jos kohtaukset toistuvia ja rajoittavat arkielämää
- Lääkehoito lääkärin määräyksen mukaisesti



## MITEN EHKÄISET PANIIKKIA?

---

- Hyvin keskeistä
- Välttämiskäyttäytymisen esto
- Hengitysharjoitus esim. palleanhengitys
- Jooga, meditaatio
- Rauhallinen hengittely
- Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio
- Kofeiinin välttäminen
- Paniikin omahoito-opas mielenterveystalo.fi
- Kirjallisuus (paniikinhallintakeinot)



## JATKUU

---

- Rentoutumismenetelmät
- Kirjanpito ja hyväksyminen
- Vertaistuki



## LÄHTEET

---

- Furman, B. 2014. Perhospia vatsassa – apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tarkistettu painos, 2014. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen M. & Tuulari, J. 2017. Masennus. 1. painos. Helsinki: Duodecim.
- Holi, M., Joffe, G., Pihlaja, S., Saiho, S., Service, H. & Stenberg, J-H. 2013. Irti paniikista. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- HUS, Mielenterveystalo 2019. Mistä paniikkihäiriössä on kyse? Viitattu 6.11.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Pages/Mista\\_paniikkihairiossa\\_on\\_kyse.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Pages/Mista_paniikkihairiossa_on_kyse.aspx).
- HUS, Mielenterveystalo 2019. Paniikin omahoito. Viitattu 6.11.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Pages/default.aspx).
- Huttunen, M. 2018. Paniikkihäiriö. Viitattu 6.11.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00404](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00404).
- Isometsä, E. 2017. Paniikkihäiriö. Viitattu 6.11.2020 [https://www.oppiportti.fi/op/pr00802/do?p\\_haku=paniikki#q=paniikki](https://www.oppiportti.fi/op/pr00802/do?p_haku=paniikki#q=paniikki).



## JATKUU

- 
- Käypä hoito -suositus 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 6.11.2020 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus?id=hoi50119#T1>.
  - Mielenterveystalo 2020. Vertaistuki. Viitattu 6.11.2020 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
  - Mielenterveystalo 2020. Paniikin omahoito, paniikkpäiväkirja. Viitattu 6.11.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin\\_omahoito/Documents/Paniikkip%C3%A4iv%C3%A4kirja.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/paniikin_omahoito/Documents/Paniikkip%C3%A4iv%C3%A4kirja.pdf)
  - Mielenterveystalo 2020. Rentous osana elämäntapaa. Viitattu 6.11.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx)
  - Viikki, M. & Leinonen, E. 2015. Ahdistuneisuushäiriöiden diagnostiikka ja lääkehoito perusterveydenhuollossa. Viitattu 6.11.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12168>.





# PANIIKINHALLINTAHARJOITUKSET

Linda Kuha, Petri Kyngäs ja Niina Tilles



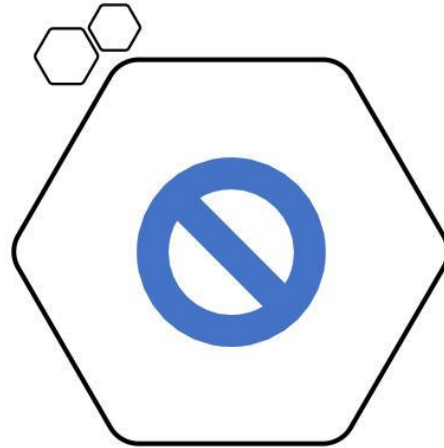
PANIIKKIA  
TUOTTAVIEN  
TOIMINTAMALLIEN  
MUUTTAMINEN

- Tärkeää oppia tunnistamaan omaa toimintaa ja ajatuksia sekä niiden vaikutuksia omiin tunteisiin ja mielialaan.
- Tilanteiden välttely voi ylläpitää tai pahentaa oirehdintaa.
- Uusien ajattelu- ja toimintamallien oppiminen on muutoksen perusta.
- Erilaisten harjoitusten tarkoituksena on opetella tunnistamaan ja muokkaamaan paniikkituntemuksiin liittyviä ajatus- ja käyttäytymismalleja.
- Sitä myöten voi oppia uusia tapoja rauhoittaa itseä ja lisätä toimintakykyä.
- **Paniikkioirekysely**  
(<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsearviointi/Pages/PDSS.aspx>)



