



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

SINI HIETANEN JA ROOSA LEHTONEN

# **Mielenterveyskuntoutujien lääkkeettömät hoitokeinot – opas palvelukoti Huurmannin henkilökunnalle**

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA  
2024

# TIIVISTELMÄ

Hietanen, Sini & Lehtonen, Roosa: Mielenterveyskuntoutujien lääkkeettömät hoitokeinot – opas palvelukoti Huurmannin henkilökunnalle  
Opinnäytetyö, AMK  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma  
Elokuu 2024  
Sivumäärä: 95

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas Attendo Huurmannin henkilökunnalle mielenterveyskuntoutujien lääkkeettömistä hoitokeinoista. Tavoitteena oli tuoda hoitohenkilökunnan tietoon erilaisia lääkkeettömiä hoitomenetelmiä, joita henkilökunta voi käyttää mielenterveyskuntoutujien psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi. Tavoitteenamme oli tehdä oppaasta helppolukuinen ja mielenkiintoinen.

Opinnäytetyön tilaajana oli Attendo Huurmanni. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, johon sisältyy opinnäytetyön raportti ja opas. Opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä kehittämistyönä, jossa opas oli menetelmänä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sisältää perustietoa mielenterveydestä, sekä erilaisia lääkkeettömiä hoitokeinoja mielenterveyden haasteisiin. Opas pitää sisällään teoreettisessa viitekehyksessä esitetyt hoitokeinot, niiden vaikutukset mielenterveyteen, sekä erilaisia käytännön harjoitteita jokaiseen hoitokeinoon. Hoitokeinot on valittu siten, että Attendo Huurmannin henkilökunta pystyy hyödyntämään niitä asukkaiden hyvinvoinnin tueksi. Oppaan valmistuttua pyysimme Attendo Huurmannin henkilökunnalta vielä palautetta oppaasta.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyi opas, jota Attendo Huurmannin henkilökunta palautekyselyn perusteella koki pystyvänsä hyödyntämään asukkaiden hyvinvoinnin tukena. Palautekyselyn perusteella oppaan ulkoasu oli onnistunut. Opinnäytetyön tavoite tuli saavutettua. Jatkokehittämisen kohteena voisi olla tutkimus siitä, miten mielenterveyskuntoutujia saisi kattavammin motivoitua ja osallistettua hoitoon.

Avainsanat: hoitotyö, mielenterveys, opas, lääkkeetön hoito

## ABSTRACT

Hietanen, Sini & Lehtonen, Roosa: Drug-free treatment methods for mental health rehabilitators – Guide for service home Huurmanni staff

Bachelor's thesis

Degree programme in Nursing

August 2024

Number of pages: 95

The purpose of the thesis was to create a guide for Attendo Huurmannis staff on drug-free treatment methods for mental health rehabilitation patients. The goal was to make the nursing staff aware of different drug-free treatment methods that the staff can use to promote and support the psychological well-being of mental health rehabilitation patients. Our goal was to make the guide easy to read and interesting.

Attendo Huurmanni commissioned the thesis. The thesis is a practice-based thesis, which includes a thesis report and a guide. The thesis was implemented as a work-life-oriented development work, where the guide was the method.

The theoretical reference framework of the thesis contains basic information about mental health, as well as various drug-free treatments for mental health challenges. The guide includes the treatments presented in the theoretical framework, their effects on mental health, and various practical exercises for each treatment. The treatments have been chosen in such a way that Attendo Huurmannis staff can use them to support the well-being of the residents. After completing the guide, we asked Attendo Huurmannis staff for further feedback on the guide.

As a result of the functional thesis, a guide was created, which based on the feedback survey, Attendo Huurmanis staff felt they could use to support the well-being of the residents. Based on the feedback survey, the layout of the guide was successful. The goal of the thesis was achieved. A potential area for further development could be research on how to more comprehensively motivate and engage mental health rehabilitants in treatment.

Keywords: nursing, mental health, guide, drug-free treatment

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1	Mielenterveys, mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyshoitotyö	7
2.2	Mielenterveyden häiriöt.....	8
2.3	Mielenterveyden häiriöiden lääkkeetön hoito .....	9
2.3.1	Arjen tasapainotus.....	10
2.3.2	Terveelliset elämäntavat .....	11
2.3.3	Liikunta.....	12
2.3.4	Sosiaalinen vuorovaikutus .....	12
2.3.5	Luonto .....	13
2.3.6	Hengitys-, rentoutus- ja ajatusharjoitukset .....	14
2.3.7	Käsillä tekeminen .....	15
2.3.8	Vagushermo .....	15
2.4	Menetelmä.....	17
2.5	Aikaisemmat tutkimukset ja projektit .....	19
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	21
4	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU .....	21
4.1	Kohderyhmän ja organisaation kuvaus .....	21
4.2	Opinnäytetyön aikataulu .....	22
4.3	Resurssit ja riskit .....	22
4.4	Arviointisuunnitelma.....	24
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	26
6	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI .....	29
6.1	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi .....	29
6.2	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi .....	32
6.3	Opinnäytetyön itsearviointi.....	34
6.4	Opinnäytetyön etenemisen arviointi .....	34
6.5	Resurssien ja riskien arviointi .....	35
6.6	Opinnäytetyön eettisyys.....	36
7	POHDINTA .....	38
7.1	Oma ammatillinen kasvu .....	38
8	LÄHTEET .....	40
9	LIITE 1 .....	44
10	LIITE 2 .....	45
11	LIITE 3 .....	47
12	LIITE 4 .....	48



13LIITE 5 .....	90
14LIITE 6 .....	92

## 1 JOHDANTO

Mielenterveys aiheena on aina ajankohtainen ja tärkeä asia. Eri tutkimusten mukaan 20–25 % nuorista kärsii mielenterveyden häiriöistä (THL, 2022a). Mielenterveyshäiriöiden osuus sairaspotilaiden ja työkyvyttömyysjaksojen syynä on myös yleistynyt (Työterveyslaitos, 2023). Lähivuosina on usein tul-  
lutkin vastaan erilaisia tutkimuksia ja artikkeleja siitä, miten mielenterveyson-  
gelmat ovat olleet nousussa koko väestöllä, mutta etenkin nuorilla. Lähiaikoina  
erityisesti korona-aika, sotatilanne ja maailman tilanteen epävarmuus ovat  
koskettaneet osaltaan useimpia henkilöitä, esimerkiksi lisäämällä mielen kuor-  
mitusta. Mielenterveyden ongelmat ovat vakava taakka sekä itse henkilölle,  
joka niistä kärsii, että yhteiskunnalle. (Mieli ry, 2022c.)

Halusimme tehdä mielenterveyteen liittyvän opinnäytetyön ja paneutua erityi-  
sesti lääkkeettömiin hoitokeinoihin. Tämä johtuu siitä, että lääkkeetön hoito on  
suuri osa minkä tahansa mielenterveysongelman tai -häiriön hoitoa. Psyko-  
sosiaalista hoitoa, eli erilaisia terveydenhuollon toimia, tulisi pääsääntöisesti  
käyttää aina lääkärin toteaman mielenterveyden häiriön hoidossa. Lääkke-  
töntä hoitoa voidaan mahdollisesti käyttää psykososiaalisen hoidon ja lääke-  
hoidon tukena. (THL. 2022b.) Tässä opinnäytetyössä haluamme kuitenkin pe-  
rehtyä enemmän sellaisiin keinoihin, millä yksilö, tämän läheiset tai esimer-  
kiksi asumisyksikön työntekijät voivat lääkkeettömästi tukea ja edistää mielen-  
terveyden tasapainoa. Opinnäytetyön aihe rajautui erityisesti mielenterveys-  
kuntoutujiin yhteistyötahon, Attendo Huurmannin kautta. Opinnäytetyön tarkoi-  
tuksena on luoda opas Attendo Huurmannin henkilökunnalle mielenterveys-  
kuntoutujien lääkkeettömistä hoitokeinoista. Tavoitteena on tuoda hoitohenki-  
lökunnan tietoon erilaisia lääkkeettömiä hoitomenetelmiä, joita henkilökunta  
voi käyttää mielenterveyskuntoutujien psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi  
ja tukemiseksi. Opinnäytetyön tilaaja on Attendo Huurmanni, yhteyshenkilö on  
Attendo Huurmannin esihenkilö.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Mielenterveys, mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyshoitotyö

Mielenterveys on tunteiden, ajattelun ja käyttäytymisen muodostama voimavara. Se tukee jokaista yksilöä mahdollisuuksiensa toteuttamisessa, elämän normaaleihin stresseihin sopeutumisessa, opiskelussa, työskentelyssä ja oman panoksensa antamisessa yhteisössä. Mielenterveyden eri ulottuvuuksia ovat psykososiaalinen toimintakyky, lahjakkuus, kyvyt ja vahvuudet, persoonallisuuden kypsyys, kognitiiviset, emotionaaliset ja sosiaaliset taidot, tyytyväisyys ja hyvinvoinnin kokeminen, joustavuus, suojautumiskyky, muutosvalmius ja optimismi. (Lönnqvist, 2023, Mielenterveys ja sen häiriintyminen.)

Mielenterveyshoitotyön ensisijaisena päämääränä on ihmisten hyvinvoinnin, työ- ja toimintakyvyn lisääminen, sekä persoonallisuuden kasvun edistäminen (Hämäläinen ym., 2017, s 27). Se on hoitajan toteuttamaa hoitotyötä, joka edistää mielenterveyttä. Sen tavoitteena on tunnistaa varhaisessa vaiheessa riskissä oleva yksilö, antaa psyykkistä kriisihoitoa ja ensiapua, sekä palauttaa ja kohentaa potilaan mielenterveyttä, myös potilaan elämänlaadun parantaminen ja sairauden uusiutumisen ehkäisy ovat osa mielenterveyshoitotyötä. Mielenterveystyö sisältää mielenterveyttä edistävän, sekä mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevän ja niitä hoitavan tason. (Hämäläinen ym., 2017, s 18.) Mielenterveyshoitotyötä tehdään kaikilla sektoreilla yhteiskunnassa. Sen kohteena ovat yksittäiset ihmiset, perheet ja erilaiset yhteisöt (Hämäläinen ym., 2017, s 29).

Mielenterveyttä edistävää toimintaa on sellainen toiminta, jonka tiedetään vahvistavan yleisesti väestön mielenterveyttä tai vähentävän tekijöitä, jotka vahingoittavat sitä. Erilaisia näyttöön perustuvia mielenterveyttä edistäviä yhteiskunnallisia toimenpiteitä ovat esimerkiksi ravitsemuksen ja asumisen parantaminen, koulutukseen pääsyn edistäminen, yhteisöllisten verkostojen vahvistaminen, päihteiden väärinkäytön vähentäminen, luonnon- ja suuronnettomuuksiin liittyvä psykologinen ja sosiaalinen tuki, väkivallan ehkäisy, työttömyyden

haittojen ja työpaikkastressin vähentäminen, esikouluikäisten opetus ja psykososiaalinen tuki, kouluväkivallan vähentäminen ja kouluviihtyvyyden lisääminen, koulukohtaiset sekä laajat useiden koulujen mielenterveysohjelmat ja lapsiystävällisen kouluympäristön luominen. (Lönngqvist, 2021, Mielenterveyden edistämisen, häiriöiden ehkäisyn ja varhaisen hoidon merkitys.)

Mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisemiseen keskittynyt toiminta auttaa tunnistamaan mielenterveydelle haitallisia tekijöitä ja pyrkii torjumaan niitä. Ennaltaehkäisyssä pyritään tunnistamaan ensioireet, sekä mahdollisimman nopeasti löytämään häiriöt ja aloittamaan niiden hoitaminen. Mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyn tavoitteena on madaltaa sairauksien kroonistumisen riskiä ja minimoida niiden vaikutuksia. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö tähtää häiriöiden ehkäisyyn. Mielenterveyttä edistävät toimet myös ennaltaehkäisevät mielenterveyden häiriöiden syntyä. Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden häiriöiden ehkäiseminen ovat liitoksissa toisiinsa. (Hämäläinen ym., 2017, s. 30.)

Mielenterveyden korjaamiseen keskittynyt hoito suunnitellaan ja rakennetaan yksilöllisesti. Hoitomuodot voidaan jakaa biologisiin ja psykososiaalisiin hoitoihin. Biologinen hoito tarkoittaa yleensä lääkehoitoa. Psykososiaalinen hoito taas tarkoittaa esimerkiksi keskustelutukea, psykoterapiaa ja erilaisia toimintakykyä tukevia kuntouttavia menetelmiä. Lääkehoidon ja psykososiaalisen hoidon yhteiskäytöstä on saatu hyviä hoitotuloksia. (Nyyti, n.d.)

## 2.2 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriöt ovat erilaisia psykiatrisia häiriöitä, joissa ilmenee merkittäviä psyykkisiä oireita, jotka aiheuttavat haittaa niistä kärsiville. Mielenterveyden häiriöt ilmentyvät monin tavoin, ja termi mielenterveyden häiriö onkin kattava nimitys erilaisille psyykkisille oireille ja sairauksille. Mielenterveyden häiriöiksi luetaan muun muassa päihdehäiriöt, psykoottiset häiriöt, mielialahäiriöt, persoonallisuushäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt ja syömishäiriöt. Mielenterveyden häiriöihin ei lueta tavanomaisia arkielämään liittyviä reaktioita, kuten

normaaleja surureaktioita. (Hämäläinen ym., 2017, luku 7, kohta Mielenterveyden häiriöiden luokittelu.) Mielenterveyden häiriöistä on kyse silloin, kun yksilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös rajoittavat huomattavasti elämää. Tämä voi näkyä esimerkiksi oirehdintana, joka haittaa toimintakykyä ja/tai ihmissuhteita ja aiheuttaa pitkäaikaista kärsimystä. (Duodecim, 2022.)

Vakavimmat mielenterveyden häiriöt aiheuttavat mittaamatonta kärsimystä ja vaikuttavat negatiivisesti sekä elämänlaatuun että toimintakykyyn. Hyvän hoidon avulla kuitenkin myös vaikeammasta mielenterveyden häiriöstä kärsivä pystyy elämään tyydyttävää elämää. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos, 2023c.)

### 2.3 Mielenterveyden häiriöiden lääkkeetön hoito

Mielenterveystaidot, eli tieto siitä millä keinoilla ja miten omaan mielen hyvinvointiin voi vaikuttaa, auttavat sekä fyysisistä että psyykkisistä sairauksista toipumista. Ne auttavat myös selviämään ja nauttimaan elämästä sairauksien kanssa. Mielen hyvinvointi rakentuu monista tekijöistä, esimerkiksi arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä, mielen terveydestä, voimaa antavista ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksesta. Jokainen voi vahvistaa sekä omaa että läheisten ihmisten mielen hyvinvointia omilla valinnoillaan, ja sitä kautta edistää mielenterveyttä. Päivän rytmi, lepo, ravinto, harrastukset, ihmissuhteet ja tunteet ovat kaikki sellaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Eri-lainen liikunta on myös yksi merkittävä osa mielen hyvinvointia. Mielekkyyden kokemus on yksi keino tukea mielenterveyttä, ja sitä voi hakea elämään tekemällä itselle mielekkäitä asioita ja pitämällä huolta omasta hyvinvoinnista omien valintojen kautta. Päivittäisissä valinnoissa mielen hyvinvointia tukee se, että omat valinnat vaikuttavat mielenterveyteen positiivisesti. Mielekkyyden tunnetta lisää mielekkäiden ja tärkeiden asioiden tekeminen. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi mielekkäät harrastukset ja oman luovuuden toteutus. Tunteiden kautta mielenterveyteen voi vaikuttaa esimerkiksi kohtaamalla itsensä myötätuntoisesti, sekä kanavoimalla vaikeita tunteita. (Mieli ry, 2024a.)

Tässä opinnäytetyössä kuvaamme erilaisia lääkkeettömiä hoitokeinoja. Käsittelemme seuraavaksi esimerkkejä erilaisista lääkkeettömistä hoitokeinoista, joiden on todettu tukevan mielenterveyden edistämistä, sekä tukevan myös mielenterveyden häiriöistä kärsivien henkilöiden henkistä hyvinvointia. Olemme valinneet käsiteltäväksi erilaisia hoitokeinoja, joita voi soveltaa käytettäväksi eri tavoin ja eri henkilöiden toimesta.

### 2.3.1 Arjen tasapainotus

Arjen hyvinvoinnilla on yhteys myös mielen hyvinvointiin. Kun voi hyvin, sujuu arkikin paremmin. Arjen rutiinit ja säännöllinen päivärytmi edistävät terveyttä. Talouden hallinta pohjautuu toimivaan ja tasapainoiseen arkeen. Arjen tasapainotukseen kuuluvat esimerkiksi toimeliaisuus, sosiaaliset suhteet, uni, ravinto ja liikunta. (Mielenterveystalo, n.d.)

Mielen hyvinvointia tukevan toimeliaisuuden määrä on ihmiskohtaista ja siihen vaikuttaa myös elämäntilanne. Toimintoja ja tekemistä voi olla vähän, paljon tai jotain siltä väliltä. Tärkeintä on kuunnella itseään ja sitä, miten paljon jaksaa ja haluaa tehdä. Toimintoja ovat esimerkiksi siivous, harrastukset, ruuanlaitto ja itsestä huolehtiminen. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat mielen hyvinvointiin, sillä yhteys muihin ihmisiin on tärkeää. Asioista puhuminen toisten kanssa, yhdessä asioiden tekeminen tai ihan vaan toisen ihmisen läsnäolokin usein vähentää stressiä. Sosiaalisissa suhteissa on kuitenkin otettava huomioon myös se, ovatko ne hyvinvointia tukevia vai kuormittavia. Kuormittavista ihmissuhteista olisi hyvä pyrkiä eroon. Säännöllinen uni ja liikuta, sekä monipuolinen ravitsemus ovat kaikki tärkeitä tekijöitä mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen. Ne auttavat kaikki jaksamaan ja edistävät kehon normaalia toimintaa, joka edistää myös mielen hyvinvointia. (Mielenterveystalo, n.d.) Tasapainoisessa arjessa on rutiineja, rytmiä, kiireettömyyttä ja ennakoitavuutta, mutta myös joustoa. Toimivassa ja tasapainoisessa arjessa kaikki keskeiset arjen osa-alueet ovat sopusoinnussa keskenään. (Mieli ry, 2023.)

### 2.3.2 Terveelliset elämäntavat

Mielenterveyshäiriöiden hoidossa ohjataan potilasta hyviin elämäntapoihin, koska ne tukevat toipumista. Tällaisia terveellisiä elämäntapoja ovat esimerkiksi terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, riittävä ja laadukas uni, tupakoinnin lopettaminen tai vähentäminen, päihteiden välttäminen, painonhallinta, sekä muiden sairauksien asianmukainen hoito. (Mielenterveystalo, n.d.a.)

Ruokavalion on todettu vaikuttavan mielenterveyteen. Vakavia mielenterveyden häiriöitä sairastavilla henkilöillä on todettu esiintyvän useammin vähäravinteikas ja usein myös ateriarytmin olevan epäsäännöllinen. Ravintoon olisi hyvä kiinnittää huomiota mielenterveyshäiriöistä kärsiessä ja niistä toipuessa. Omaehtoisen liikkuminen edistää myös psyykkistä hyvinvointia. Liikunta esimerkiksi kehittää fyysistä kuntoa, auttaa kehon- ja painonhallinnassa, tuo voimaantumisen tunnetta, virkistymisen tunnetta, sekä tunnetta oman elämän haltuun ottamisesta. Säännöllisen liikunnan harrastamisen on myös todettu vaikuttavan positiivisesti minäkuvaan. Se myös auttaa painonhallinnassa. Tupakan käytön puolestaan on todettu aiheuttavan ja lisäävän esimerkiksi ahdistuneisuutta. Tämän vuoksi myös tupakoinnin lopettaminen voi edistää psyykkistä hyvinvointia ja olla yksi keino, joka auttaa mielenterveysongelmista toipumisessa. (THL, 2023a.)

Unen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on merkittävä. Unen häiriintyminen vaikuttaa esimerkiksi välittäjäaineiden ja stressihormonien pitoisuuksiin. Tämä vaikuttaa usein muun muassa ajatuksenkulkuun ja emotionaaliseen säätelyyn negatiivisesti. Unen häiriintyminen usein voimistaa ja ylläpitää mielenterveyden häiriöiden vaikutuksia. (Harvard Health Publishing, 2021.)

Päihteiden käyttäminen voi puolestaan aiheuttaa ja ylläpitää erilaisia psyykkisiä oireita. Esimerkiksi alkoholi saattaa aiheuttaa masennus- ja ahdistusoireita. Päihteiden käyttö usein ylläpitää tai pahentaa jo olemassa olevaa mielenterveyden häiriötä. Päihteiden käyttö voi myös vaikuttaa mielenterveyshäiriöiden hoidon vasteeseen, joten päihteiden käytön lopettaminen yleensä tukee paranemisprosessia. (Aalto, 2017.)

### 2.3.3 Liikunta

Säännöllinen liikunta vahvistaa ja aktivoi monella tapaa hyvää oloa ja hyvinvointia, niin fyysistä kuin mielenkin terveyttä. Liikunnan vastapainoksi tarvitaan lepoa ja palautumista sekä kykyä kuunnella omaa kehoa. Liikunta lisää hyvinvointia, kun se on omaehtoista, tuottaa myönteisiä elämyksiä, ja sen vastapainoksi palautuu riittävästi. Se vahvistaa mielenterveyttä ja arjen toimintakykyä monin eri tavoin. Sen avulla esimerkiksi stressinhallinta parantuu, energisyys ja vireystaso nousevat, unen laatu kohenee ja nukahtaminen helpottuu. Liikunta vahvistaa myös ihmissuhteita, kun sitä tekee kaverin kanssa. Liikunta voi vähentää myös masennusta, ahdistusta ja jännitystiloja. (Mieli ry, 2022a)

Liikunnan tarve vaihtelee eri ikäryhmissä, jonka vuoksi eri elämänvaiheille on kehitetty omat suositukset. Suositukset toimivat apuna ja tukena ammattilaisten liikuntaneuvonnassa, sekä oman liikunnan suunnittelussa. Terveysshyötyjen saavuttamiseksi 18–65-vuotiaiden tulisi harrastaa viikossa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2h 30min tai raskasta kestävyys liikuntaa vähintään 1h 15min. Liikehallintaa ja lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kahdesti viikossa. Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksukset ovat yleisiä aikuisten liikuntasuosituksia tasoltaan ja määrältään. Ikääntyville suositellaan lisäksi notkeuden ja tasapainon harjoittamista kaatumisten ennaltaehkäisemiseksi. (THL, 2024.)