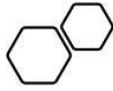
## TUTUSTUMISHARJOITUKSET

- Tärkeää, että jokainen ryhmäläinen tulee kuulluksi ja nähyksi sekä arvostetuksi.
- Tarkoituksena on vähentää alkujännitystä ja luoda yhteyttä ryhmäläisten kesken.
- Hyvä käyttää leikkimielisiä, keveitä ja parin kanssa tai pienessä ryhmässä tehtäviä harjoituksia.



## TUTUSTUMISHARJOITUKSET





HARJOITUKSIA  
JÄNNITYKSEN  
VOIMAKKUUDEN  
MITTAAMISEEN JA  
TUNTEIDEN  
TUNNISTAMISEEN

- Omia tunteita pitää ensin oppia tunnistamaan, jotta niihin voi vaikuttaa.
- Paniikkituntemusten tunnistamisen voi aloittaa esim. listaamalla fyysisiä oireita, joita ilmenee paniikkikohtauksen tullessa.
- Paniikkipäiväkirja
- Jännitysjana
- Tavoitejana
- Turvallisuus – pelko
- Jäävuoriharjoitus

## KEHOLLISET HARJOITUKSET

- Paniikin pysäyttämiseksi on tärkeää realistisesti arvioida ahdistavien ajatusten sisältöjä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.
- Paniikin yltyessä on hyvä keskittyä siihen, mitä kehossa todellisuudessa tapahtuu, eikä siihen, mitä pelkää tapahtuvan.
- Seuraavien harjoitusten avulla voi rauhoittaa ja tasaannuttaa kehon reaktioita ja mieltä.

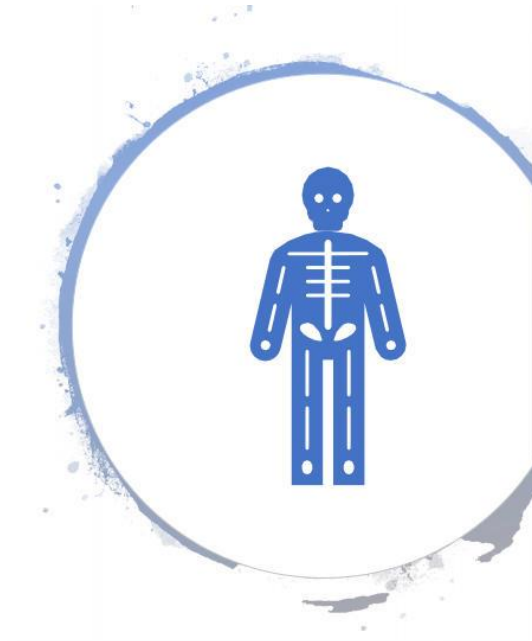


## Hengitysharjoitukset

- Hengitykseen voidaan vaikuttaa mm. mielikuvien, liikkeen ja äänen avulla.
- **Palleahengitysharjoitus**
- **Mielikuviin perustuvat hengitysharjoitukset**
- **Liikkeen avulla tehtävät aktiiviset hengitysharjoitukset**
- **Äänen avulla tehtävät hengitysharjoitukset**

### RAUHOITTUMISHARJOITUKSET JA KEHOTIETOISUUS

- Rauhoittumiseen liittyy tärkeänä osana työskentely kehotietoisuuden parissa.
- Lihasjännityksien hellittämisellä ja rauhallisella hengitystavalla voidaan välillisesti vaikuttaa autonomisen järjestelmän toimintaan.
- **Progressiivinen rentoutusharjoitus**
- **Rautaa rajoille**
- **Piirrä ympärillesi viiva**



MIELIKUVAHARJOITUKSET JA  
TIETOINEN LÄSNÄOLO

- Tietoinen läsnäolo on huomion kiinnittämistä nykyhetkeen tarkoituksellisesti ja arvostelematta.
- **Turvapaikkaharjoitus**
- **Iisi olo 30 sekunnissa -harjoitus**
- **Lehdet virrassa -harjoitus**
- **Vuorimielikuvaharjoitus**

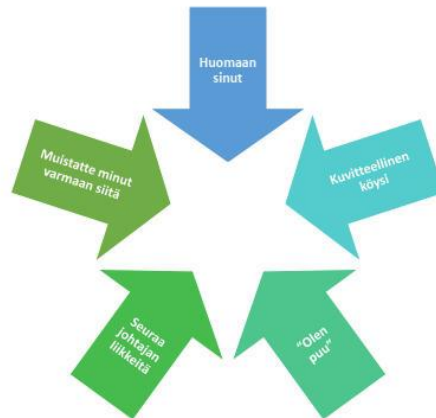


VUOROVAIKUTUSHARJOITUKSET

- Sopiva vireytyminen on tarpeellista, jotta vuorovaikutuksessa olevat osapuolet voivat kokea olonsa turvalliseksi.
- Jos oman vireyden tarkkaileminen ja kontrollointi ovat liiallista aiheuttaen esim. murehtimista tai häpeää, silloin se alkaa haitata toimintaa.
- Turvallisessa ilmapiirissä ja seuraavilla vuorovaikutusharjoituksilla voimme omaksua kykyjä itseymmärrykseen, itsemyötätuntoon, itsesäätelytaitoihin ja itsemme rauhoittamiseen.



# VUOROVAIKUTUSHARJOITUKSET





LÄHTEET

- Dunderfelt, T. 2009. Iisi elämänsenne arkitaidoksi. WS Bookwell Oy Juva 2009.
- 
- Kabat-Zinn, J. 2013. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Basam Books Oy. Taitto keski-Suomen sivu Oy 2013. Suomentanut Teija Hartikainen. Englanninkielinen alkuteos Mindfulness for beginners
- 
- Martin, M., Heiska, H., Syyvähti, A. ja Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Multiprint Oy 2020. Viitattu 31.10.2020, <https://docplayer.fi/242473-Ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio-oppaista.html>
- 
- Martin, M. 2017. Saa jännittää – Jännittäminen voimavarana. Kirjapaja Helsinki 2017
- 
- Martin, M. 2018. Jännittäjäryhmän ohjaajan käsikirja. Mediapinta 2018. 1. painos
- 
- Mielenterveystalo.fi 2020. Irti paniikista. Ohjeet palleanhengitykseen. Viitattu 31.10.2020, [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/tsehoito-ja-oppaat/tsehoito/paniikin\\_omahoito/Pages/irti\\_paniikista.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/tsehoito-ja-oppaat/tsehoito/paniikin_omahoito/Pages/irti_paniikista.aspx)