### 2.3.4 Sosiaalinen vuorovaikutus

Sosiaalisella vuorovaikutuksella on oma roolinsa aivojen ja mielen kehityksessä, sekä niiden terveyden edistämisessä. Ihmisten välinen sosiaalinen yhteys on tärkeää mielen hyvinvoinnille, sillä hyvät sosiaaliset suhteet ehkäisevät mielenterveyden sairauksia tai auttavat toipumaan niistä. Sosiaalisista suhteista saatava tuki edistää hyvinvointia. (Korkeila, 2020.) Muilta ihmisiltä saatu



tuki edistää mielen hyvinvointia ja edistää toipumismahdollisuuksia mielenterveyden häiriöistä kärsivillä. Yleisesti hyvät ihmissuhteet ja sosiaalinen kanssakäyminen edistää mielen hyvinvointia. (Aivoliitto, 2018.)

Sosiaaliseseen vuorovaikutukseen liittyy myös vertaistuki, joka on koettu hyödylliseksi mielenterveyden häiriöistä kärsivien henkilöiden hoidossa. Vertaistuen avulla lisääntyy muun muassa ymmärrys omaan tilanteeseen, toivo paranemiseen, sekä tieto erilaisista apukeinoista. Vertaistuki toimii sosiaalisena tukena. Kokemusten jakaminen saattaa lievittää ahdistusta ja poistaa erilaisia pelkoja. Vertaistuki voi edistää myös uusien näkökulmien kautta motivaatiota parantamiseen. (THL, 2023b.)

### 2.3.5 Luonto

Luonnossa liikkumisen ja oleskelun on tutkittu vaikuttavan terveyteen ja hyvinvointiin merkittävästi. Luonnossa oleskelu muun muassa vähentää stressiä ja auttaa palautumaan stressaavista tilanteista, lisää myönteisiä tunteita, vähentää kielteisiä tunteita ja parantaa suoriutumista ja tarkkuutta. Luonnossa oleskelu lievittää esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen oireita. Myös rentoutumisen on havaittu olevan syvempää luonnon ympäristöissä. Luonnossa liikkumisen on havaittu tuottavan sisäliikuntaan verrattuna tehokkaammin esimerkiksi mielialan kohenemista ja kognitiivista elpymistä. (Tyrväinen, 2023.) Mental Health Foundationin tutkimuksen mukaan ihmiset, joilla on vahvempi yhteys luontoon, ovat yleensä onnellisempia ja kokevat elämänsä merkityksellisemmäksi. (Mental Health Foundation, 2021).

Luonnosta saatuja mielenterveyshyötyjä on todettu saavutettavan, kun luonnossa vietetään aikaa vähintään puolen tunnin ajan 2–3 kertaa viikossa. Se, millainen luontoympäristö on sopivin mielenterveyden hyvinvoinnin tueksi, riippuu yksilöllisistä toiveista ja odotuksista. Usein erityisesti metsät koetaan mielenterveyden hyvinvointia tukevaksi paikaksi. Muita ympäristöjä voivat olla esimerkiksi puistot, puutarhat ja erilaiset ulkoilureitit. (Tyrväinen, 2023.) Hyvinvointi ja terveys edistyvät erityisesti, kun luonto on kodin lähellä. Tekninen elä-

mäntäpa ja tiiviit asuinalueet etäännyttävät ihmisiä luonnosta. Lähiluonnon turvaamisella ja hyvällä kaupunkisuunnittelulla voidaan säilyttää mahdollisuus luonnon terveyshyötyihin ja luontokokemuksiin. (Mieli ry, 2024.)

### 2.3.6 Hengitys-, rentoutus- ja ajatusharjoitukset

Rentoutuminen on luonnollista vapautumista ja hellittämistä. Luonnollisia rentoutumisen keinoja ovat esimerkiksi musiikki, liikunta, saunominen ja lepo. Eri-laisia olemassa olevia rentoutusharjoituksia ovat esimerkiksi jännitys- rentous- menetelmä, hengityksen avulla rentoutuminen ja ajatuksen avulla rentoutumi-nen. (Terveyskylä, 2018.)

Rentoutuminen vie kehon kannalta koko keskushermostolle rauhoittavaa vies-tiä. Sen avulla stressihormonien, kuten kortisolin, erityis vähenee ja korvautuu mielihyvää tuottavilla hormoniyhdisteillä, kuten beetaendorfiinilla ja oksitosii-nilla. Rentoutuminen tehostaa kehon voimavarojen palautumista ja vähentää kuluttavia jännitystiloja. Levon ja unen laatu pitenee, syvenee ja paranee. Kyky rentoutua voi myös helpottaa univajetta tai tilapäisesti kuormittavaa tilannetta. (Mieli ry, 2022b.)

Rauhoittuminen ja hiljentyminen auttavat havainnoimaan itseä ja kuulemaan omia ajatuksia ja tunteita. Rentoutuminen voi lievittää ja vapauttaa hankalia tunteita, kuten pelkoa, ahdistusta ja levottomuutta. Nämä vaikeat tunteet ilme-nevät niin mielessä kuin myös jännityksinä eri puolilla kehoa. Keho säilöö muistiin ikäviä tunnekokemuksia, sillä voimakkaasti ahdistavat tilanteet saavat hengityksen lukkiutumaan ja kehon jännittymään. Jännitysten rentouttaminen voi myös nostaa samalla tietoisuuteen ikäviäkin muistoja. Näissä tilanteissa rentoutumisen ohella voidaan tarvita rauhoittavaa mielikuvatyöskentelyä tai muistojen purkamista puhumalla. (Mieli ry, 2022b.)

### 2.3.7 Käsillä tekeminen

Käsillä tekeminen on hyväksi aivoille ja on yksi tapa parantaa mielenterveyttä. Käsillä tekeminen tässä yhteydessä tarkoittaa esimerkiksi koskettamista, tunustelemista, saven muovausta, kuvanveistoa, ompelua, neulontaa, puutarhatoita, piirtämistä tai maalausta. Tällaiset aktiviteetit ovat hyviä keinoja stimuloida aivoja. Ne toimivat hyvinä tapoina lievittää stressiä, parantaa neuroplastikkaa sekä työstää omia taitoja, keskittymistä ja rauhoittumista. Käsillä tehtävillä aktiviteeteilla voi olla suuri positiivinen vaikutus emotionaaliseen hyvinvointiin. Tämä johtuu siitä, että käsillä tekeminen vapauttaa aivoissa serotoninia ja endorfiinia sekä vähentää kortisolin määrää. Kaikki käsillä tehtävät aktiviteetit eivät kuitenkaan ole hyödyllisiä, vaan on tärkeä löytää itselle mieluinen aktiviteetti, joka sytyttää kipinän luovuudelle, intohimolle ja kiinnostukselle. (Mielen ihmeet, 2022.)

Käsillä tekeminen toimii vastapainona mielen kuormitukselle. Se sekä lepuuttaa että virkistää aivoja. Vanhojen hallussa olevien käsillä tekemisen taitojen lisäksi aina voi opetella myös uusia taitoja, sillä ihmiset ovat elinikäisiä oppijoita. (Mielenterveystalo, n.d.b)

### 2.3.8 Vagushermo

Ihmisellä on yhteensä 12 aivohermoa, joilla kaikilla on omat tehtävänsä hermoston toiminnassa. Yksi näistä kahdestatoista aivohermoista on vagusherma, eli aivohermo numero kymmenen. Vagushermo on elintärkeä osa autonomista hermostoa. Se jakautuu kahteen haaraan; ventraaliseen ja dorsaaliseen haaraan. Näillä kahdella osalla on hyvin erilaisia toimintoja huolimatta siitä, että ne ovat osa samaa hermoa. (Rosenberg, 2017, s. 56, 63.)

Vagushermon ventraalinen ja dorsaalinen haara säätelevät autonomisen hermoston toimintaa yhdessä selkäytimen sympaattisen hermorungon kanssa. Vagushermon ventraalinen haara on vastuussa positiivisista olotiloista; rentoutumisesta ja sosiaalisesta liittymisestä. Se liittyy myös ilon, tyytyväisyyden

ja rakkauden tunteisiin. Selkäytimen sympaattisen hermoston tehtävä on taistelee tai pakene -reaktio. Se aktivoituu silloin, kun selviytymisemme on uhattuna tai koemme turvattomuuden tunnetta. Tällöin se ohjaa ihmisen toimintaa esimerkiksi ohjaamalla ihmistä taistelemaan uhkaa vastaan, välttelemään uhkaa tai pakenemaan uhkaavasta tilanteesta. Selkäytimen sympaattinen hermorunko liittyy vihan tai pelon tunteisiin. Vagushermon dorsaalinen haara taas on vastuussa hidastumisesta, sulkeutumisesta ja masentumisesta. Tämä aktivoituu silloin, kun kohtaamme jonkinlaisen ylivoimaisen voiman tai väistämättömän tuhon. Tällaisissa tilanteissa, kun taisteleminen tai pakeneminen ei ole kannattavaa, dorsaalinen haara ohjaa säästämään resursseja. Dorsaalisen haaran aktivoituminen aiheuttaa lamaantumista, avuttomuuden, toivottomuuden ja apatian tunteita sekä saa meidät vetäytymään ja sulkeutumaan. (Rosenberg, 2017, s. 76–82.)

Vagushermon ventraalinen eli positiivisia olotiloja aikaansaava ja ylläpitävä haara on aktiivisena silloin, kun ihminen on turvallisessa ympäristössä turvassa vaaroilta, uhilta ja tarpeettomilta huolilta. Kun ihminen kokee vaaran tai uhan tunnetta, aktivoituu selkärangan sympaattinen aivorunko. Tilanteissa, joissa ihminen tuntee äärimmäistä pelkoa tai uhkaa, kuolemanvaaraa tai kokee tilanteen aiheuttavan vääjäämätöntä tuhoa, aktivoituu vagushermon dorsaalinen haara. Kun edellä mainitut pelottavat, uhkaavat tai ylitsepääsemättömän vaaran tilanteet ovat ohi, ideaalitalanteessa vagushermon ventraalisen haaran tulisi aktivoitua automaattisesti. Joskus kuitenkin selkärangan sympaattinen aivorunko tai vagushermon dorsaalinen haara voivat jäädä kroonisesti aktiiviseksi ilman näkyvää syytä. Tällaisessa tilanteessa voi ilmetä esimerkiksi avuttomuuden, toivottomuuden tai masennuksen tunteita, kroonista stressiä, jähmettyneisyyttä tai vetämättömyyttä. Aktivoimalla vagushermon ventraalisen haaran, edistyy lepo ja palautuminen, turvallisuuden tunne ja muut positiiviset tunteet sekä energisyys. Ventraalisen haaran aktivoituminen tukee myös sosiaalista vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja edistää emotionaalista hyvinvointia. Joskus tällaiset negatiiviset tunnetilat siis saattavat olla seurausta selkärangan sympaattisen aivorungon tai vagushermon dorsaalisen haaran kroonisesta aktivaatiosta, jolloin vagushermon dorsaalisen haaran aktivointi erilaisten harjoitusten ja käytännön tekniikoiden avulla voi olla avuksi. (Rosenberg, 2017, s. 88–105.)