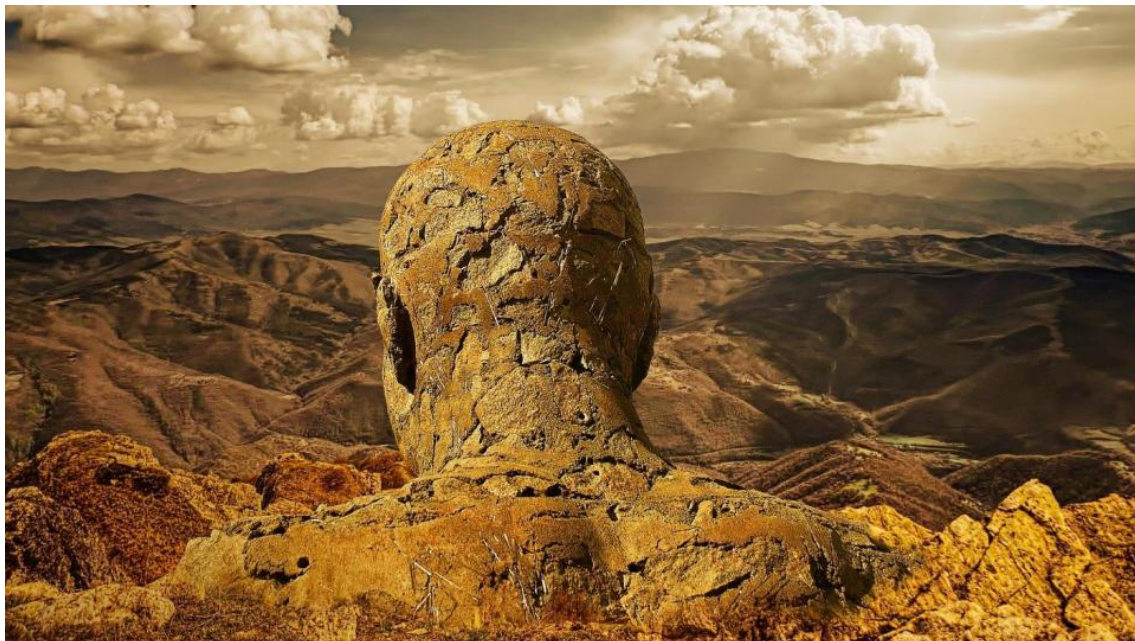
LÄHTEET

- Mielenterveystalo.fi 2020. Rentous osana elämäntapaa. Harjoitus: Asteittain etenevä rentoutus. Viitattu 30.10.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousoosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousoosanaelamantapaa.aspx)
- Mielenterveystalo.fi 2020. Rentous osana elämäntapaa. Palleahengitys. Viitattu 31.10.2020, [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousoosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousoosanaelamantapaa.aspx)
- Oiva 2020. Harjoitukset. Lehdet virrassa. Viitattu 30.10.2020 [https://www.oivamieli.fi/lehdet\\_virrassa.php](https://www.oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php)
- Oulu University of Applied Sciences 2014. Bachelor's thesis instructions. Cited 2.6.2014, <https://oiva.oamk.fi/utilis/opendoc.php?aWRFG9rdW1bnR0aT0xNDMwNzY0Njk>
- Stenberg, H., Saiho, S., Pihlaja, S., Service, H., Joffe, G. ja Holli, M. 2014. Irti paniikista. Kustannus Oy Duodecim ja HUS Mielenterveystalo 2014





















## Lähteet

- Dia 1: <https://pixabay.com/fi/photos/vuori-mount-robson-piikkien-1462655/>
- Dia2: <https://pixabay.com/fi/photos/mt-fuji-tulivuori-maulap-vuori-477832/>
- Dia3: <https://pixabay.com/fi/photos/vuori-aavikko-vaaka-luonne-arizona-2143877/>
- Dia 4: <https://pixabay.com/fi/photos/matterhorn-vuori-alpit-sveitsi-984128/>
- Dia 5: <https://pixabay.com/fi/photos/kivi-mies-kivi-kivi-pään-fantasia-2984962/>
- Dia 6: <https://pixabay.com/fi/photos/sveitsi-panorama-vuoret-vaaka-2700403/>
- Dia 7: <https://pixabay.com/fi/photos/vuoristomaisemaa-vuoria-maisema-2031539/>
- Dia 8: <https://pixabay.com/fi/photos/kiina-huangshan-vuori-vaaka-kivi-746374/>
- Dia9: <https://pixabay.com/fi/photos/seikkailu-aasia-tausta-retkeily-5077844/>
- Musiikki: Robert Otto. Pause between moments. Ladattu: [http://download.magnatune.com/music/Robert Otto/The Pause Between Moments/08-The Pause Between Moments-Robert Otto.mp3](http://download.magnatune.com/music/Robert%20Otto/The%20Pause%20Between%20Moments/08-The%20Pause%20Between%20Moments-Robert%20Otto.mp3)