## 2.4 Menetelmä

Menetelmä valitaan aina kehittämistehtävä ja tavoite, resurssit, kohderyhmä ja toimintaympäristö huomioiden. (Kostamo ym, 2022, 4.3 Raportin keskeiset osat). Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen ydintaitoja ovat neuvominen ja ohjaaminen. Kirjalliset ohjeistukset antavat potilaalle tai asiakkaalle mahdollisuuden omiin asioihin tutustumiseen rauhassa ja toimivat myös muistilistana. Niillä voidaan jakaa tietoa muille potilaan tai asiakkaan kanssa työskenteleville ammattilaisille. Kirjalliset ohjeet tukevat suullisia ohjeistuksia ja ne tulisi käydä läpi potilaan tai asiakkaan kanssa. (Roivas & Karjalainen, 2013, s. 118–119.)

Potilasohjaus on hoitotyön auttamismenetelmä, jonka tarkoituksena on lisätä potilaan tietoa hänen toimintakyvystään ja sairaudestaan hänen elämäntilanteeseensa suhteutettuna. Ohjaaminen on aktiivista vuorovaikutusta, joka sisältää tiedon antamista, neuvontaa ja opetusta. Ohjaus perustuu tutkittuun tietoon tai vahvaan kliiniseen kokemukseen hoitotyön ohjauksesta. Ohjauksen tavoitteina on lisätä potilaan omia valmiuksia ja voimavaroja sekä löytää uusia toimintatapoja oman terveyden lisäämiseksi tai sairauden hoidossa. (Koivisto, 2019.)

Valmiudet ohjaamiseen ovat osa hoitotyön ammatillisia ydinosamaisalueita. Ohjaavalla hoitajalla on taitoa ja tietoa oppimisen periaatteisiin, ohjauksen sisällöllisiin asioihin ja ohjausmenetelmiin liittyen. Laadukkaaseen ohjaamiseen kuuluu vuorovaikutus- ja päätöksentekotaidot. Vuorovaikutustaitoihin sisältyvät suotuisan ilmapiirin luominen, ohjauksen oikea-aikaisuus ja ohjausympäristön hyödyntäminen. Päätöksentekotaitoja tarvitaan turvallisen ohjausympäristön valitsemiseen, ohjausprosessin ylläpitoon sekä ohjauksen arvioimiseen ja kirjaamiseen. Laadukkaalla potilasohjauksella vähennetään sairaudesta johtuvia kustannuksia, lääkkeiden käyttöä ja sairauteen liittyviä hoitokäyntejä. Ohjaus vaikuttaa myös hoidon laatuun sekä potilastyytyväisyyteen. (Koivisto, 2019.)

Oppaan ymmärrettävyyteen vaikuttaa asioiden esittämisjärjestys. Oppaan kirjoittaja rakentaa tietoisesti juonen, jonka mukaan opas etenee. Asiat voidaan esittää esimerkiksi aikajärjestyksessä, tärkeysjärjestyksessä tai aihepiireittäin.

Yleensä näistä järjestyksistä toimivin on tärkeysjärjestys, eli aloitetaan merkityksellisimmistä seikoista ja lopuksi kerrotaan vähäpätöisemmät. (Hyvärinen, 2005.)

Oppaiden tulee olla selkeitä, helppolukuisia ja kohderyhmälle sopivia. Sisällön tulee olla virheetöntä ja luotettavaa. Oppaan laadinnassa tulee huomioida, kuka tekstin lukee ja mitä hän tarvitsee, mistä hän on kiinnostunut ja millainen tausta hänellä on, missä muodossa tekstin tulee olla, onko se sähköisessä muodossa, onko siinä mukana kuvia, ovatko tekijänoikeudet kunnossa, mihin tyyliin teksti tulee laatia, onko se luotettavaa, virheetöntä ja tutkimukseen tai muihin lähteisiin perustuvaa, millaista kuvitusta tarvitaan, jotta se on lukijalle havainnollinen, kuka huolehtii oppaan jakelusta ja sen ajantasaisuudesta, saatetaanko ohje saataville esimerkiksi tietoverkon kautta. (Roivas & Karjalainen, 2013, s. 119.)

Tehokas ja selkeä ohje tehdään asiakkaan ja potilaan tarpeisiin. Se puhuttelee häntä ja suuntaa tekstin suoraan hänelle, se esittää asiat ytimekkäästi ja täsmällisesti johdonmukaisessa järjestyksessä. Oppaan alussa tulee tehdä lukijalle selväksi, että mitä käsitteitä ja termejä ohjeessa käytetään ja näitä tulee käyttää systemaattisesti koko ajan. Tarpeelliset etukäteistyöt ja vaadittavat taustatiedot tulee kuvailla, jos tarvitaan materiaaleja tai laitteita, ne tulee luetella erikseen. Asiat tulee kirjoittaa siinä järjestyksessä, kun ne tulevat esille ohjetta lukevan lukijan toiminnassa ja nämä vaiheet tulee kytkeä toisiinsa. Vaiheiden seuraamista helpottaa numerointi. Avainsanoja voi tarvittaessa korostaa tekstin seasta. On tärkeää havainnollistaa, miten työn tulisi sujua normaallitapauksessa. Tyypilliset ongelmakohdat ja niiden syyt sekä korjaukset tulee kuvata. Opas toimii monessa tilanteessa lukijan muistilistana, joten sen tulee olla riittävän yksityiskohtainen. Opastavassa tekstissä tulee aina olla selkeitä, yksinkertaisia ilmaisuja ja tuttuja, lyhyitä sanoja, sekä yleiskieltä. Epämääräisiä adjektiiveja ja adverbeja tulee välttää, sillä ei ole yksiselitteistä mitä tarkoittavat esimerkiksi ”raskas”, ”kevyt”, ”paljon”, ”vähän”, ”riittävästi” tai ”kauan”. (Roivas & Karjalainen, 2013, s. 121.) Käytämme työvälineenä oppaan luomiseksi Canva -ohjelmaa, joka on ilmainen visuaalinen ohjelmakokoelma.

## 2.5 Aikaisemmat tutkimukset ja projektit

Valitsimme kaksi aikaisempaa tutkimusta ja yhden kehittämisprojektin (liite 1), jotka liittyivät opinnäytetyömme aiheeseen. Haimme aikaisempia tutkimuksia ja projekteja kolmesta eri hakupalvelusta, joita olivat: Google Scholar, Medic ja Finna. Google Scholarissa haimme tuloksia kaikilla sanoilla: ”mielenterveyttä suojaavat tekijät, edistäminen, tukevat tekijät” ja kriteeriksi asetimme tulokset aikavälillä 2015–2023. Medicissä käytimme hakulausekkeena ”mielenterveys (AND) lääkkeetön hoito (AND) tutkimus”. Aikaväliksi asetimme tulokset vuosilta 2015–2023. Finnasta haimme tuloksia kahdella eri hakulausekkeella. Toisessa lausekkeessa käytimme sanoja ”mielenterveys (AND) mielen-terveyshoitotyö (AND) mielenterveystyö (AND) opinnäytetyö” ja rajasimme haun koskemaan vuosina 2014–2024 julkaistuja ylemmän AMK:n opinnäytetöitä sekä Pro Gradu ja. Lisäksi asetimme rajaukseksi suomenkieliset tulokset. Toisessa hakulausekkeessa haimme tuloksia sanoilla ”mielenterveys liikunta”. Rajasimme hakua näyttämään tuloksia aikaväliltä 2004–2024 suomen kielellä, sekä näyttämään ylemmän AMK:n opinnäytetöitä ja Pro Gradu ja. (Liite 1). Tutkimustulokset ja projekti taulukko (Liite 2) havainnollistaa aikaisempien tutkimusten ja kehittämisprojektin keskeiset tutkimustulokset.

Ensimmäiseksi valitsimme Kynnäksen (2018, 87) Enemmän iloa, vähemmän kiloja -projektin, jonka tarkoituksena oli lisätä mielenterveys- ja päihdekuntoutuja asiakkaiden (n=30) liikuntaa ja painonhallintaa. Tavoitteena oli edistää kohderyhmän henkistä hyvinvointia säännöllisen ja ohjatun liikunnan avulla. Projektissa osallistujille tehtiin jokaiselle yksilöllinen suunnitelma, jonka edistymistä seurattiin. (Kynnäs 2018, s. 2). Projektin osallistujilta pyydettiin loppupalautetta projektista. Loppupalautteesta ilmeni, että liikunnan koettiin tuovan mielihyvää ja lisääntynyttä virkeyttä. Myös työntekijöitä pyydettiin antamaan loppupalautetta projektista. Työntekijöiden havaintojen mukaan projekti oli vaikuttanut positiivisesti osallistujien psyykkiseen hyvinvointiin: osallistujien mielialan havaittiin kohonneen, toimintakyky lisääntyi, sekä osalla itsetunto koheni ja ärtyneisyys väheni. Osa osallistujista alkoi käyttämään liikuntaa oireenhallintakeinona myös itsenäisesti. Joillakin osallistujilla väheni myös tarvittavan lääkkeen käyttö. (Kynnäs, 2018, s. 33–36.)

Toiseksi tutkimukseksi valitsimme Penttalan (2023, 64) Asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistäminen Helsingin kaupungissa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Helsingin kaupungin toimialojen ja kaupunginkanslian mielen hyvinvointia edistävästä toimista. Tutkimuksessa selvitettiin millaisin keinoin Helsinki edistää asukkaiden mielen hyvinvointia ja minkälaista monialaista yhteistyötä Helsingin kaupungin toimialat, ja kaupunginkanslia tekevät asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimus toteutettiin ryhmämuotoisella teemahaastattelulla, jossa kohderyhmänä oli mielen hyvinvointiin liittyvien teemojen parissa työskentelevät asiantuntijat (n=9). (Penttala, 2023, s 16.) Tutkimuksessa ilmeni, että asukkaiden osallisuuden lisääminen oli yksi mielenterveyttä lisäävistä keinoista. Asukkaiden vaikutusmahdollisuudet ja mahdollisuus olla osana toimijoita esimerkiksi kokemusasiantuntijuuden tai vertaisohjauksen kautta lisäsi merkitystä kaikille osallistujille. Tutkimuksessa nousi esille myös tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämisen merkitys. Helsingin kaupunki pyrkii edistämään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta esimerkiksi yhteistyöllä eri järjestöjen kanssa, sekä kiinnittämällä huomiota viestinnän ymmärrettävyyteen. Kolmas tutkimuksessa ilmennyt keino mielen hyvinvoinnin edistämiseksi oli turvallisen asuinympäristön luominen ja kohtaamispaikkojen tarjoaminen. Asukkaiden toiveet pyritään ottamaan huomioon asuinympäristöjen kehityksessä. Palvelujen helppo saavutettavuus, sekä erilaisten kohtaamispaikkojen, esimerkiksi leikkipuistojen ja kirjastojen läheisyys edistivät asukkaiden liikkeelle lähtöä. Lisäksi kohtaamispaikkojen koettiin helpottavan yksinäisyyden vähentämistä ja yhteisöllisyyden lisäämistä. (Penttala, 2023, s. 35-36.)

Kolmanneksi valitsimme Tonttilan (2018, 136) Toipumisteoreettinen näkökulma kuntoutumiseen, mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ja käsityksiä toipumisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mielenterveyden ongelmia kohdanneiden ihmisten (n=7) kokemuksia ja käsityksiä toipumisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimus toteutettiin teemahaastattelun avulla. (Tonttila 2018.). Tutkimuksesta tuli ilmi, että haastateltavien tavoitteet ja haaveet toipumisen suhteen liittyivät lähes kaikilla hyvinvoinnin ja elämän merkityksellisyyden lisäämiseen, sekä oireiden lievittämiseen. Tavoite ja toive ei yleensä suoranaisesti ollut parantua. (Tonttila, 2018, s. 59.) Tutkimuksessa tuli ilmi, että osallistujien mukaan merkittäviä asioita toipumisessa olivat toivo, sosiaaliset suhteet, sekä ympäristöt. Läheisten



roolia toipumisessa pidettiin tärkeänä, mutta vertaisuuden koettiin edesauttaneen toipumista enemmän. Toipumisessa koettiin merkittävänä osana myös erilaiset roolit, esimerkiksi vanhempana tai kumppanina. Vaikka usea osallistuja toi esiin esimerkiksi terapiahoidon ja lääkehoidon merkityksen, pidettiin yhtä tärkeänä toipumisessa myös tavallisia arkisia asioita. Näitä asioita olivat esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen, harrastukset, arkirutiinit ja mielekäs tekeminen. (Tonttila, 2018, s. 63–113.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opas Attendo Huurmannin henkilökunnalle mielenterveyskuntoutujien lääkkeettömistä hoitokeinoista. Tavoitteena on tuoda hoitohenkilökunnan tietoon erilaisia lääkkeettömiä hoitomenetelmiä, joita henkilökunta voi käyttää mielenterveyskuntoutujien psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi. Kohderyhmälähtöinen tavoite on, että mielenterveyskuntoutajat saavat osaksi hoitoaan erilaisia lääkkeettömiä hoitokeinoja, jotka edistäisivät ja tukisivat heidän mielenterveyttään. Oppimistavoitteenamme on oppia erilaisista mielenterveyttä edistävästä lääkkeettömistä hoitokeinoista, joita voimme myöhemmin tulevaisuudessa hyödyntää mielenterveys- ja päihdehoitotyötä tehdessämme.

### 4 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU

#### 4.1 Kohderyhmän ja organisaation kuvaus

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä palvelukoti Huurmannin kanssa. Huurmanni on Säkylässä sijaitseva palvelukoti, jossa tuotetaan ympärivuorokautista palveluasumista, sekä tukiasumista mielenterveyskuntoutujille. Huurmannissa on 16 asukaspaikkaa. Asukkaat tulevat Huurmanniin hyvinvointialueen ohjauksesta, ja usein taustalla on mielenterveyden ongelmia, joiden vuoksi heidän

psykykinen toimintakykynsä on heikentynyt. Huurmannissa on pitkäaikaisia asukkaita, mutta myös sellaisia, joiden on mahdollista kuntoutua itsenäisempään asumiseen. Huurmannissa jokaisen asiakkaan yksilölliset tarpeet otetaan huomioon hoitoa suunnitellessa. Henkilökunta koostuu lähihoitajista, yhdestä sairaanhoitajasta, sekä palvelukodin johtajasta, jotka toimivat Huurmannissa ohjaajan roolissa. Lisäksi Huurmannissa työskentelee yksi hoiva-avustaja. (Nurminen, 2023.) Projektin kohderyhmänä toimii Huurmannin henkilökunta ja asukkaat.

#### 4.2 Opinnäytetyön aikataulu

Olimme laatineet opinnäytetyön etenemissuunnitelman (Liite 3) vastaamaan realistisesti työprosessia ja sen vaiheita. Suunnitelma alkaa syksystä 2023, kun aloitimme opinnäytetyöopinnot. Keskustelimme tilaajan kanssa aiheesta, määritimme kohderyhmän, aihealueen, toimintaympäristön, tietoperustan ja tavoitteet. Aloitimme suunnittelemaan opinnäytetyötekstiä ja siihen yhteyteen liittyviä tekstejä. Talven 2023–2024 aikana on toteuttamisvaihe. Tähän kuului projektin etenemisen ja valmistumisen havainnointi, huomioiden näitä hankaloittavat ongelmat, sekä itse opinnäytetyön työstäminen. Keväällä 2024 on opinnäytetyön päättämiskvaihe. Kirjataan tuotokset ja arvioidaan niiden onnistumista. Opinnäytetyön raportointi tapahtuu Syksyllä 2024.

#### 4.3 Resurssit ja riskit

Projektin toiminnoista suurin osa on ennakoivia, mutta silti tarvitaan myös tapahtuneeseen, tilanteeseen tai muutokseen reagoimista. Etukäteensuunnittelemisesta huolimatta voi projektissa tapahtua ennakoimattomia käänteitä ja projektin toteutus voi paljastaa uusia asioita. Ne voivat johtaa projektisuunnitelman ja sen aikataulun muutoksiin. (Kymäläinen ym. 2016, s. 57.)

Resurssien hallinta on osa projektia. Se kohdistuu projektissa tarvittavien resurssien saatavuuden ja riittämisen varmistamiseen. Riittävä resursseista huolehtiminen edistää projektin pysymistä aikataulussa. Resurssit voivat tarkoittaa projektissa esimerkiksi projektiin liittyviä henkilöitä, koneita, tarvikkeita,

pääomaa tai toimitiloja. Resurssien käytettävyydellä on suora vaikutus koko projektin etenemiseen ja keston. Projektia suunniteltaessa on tärkeä käydä läpi, millaisia resursseja projekti vaatii. Projektin eri vaiheissa mahdollisten ongelmien ja resurssien puutteen ilmetessä olisi hyvä kyetä reagoimaan mahdollisimman nopeasti. (Mäntyneva, 2016, luku 6.)

Opinnäytetyössämme tarvittavia resursseja ovat yhteistyö Huurmannin ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa, työn tekemiseen vaadittavat välineet ja tilat, sekä oppaan laadintaan tarvittava ohjelma. Työ tehdään parityönä, eli sitä on luomassa kaksi henkilöä. Asumme lähekkäin ja meillä on mahdollisuus tehdä työtä yhdessä. Molemmat tekevät työtä yhtä paljon, joten työnjako menee sen mukaisesti. Opinnäytetyön tekemiseen emme tarvitse rahaa. Sen teossa hyödynnetään ilmaisia lähteitä. Kirjoittamiseen tarvitaan tietokoneet, jotka löytyvät ennestään. Oppaan luomiseen käytämme ilmaista ohjelmaa. Oppaan tulostamiseen tarvitaan tulostin, jota voi käyttää koululla tai esimerkiksi kirjastoissa. Mitään laitteistoa ei tarvitse siis hankkia. Opas laaditaan Canva –verkkotyökälulla. Työkalu on entuudestaan molemmille tuttu, joten sen käyttämisen opettelu ei ole tarpeen.

Projektiin kohdistuvat vaarat on hyvä tietää, mihin riskit ja vaarat voivat liittyä. Riskejä voivat olla esimerkiksi projektin sisällön ja toimintatapojen riskit, kuten projektin tavoite on epäselvä, dokumentointi on puutteellista, työnjako tai sopimukset ovat epäselvät, asiakkaan tarpeita ei tunneta tai ne muuttuvat projektin kuluessa. Henkilöihin liittyviä riskejä ovat esimerkiksi sairastumis-, epäviihtyisyys-, alisuoritus-, osaamis-, uupumis-, päätöksenteko-, yhteistyö-, viestintä-, ja koordinoitiriskit. Taloudellisia riskejä ovat esimerkiksi, että projektissa aletaan tehdä jotain, mihin ei ole varaa tai tarvittava rahoitus on projektia aloitettaessa epävarma. Toiminnalliset ja tekniset sekä vaatimuksiin liittyvät riskit voivat olla esimerkiksi, että projektissa tarvittava laite tai ohjelma ei toimi. Ajankäytön riskejä ovat esimerkiksi, että projektin aikataulussa ei ole huomioitu ajallisia reunaehtoja, projektin osanottajilla ei ole tarpeeksi aikaa projektille tai ulkoinen taho sekoittaa projektin aikataulut. Eettiset ja lailliset riskit ovat esimerkiksi, että projektin tuotos ei noudata lainsäädännön vaatimuksia, toisten tekemisiä käytetään ilman lupaa. (Kymäläinen ym. 2016, s. 57.)

Projekteissa käytetään erilaisia menetelmiä ja työkaluja myös ajankäytön hallintaan. Näitä voivat olla esimerkiksi tehtävälistat tai aikataulusuunnitelmat. Nykyisin myös erilaiset digitaaliset välineet ovat usein käytössä erilaisissa projekteissa. Digitaalisia välineitä voidaan käyttää esimerkiksi tiedottamiseen, ajankäytön hallintaan tai yhteisten dokumenttien muokkaamiseen. (Kymäläinen ym. 2016, s. 39.)

Yksi riski opinnäytetyössä on, ettei aiheen rajausta onnistu. Lääkkeettömiä hoitokeinoja mielenterveyshoitotyössä on lukuisia ja niistä kaikista kirjoittaminen ei tällä aikataululla ja työn laajuuden kannalta onnistu. Lisäksi näissä rajatuissa aiheissa pysyminen voi olla hankalaa, aiheen laajuuden takia. Olemme varautuneet kyseiseen riskiin huomioimalla työssä vain sellaisia lääkkeettömiä hoitokeinoja, joita Attendo Huurmannin henkilökunta kykenee mahdollisimman hyvin hyödyntämään omilla resursseillaan.

Aikataulussa pysyminen voi olla myös riski. Odottamattomat asiat, esimerkiksi sairastumiset voivat vaikuttaa aikataulussa pysymiseen. Jos opinnäytetyöprosessin aikana tulee jokin odottamaton ja aikatauluun vaikuttava muuttuja vastaan, arvioimme tilanteen ja tarvittaessa olemme yhteydessä ohjaavaan opettajaan ja opinnäytetyön toimeksiantajaan.

#### 4.4 Arviointisuunnitelma

Projektin etenemistä arvioidaan, jotta pystytään havainnoimaan projektin resurssien käyttöä, sekä sen etenemistä. Tärkeintä on kuitenkin havainnoida projektin valmistumista ja etenemistä hankaloittavat ongelmat, jotta näitä voidaan lähteä korjaamaan erilaisilla pikaisilla toimenpiteillä. (Mäntyneva, 2016, s. 17–18.)

Arvioinnissa arvioidaan tehtyä kehittämistyötä peilaten työn tietoperustaan. Arvioinnissa esitetään kehittämissuhteita, hyödyllisiä sovellusideoita ja mielenkiintoisia ehdotuksia seuraavien opinnäytetöihin aiheiksi tai työelämäkump-

panin toteutettavaksi. Arvioinnissa tulee raportoida kerätystä palautteesta, arvioinnista sekä siihen liittyvistä kehittämiskohteista ja parannusideoista. Palautetta kerätään ja pyydetään tarkoituksenmukaisissa kohdissa koko prosessin ajan, ei pelkästään lopuksi. Väliversiosta pyydetään välipalaute kohderyhmältä ja työelämäkumppanilta. Kehittämistyön tulisi palvella juuri omaa toimeksiantajaa ja toimia siinä ympäristössä, johon se on toteutettu. Kohderyhmältä ja työelämäkumppanilta saama loppupalaute ja arviointi raportoidaan. Myös opinnäytetyön ohjaajan palaute ja vertaispalaute raportoidaan tuotoksessa. (Kostamo ym, 2022, 4.3. Raportin keskeiset osat.)

Arvioinnissa arvioidaan toiminnallisia valintoja, aineiston laatua ja tietoperustan keskeisten käsitteiden tarkoituksenmukaisuutta. Arvioimme työn kokonaisluotettavuutta, raportoinnin täsmällisyyttä, uskottavuutta, kattavuutta ja olennaiseen keskittymistä sekä sovellettavuutta ja eettisyyttä. Arvioinnissa voi myös pohtia menetelmien, tietoperustan ja tuotoksen työkalujen sovellettavuutta muissa ympäristöissä. Arviointiin kuuluu myös oman ammatillisen kehittymisen, vuorovaikutus- ja viestintätaitojen ja kehittämiskokonaisuuden hallinnan arviointi ja pohdinta. Olennainen osa asiantuntijaksi kehittymistä on oman osaamisen ja työskentelyn kriittinen arviointi ja reflektointi. Arvioinnissa käsitellään myös aiheen tärkeyttä ja ajankohtaisuutta, miten kehittämistyötä voi hyödyntää tai soveltaa laajemmin. (Kostamo ym, 2022, 4.3. Raportin keskeiset osat.)

Tiedämme onnistuneemme, mikäli tuotos asettuu tavoitteiseen ja tarkoitukseen. Arvioimme tuotoksen onnistumista peilaamalla tavoitteen ja tarkoituksen toteutumista tuotoksessa. Laitamme asumisyksikkö Huurmannin henkilökunnalle sähköisen kyselylomakkeen, jossa he arvioivat opinnäytetyön onnistumista. Kyselylomakkeessa kysymme, kokeeko henkilökunta oppaan hyödylliseksi, tuleeko se käyttöön yksikössä, mitkä kohdat olivat onnistuneita, mitkä olisi voinut laatia toisin, sekä vapaa sanallinen palaute.

Opinnäytetyön valmistuessa arvioidaan työn aihetta, tavoitteita ja niiden onnistumista, toteutusta, prosessin hallintaa, tietoperustaa, kieliasua ja teoreettista taustaa, sekä itse työn onnistumista kokonaisuudessaan. Arvioimme

opinnäytetyön lopulla itse, miten olemme työssä kullakin osa-alueella onnistuneet, onko tavoitteet saavutettu, onko opinnäytetyö mielestämme onnistunut, mitä olisi voinut tehdä toisin, sekä millaista opinnäytetyön tekeminen oli. (Kostamo ym, 2022, 4.3. Raportin keskeiset osat.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekeminen alkoi syyskuussa 2023, jolloin mietimme mahdollisia yhteistyökumppaneita. Saimmekin meille entuudestaan tutun palvelukodin, Attendo Huurmannin yhteistyökumppaniksi nopeasti, jonka jälkeen valitsimme työn aiheen ja metodin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Marraskuussa 2023 päädyimme yhteisymmärryksessä toimeksiantajan kanssa siihen, että teemme oppaan erilaisista mielenterveyskuntoutujien lääkkeettömistä hoitokeinoista. Opinnäytetyösuunnitelman teimme talven 2024 aikana. Suunnitelman valmistuttua loppupalvesta 2024, solmimme ohjeiden mukaisesti opinnäytetyösopimuksen ja aloitimme itse opinnäytetyön tekemisen.

Projektissa loimme toimeksiantajalle oppaan ja kirjallisen raportin. Toimeksiantajamme oli Attendo Oy, palvelukoti Huurmanni. Loimme oppaan, joka sisältää lääkkeettömiä hoitokeinoja mielenterveyskuntoutujille. Oppaasta tuli 42 sivua pitkä kokonaisuus, joka sisältää harjoituksia sekä tietoa lääkkeettömistä hoitokeinoista (Liite 4). Valitsimme menetelmäksi oppaan, koska mielestämme opas menetelmällisesti sopi tavoitteeseen, sekä kohderyhmälle. Halusimme luoda konkreettisen teoksen, joka sisältää ohjeita ja harjoituksia. Kehittämistehtävän onnistuvuuden kannalta opas oli oikea valinta. Toimeksiantajan kanssa keskusteltuamme, tulimme yhteisymmärrykseen oppaan sekä kirjallisen raportin kokoamisesta. Toiminnallisen opinnäytetyön raportin keskeiset osiot ovat johdanto, työelämäkumppanin ja kohderyhmän esittely, menetelmien esittely, toteutuksen kuvaaminen, arviointi ja pohdinta. (Kostamo ym, 2022, 4.3. Raportin keskeiset osat). Projektin kirjallinen raportti sisältää nämä keskeiset osat.

Kehittämistyön menetelmät ovat keinoja, joiden avulla työ saadaan tehtyä, sekä keinoja, joiden avulla työn tekemistä voidaan helpottaa. Menetelmät ovat siis käytännön keinoja ja työskentelytapoja, joita käytetään työssä. Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi erilaiset työkalut ja menetelmät ajankäytön hallintaan, digitaalisten välineiden käyttäminen apuna tai ketteriä projektinhallinnan menetelmiä. (Kymäläinen ym., 2016). Teimme opinnäytetyön kehittämistyönä toimeksiantajalle. Siihen sisältyy opas sekä kirjallinen raportti. Loimme oppaan käyttäen Canva -ohjelmaa, joka on ilmainen visuaalinen ohjelmakoelma.

Palautekyselyn loimme käyttämällä Google Forms lomaketyökalua. Google Forms on täysin ilmainen ja sen avulla voi luoda rajattomasti kyselyitä reaaliajassa. Ohjelma on helppokäyttöinen ja kysymystyypeiksi voi valita valintaruudut, monivalinnan ja lineaariset asteikot. Lisäksi ohjelma noudattaa tietosuojastandardeja yleisen Euroopan unionin tietosuoja-asetuksen (GDPR) vaatimusten mukaisesti. (Athow, 2023).

Aloitimme opinnäytetyön teoreettisen taustan kokoamisella, jonka jälkeen laadimme oppaan. Oppaan tekemisen jälkeen muokkasimme teoreettisen taustan vastaamaan vielä paremmin sen sisältöä, sekä kehitimme palautekyselyn tuotoksesta Huurmannin henkilökunnalle. Veimme oppaan sen valmistuttua loppukeväällä 2024 Huurmanniin henkilökunnan nähtäväksi, sekä arvioitavaksi palautekyselyn avulla. Saimme henkilökunnalta yhteisen palautteen tuotoksesta. Palautteen saamisen jälkeen kesällä 2024 aloimme tuottamaan opinnäytetyön kirjallista osuutta, jonka saimme valmiiksi elokuussa 2024.

Päätimme heti opinnäytetyön aiheen ja metodin valitsemisen jälkeen, että luomme oppaan Canva -ohjelmalla. Ohjelma oli entuudestaan molemmille tuttu, ja mielestämme sen avulla on helppo luoda visuaalisesti miellyttäviä tuotoksia. Aloitimme oppaan suunnittelun etsimällä luotettavista lähteistä tietoa erilaisista tavoista edistää mielenterveyttä lääkkeettömästi. Keräsimme tietoa myös hyvän oppaan laatimisesta. Kokosimme etsimämme tiedot aluksi opinnäytetyöraportin teoreettiseen taustaan. Kun olimme tyytyväisiä teoreettisen taustan sisältöön, aloitimme itse oppaan rakentamisen. Loimme oppaaseen aluksi pelkät otsikot, jotta oppaan kokoaminen olisi selkeämpää. Otsikoinnin

jälkeen aloimme keräämään oppaaseen sisältöä otsikoinnin mukaisesti. Ja-oimme oppaan kappaleet tasapuolisesti siten, että molemmat tekevät yhtä paljon työtä. Kappaleiden jakaminen selkeytti myös oppaan tekemistä. Tiedonha-kuun käytimme Google Scholaria, Finnaa ja Google-hakua. Lisäksi laina-simme aiheeseen liittyviä kirjoja kirjastosta. Oppaaseen valitsemamme hoito-keinot pyrimme valitsemaan siten, että ne olisivat helposti toteutettavissa toi-meksiantajalla. Pyrimme valitsemaan myös erityyppisiä hoitokeinoja, jotta niitä voisi hyödyntää monipuolisesti eri ihmisille ja erilaisiin mielenterveyden haas-teisiin. Oppaan tekemisessä pyrimme ottamaan huomioon hakemiamme tie-toja hyvän oppaan laatimisesta. Rakensimme oppaan siten, että otsikot on ni-metty kunkin hoitokeinon mukaan. Aloitimme jokaisen kappaleen avaamalla ensin lyhyesti teorian tiedon avulla, miksi juuri kyseinen hoitokeino edistää mie-len hyvinvointia ja miten se vaikuttaa siihen. Lisäksi esitimme jokaiseen aihee-seen vielä muutamia harjoituksia ja esimerkkejä siitä, miten kyseistä hoitokei-noa voisi muun muassa hyödyntää. Pyrimme ilmaisemaan hankalat aiheet ja termit mahdollisimman ymmärrettävästi.

Oppaan visuaalisuuden pyrimme rakentamaan siten, että opas on selkeä, mutta visuaalisesti miellyttävä ja mielenkiintoinen lukea. Oppaan taustassa päätimme käyttää vihreää väritystä, sillä se on myös mielenterveyden tietoi-suusnauhan väri. Muotoilimme jokaisen aihealueen kappaleen siten, että op-paan lukeminen olisi helppoa. Pyrimme jäsentämään kappaleen sisällön esi-merkiksi tekstin laatikoinnin avulla selkeäksi. Otimme huomioon myös sen, että teksti on helposti erotettavissa taustasta ja tekstin kirjaisintyyppi on help-polukuinen. Lisäksi lisäsimme kappaleisiin erilaisia graafisia kuvia ja muotoja kuhunkin aiheeseen liittyen, jotta oppaan ulkoasu saisi väriä ja olisi sitä kautta miellyttävämpi visuaalisesti. Grafiikan avulla pyrimme myös selkeyttämään op-paan sisältöä. Oppaan lopussa olevan lähdeluettelon kokosimme siten, että käytetyt lähteet on jäsennelty sen kappaleen mukaan, missä niitä on käytetty. Tällöin lukijan on helpompi halutessaan tutustua oppaassa esitettyihin asioihin tarkemmin.

Palautekyselyn tulee olla selkeä ja yksinkertainen. Kysymysten tulee olla hel-posti ymmärrettäviä. Kysymysten tulee liittyä suoraan kyselyn tavoitteisiin, sillä



epärelevantit kysymykset voivat johtaa epätarkkoihin tietoihin. Erilaisten kysymystyyppien käyttäminen on suotavaa, jotta voidaan kerätä kvantitatiivista sekä kvalitatiivista dataa. (Dovetail Editorial Team, 2024). Loimme palautekyselyn Google Formsilla. Palautekyselyssä oli seitsemän kohtaa. Palautekysely koostui viidestä väittämästä, joihin oli monivalinta- vastausvaihtoehdot, yhdestä numeraalisesta arvostelusta, sekä vapaamuotoisesta palautteesta. Monivalinta- kohdassa vastausvaihtoehtoja oli neljä: Samaa mieltä, osittain samaa mieltä, eri mieltä ja en osaa sanoa.

Palautekyselyssä tärkeitä kysymyksiä yleinen tyytyväisyys. Yleisen tyytyväisyyden mittaaminen numeerisella asteikolla mittaa yleistä tyytyväisyyttä ja antaa kuvan vastaajan mielipiteestä. Kysymykset eri osa-alueilta auttavat tunnistamaan heikkoudet ja vahvuudet kultakin tietyltä alueelta. Avoin palaute tarjoaa yksityiskohtaisia näkemyksiä ja parannusehdotuksia. (Dovetail Editorial Team 2024.) Palautekyselyssä väittämät monivalintatehtävään olivat: Oppaan ulkoasu oli miellyttävä, opas oli helposti ymmärrettävä ja selkeä, oppaassa oli minulle uutta tietoa, uskon, että voin hyödyntää oppaan hoitokeinoja käytännössä ja opas oli sopivan kattava. Numeraalisessa kohdassa annetaan arvosana oppaan kokonaisuudelle. Arvosteluasteikko oli 0–10, jossa nolla tarkoitti surkea ja kymmenen erinomaista. Vapaamuotoisessa kohdassa annetaan vapaamuotoinen palaute oppaasta. Vastaukset tallentuivat Google Formsiin, josta pystyimme myöhemmin tarkastelemaan vastauksia.

## 6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

### 6.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Tavoitteena oli tuoda hoitohenkilökunnan tietoon erilaisia lääkkeettömiä hoitomenetelmiä, joita henkilökunta voi käyttää mielenterveyskuntoutujien psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi. Onnistuimme luomaan oppaan, jossa on lääkkeettömiä hoitomenetelmiä Attendo Huurmannin henkilökun-

nalle. Opas sisältää erilaisia hoitomenetelmiä ja tietoa lääkkeettömistä hoitomenetelmistä. Opasta voi myös hyödyntää kuka vain, joka haluaa edistää ja tukea mielenterveyttään. Loimme kyselylomakkeen (Liite 5) Google Forms lomaketyökalulla. Lähetimme lomakkeen yhteyshenkilön työ sähköpostiin. Työntekijät lukivat oppaan, jonka jälkeen he keskustelivat yhteisesti kyselylomakkeen täyttämisestä ja sen sisällöstä.

Työntekijät vastasivat neljään monivalinta- väittämään samaa mieltä ja yhteen osittain samaa mieltä. Kyselylomakkeen vastausten perusteella henkilökunta sai osittain uutta tietoa oppaasta, sekä kaikkien mielestä opasta voi hyödyntää. Kyselylomakkeen vastauksien perusteella saavutimme tavoitteen, sillä Atendo Huurmannin henkilökunta pystyy hyödyntämään oppaan hoitokeinoja ja toimme heidän tietoonsa erilaisia lääkkeettömiä hoitomenetelmiä. Osittain samaa mieltä tuli kohtaan: oppaassa oli minulle uutta tietoa. Tämä on mielestämme ymmärrettävää, sillä työntekijät ovat tehneet vuosia mielenterveys hoitotyötä, joka on kasvattanut heidän tietämystään. Uskoimme, että pääasiassa oppaassa olevat harjoitteet ja hoitomenetelmät ovat täysin uusia asioita työntekijöille. Tietysti halusimme tuoda teoriaosuuksilla esiin uutta tietoa ja muistuttaa vanhoja tietoja takaisin mieleen.

## 3. Oppaassa oli minulle uutta tietoa

- ☐ Samaa mieltä
- ☒ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

## 4. Uskon, että voin hyödyntää oppaan hoitokeinoja käytännössä

- ☒ Samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

Kuvio 1. Kyselylomakkeen 3–4 kysymykset ja niiden vastaukset.

Oppimistavoitteenamme oli oppia erilaisista mielenterveyttä edistävästä lääkkeettömistä hoitokeinoista, joita voimme myöhemmin tulevaisuudessa hyödyntää mielenterveys- ja päihdehoitotyötä tehdessämme. Mielestämme omat tavoitteemme toteutuivat hyvin. Erilaisten tutkimusten ja kirjallisuuden läpikäyminen nosti esiin valtavasti uutta tietoa. Olemme oppineet paljon uutta mielenterveyshoitotyöstä. Tiedämme nyt enemmän erilaisia konkreettisia harjoitteita, sekä teoretietoa mielenterveyden lääkkeettömistä hoitokeinoista. Osaamme hyödyntää myös itse oppaassa olevia lääkkeettömiä hoitokeinoja ja uskomme tulevaisuudessa niistä olevan hyötyä työelämässä. Uskomme hoitokeinojen olevan hyödyllisiä käytännössä.

## 6.2 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on näyttää kehittävästi ja tutkimuksellisesti tehdyllä raportilla ja tuotoksella ammatillista asiantuntijuutta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on luoda kohderyhmää palveleva ammatillinen tuotos tai erilaisten toimintaympäristöjen arjen käytäntöjä. (Kostamo ym, 2022, 1.1. Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä.) Opinnäytetyön aihe vastasi hyvin itse tuotosta. Tarkoituksena oli luoda opas Attendo Huurmannin henkilökunnalle mielenterveyskuntoutujien lääkkeettömistä hoitokeinoista. Kohderyhmälähtöinen tavoite oli, että mielenterveyskuntoutujat saavat osaksi hoitoaan erilaisia lääkkeettömiä hoitokeinoja, jotka tukisivat ja edistäsivät heidän mielenterveyttään. Onnistuimme myös kohderyhmälähtöisessä tavoitteessa, sillä opas sisältää mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä edistäviä ja tukevia hoitokeinoja, joita voidaan hyödyntää hoitotyössä. Oppimistavoitteenamme oli oppia erilaisista mielenterveyttä edistävästä lääkkeettömistä hoitokeinoista, joita voimme hyödyntää mielenterveys- ja päihdehoitotyössä. Pääsimme myös oppimistavoitteeseen, sillä opimme molemmat uusia asioita opinnäytetyötä tehdessämme ja uskomme, että voimme hyödyntää oppimaamme tulevaisuudessa.

Onnistuimme luomaan kattavan oppaan, jossa on erilaisia mielenterveyttä edistäviä ja tukevia hoitokeinoja. Opas oli visuaalisesti onnistunut kokonaisuus, sillä teksti erottuu selvästi taustasta, siinä on runsaasti kuvitusta, sivut ovat värikkäitä, teksti selkeää. Tämän vuoksi opas herättää mielenkiintoa ja sitä on helppo lukea. Oppaan pituus olisi voinut olla lyhyempi, jolloin siitä tiedon löytäminen on helpompaa. Otimme kuitenkin oppaan laajuuden huomioon tekemällä lähdeluettelon, jäsentämisen ja sivunumeroinnin. Opas olisi voinut sisältää enemmän konkreettisia harjoitteita, joita toimeksiantaja voi hyödyntää. Saimme kuitenkin sisällettyä oppaaseen useita erilaisia harjoitteita.

Työntekijöiden mielestä opas oli sopivan kattava, sen hoitokeinoja voi hyödyntää käytössä, opas oli helposti ymmärrettävä ja selkeä, sekä sen ulkoasu oli miellyttävä.

Numeraaliseksi arvosanaksi työntekijät antoivat oppaalle kokonaisuudessaan kymmenen eli erinomainen. Kirjalliseen palautteeseen työntekijät olivat yhdessä kirjoittaneet: ”Opas oli selkeä ja visuaalisesti mukava luettava. Teksti oli helposti ymmärrettävää ja sitä oli sopivan verran. Hienoa.”.

Henkilökunnan vastausten perusteella voimme päätellä, että Mielenterveyskuntoutujien lääkkeettömät hoitokeinot -opas oli onnistunut kokonaisuus. Opasta voidaan hyödyntää Attendo Huurmannissa osana mielenterveyskuntoutujien hoitoa. Uutta tietoa olisi mahdollisesti voinut olla hieman enemmän. Kehittämisehdotuksia ei tullut ilmi palautekyselyssä.

1. Oppaan ulkoasu oli miellyttävä

- ☒ Samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

2. Opas oli helposti ymmärrettävä ja selkeä

- ☒ Samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

5. Opas oli sopivan kattava

- ☒ Samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

6. Minkä arvosanan antaisit kokonaisuudessaan oppaasta?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Surkea

Erinomainen

7. Vapaamuotoinen palaute oppaasta

Opas oli selkeä ja visuaalisesti mukava luettava. Teksti oli helposti ymmärrettävää ja sitä oli sopivan verran. Hienoa.

Kuvio 2. Kyselylomakkeen kysymykset 1–7 ja niiden vastaukset.

### 6.3 Opinnäytetyön itsearviointi

Opinnäytetyöprosessissa opimme yhä paremmin lähdekriittisyyttä ja tiedonhakua erilaisista palveluista. Opinnäytetyön tekeminen opetti meille paljon uutta työn aiheesta. Mielenterveyden edistämisen keinoja tulee varmasti tarvitsemaan tulevaisuudessa työelämässä. Opinnäytetyön tekeminen parina edisti molempien vuorovaikutus- ja parityöskentelytaitoja. Opinnäytetyöprosessissa pääsimme molemmat tuomaan esille omia vahvuuksiamme ja saimme tukea toiselta. Haastavia alueita pohdimme yhdessä, joten haasteet tuntuivat pienemmiltä ja opinnäytetyön tekeminen oli helpompaa. Päätimme alusta asti, että työnjako koko opinnäytetyöprosessin ajan on tasapuolinen ja tässä onnistuimmekin.

Olemme molemmat tyytyväisiä opinnäytetyöhön. Löysimme oppaaseen paljon tärkeitä ja toimivia hoitokeinoja, joiden hyödyntäminen on helppoa. Onnistuimme myös rajaamaan oppaan sisältöä hyvin, vaikka mielenterveyden edistämisen keinoja on lukuisia. Lähteiden löytäminen oli välillä haastavaa, mutta siitä huolimatta löysimme sopivasti luotettavia lähteitä työn onnistumiseen. Opinnäytetyöprosessimme viivästyi hieman, joten se opetti meitä myös. Viivästymisen seurauksena opimme, että elämässä ei voi tehdä liian montaa asiaa samaan aikaan, koska silloin kaikkea ei ehdi tekemään. Lisäksi aikaa pitää jäädä myös palautumiseen ja rentoutumiseen. Viivästyminen ei kuitenkaan haittaa meitä. Mielestämme opinnäytetyömme on hyvä, hyödyllinen ja selkeä.

### 6.4 Opinnäytetyön etenemisen arviointi

Opinnäytetyön eteneminen tapahtuikin hitaammin kuin olimme suunnitelleet, ja kevään sijasta se valmistuikin vasta elokuussa. Tämä johtui siitä, että opinnäytetyöprosessi oli suurempi ja vei enemmän aikaa kuin mihin olimme osanneet varautua. Opinnäytetyöprosessi hidastui opinnäytetyösuunnitelman kohdalla. Suunnitelman tekeminen olikin haastavampaa ja jouduimme korjaamaan sitä joitakin kertoja, ennen kuin se hyväksyttiin. Olimme suunnitelleet,

että suunnitelma olisi valmistunut jo ennen vuodenvaihdetta ja aloitamme itse opinnäytetyön tekemisen jo heti talvella 2024. Kun suunnitelman valmistuminen hidastuikin, vaikutti se suoraan koko opinnäytetyöprosessiin. Toinen syy viivästymiselle oli keväällä suorittamamme työharjoittelut, joiden vuoksi emme pystyneet laittamaan tarpeeksi aikaa opinnäytetyön tekemiseen. Olimme suunnitelleet, että opinnäytetyö saadaan valmiiksi keväällä 2024. Tällöin olimme kuitenkin vasta luomassa opasta, joten opinnäytetyön raportin tekemisen pystyimme aloittamaan vasta kesällä. Ohjaava opettaja oli kesällä lomalla, joten emme päässeet etenemään seuraavaan vaiheeseen ja raportin valmistuminen viivästyi myös hieman tämän vuoksi. Siitä huolimatta opinnäytetyö saatiin valmiiksi vain vähän ajateltua myöhemmin. Jälkikäteen ajateltuna uskomme, että emme olisi voineet juurikaan vaikuttaa opinnäytetyön kulkuun. Viivästyminen johtui lähinnä suunnitelman viivästymisestä, joten sen valmistuttua olimme jo myöhässä aikataulusta. Tämän jälkeen emme olisi pystyneet etenemään prosessissa juurikaan nopeammin.

## 6.5 Resurssien ja riskien arviointi

Arvioimme opinnäytetyöprosessin alussa riskeiksi aiheen rajaamisen hankaluuden sekä aikataulussa pysymisen. Aiheen rajaamisessa otimme näkökulmaksi sellaiset lääkkeettömät hoitokeinot, joita toimeksiantajan on helppo toteuttaa. Hoitokeinoja valitessa pyrimme myös siihen, että niiden toimivuudesta on näyttöä ja niiden toteuttaminen olisi ilmaista tai lähes ilmaista. Näiden kriteerien avulla aiheen rajaaminen oli helpompaa, eikä se tuottanut haasteita. Aikataulussa pysyminen puolestaan tuotti haasteita. Opinnäytetyöprosessi viivästyi siten, että kevään sijasta prosessi oli kokonaisuudessaan valmis vasta elo-syyskuussa. Syynä tälle oli se, että prosessi olikin suurempi kuin olimme kuvitelleet. Toisena syynä viivästymiselle oli välissä ollut kesäloma, jonka vuoksi prosessi viivästyi syksyyn saakka.

Opinnäytetyöprosessissa ei ollut muita haasteita viivästymisen lisäksi. Yhteistyö toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan sujui ongelmitta. Oppaan ja opinnäytetyöraportin tekemiseen osallistuimme tasapuolisesti ja niiden teossa

emme kohdanneet vaikeuksia. Saimme luotua oppaan Canva -ohjelmalla ilmaiseksi. Ohjelman käyttäminen oli molemmilta sujuvaa, koska se oli molemmille entuudestaan tuttu. Opinnäytetyön toteuttamisessa ei tarvittu rahaa.

## 6.6 Opinnäytetyön eettisyys

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, Arene ry on kuvannut ammattikorkeakouluille suositukset eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöstä. (Raivo & Lempinen, 2019, s. 3) Neuvosto on ohjeistanut, että kaikkien ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön tekijöiden on hallittava seuraavat asiat; hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissa, tieteellisen käytännön vastuut, ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet sekä eettisen ennakkoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja ennakkoarviomenettely. Opinnäytetyön tekijän tulee noudattaa työssään hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyöprosessi tulee suorittaa rehellisesti, huolellisesti, avoimesti ja siinä tulee kunnioittaa muiden tekijöiden työtä. Jokaisesta opinnäytetyöstä solmitaan toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opinnäytetyön tekijöiden välillä opinnäytetyösopimus. Tämän tarkoituksena on ehkäistä ristiriitoja sopimukseen osallistuvien tahojen välillä. Jokainen opinnäytetyö tarkistetaan ennen arviointia plagiaatintunnistukseen, jotta muun muassa lainaukset ja lähdeviittaukset on tehty ohjeiden mukaisesti ja opinnäytetyö on toteutettu tekijänoikeuslakia kunnioittaen. Opinnäytetyössä käytettävät toisten omistamat aineistot tulee ilmaista selkeästi opinnäytetyössä. (Raivo & Lempinen, 2019, s. 5–12). Asiakkaiden ja potilaiden itsemääräämisoikeus on yksi lähtökohdista tutkimukseen osallistumiseen. Osallistumisen vapaaehtoisuus on aina turvattava kaikessa tutkimustoiminnassa. Tutkittaville on myös annettava mahdollisuus kieltäytyä antamasta tietojaan, keskeyttää tutkimus ja esittää kysymyksiä. Tutkittavan on täysin tiedettävä, mikä on tutkimuksen luonne. Tutkimuksen osallistumisen tulee siis perustua tietoiseen suostumukseen. Tutkittavan on tiedettävä, että hän voi keskeyttää ja kieltää tutkimukseen osallistumisensa. Tutkijan tulee kertoa tutkittavalle oma eettinen vastuunsa ja antaa rehellinen tieto mahdollisista eduista ja haitoista. Tutkittavan tulee myös olla tietoinen aineiston säilyttämisestä sekä tietojen julkaisemisesta. Nämä seikat tulee kertoa tutki-



mukseen osallistuville esimerkiksi saatekirjeessä, vasta kun tutkittava on saanut nämä tiedot, voi hän allekirjoittaa suostumuslomakkeen. (Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013, s. 218–2019).

Solmimme opinnäytetyösopimuksen toimeksiantajan ja koulun kanssa 11.4.2024 (Liite 6). Selvitimme opinnäytetyöprosessin alussa, että opinnäytetyön tekeminen ei vaadi tutkimuslupia, eettistä ennakoarviota, eikä siinä käsitellä henkilötietoja. Toteutimme opinnäytetyön hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyössä on käytetty monipuolisia ja luotettavia lähteitä. Lähteiden luotettavuuden varmistamiseksi käytimme alle 10 vuotta vanhoja lähteitä, jotta lähteiden tiedot olisivat tuoreita. Lähteinä käytimme monipuolisesti erilaisia luotettavia lähteitä, esimerkiksi kirjallisuutta, tutkimuksia ja tieteellisiä artikkeleita. Käytimme opinnäytetyössä runsaasti verkkolähteitä, joiden luotettavuuden arvioimme huolellisesti aina ennen käyttöä. Verkkolähteitä haimme manuaalisesti Googlesta ja Google Scholarista, jonka tuloksista valikoimme luotettaviksi luokitellut lähteet. Tällaisia lähteitä olivat muun muassa erilaiset asiantuntijaorganisaatioiden julkaisut. Lähteiden monipuolisuuden lisäämiseksi käytimme työssä myös tutkimuksia. Viittasimme käyttämiimme lähteisiin tekijänoikeuslakia kunnioittaen. Lähdeviitteet teimme SAMK:in lähdeviittausohjeiden mukaisesti. Toteutimme työn rehellisesti ja avoimesti, kuvaamalla työn vaiheet tarkasti ja totuudenmukaisesti. Toimeksiantajalle osoitetussa palautekyselyssä korostimme vastaamisen olevan vapaaehtoista. Olemme pyrkineet opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa toimimaan eettisesti ja huomioimaan työn luotettavuus. Koemme onnistuneemme tässä, koska olemme toteuttaneet opinnäytetyön rehellisesti ja huolellisesti. Opinnäytetyön olemme suunnitelleet, toteuttaneet ja raportoineet yksityiskohtaisesti.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekemisen ohella olemme saaneet vahvistusta tiedonhakutaitoihimme ja yhteistyötaitoihimme, sekä oppineet paljon prosessin tekemisestä. Opinnäytetyön tekeminen parina on opettanut meille kykyä työskennellä yhdessä toisen kanssa, mutta myös työskentelemään itsenäisesti. Opinnäytetyön aiheen kautta olemme oppineet paljon mielenterveydestä ja sen tukemisesta lääkkeettömästi. Olemme oppineet hyödyntämään erilaisia mielenterveyttä edistäviä keinoja. Tärkeimpänä oppina pidämme sitä, kuinka paljon erilaisia lääkkeettömiä keinoja mielenterveyden edistämiseen on olemassa. Oppaan sisällön valinnassa huomasimme, että mielenterveyttä voi edistää lääkkeettömästi monilla erilaisilla asioilla. Huomasimme, että tällaisia keinoja löytyy niin paljon kuin vaan jaksaa hakea. Opimme samalla myös sen, että vaikka jotkin keinot eivät toimisi, eivätkä toimikaan kaikille, on vaihtoehtoja saatavilla siitä huolimatta vielä paljon. Opinnäytetyön aiheen kautta opimme ylipäättään sen, että mielenterveys ja siihen vaikuttaminen ovat monimuotoisia asioita.

Opinnäytetyön aihe on tukenut ammatillista kasvuamme mielenterveyteen vaikuttavien ja sitä edistävien tekijöiden osalta. Sairaanhoidajan työssä työpäikasta huolimatta on tärkeää, että mielenterveyteen liittyvät asiat ovat hallussa. Mielenterveyden edistäminen on osa sairaanhoidajan työtä. Olemme oppineet opinnäytetyöprosessin tuloksena hyödyntämään erilaisia toimia, joiden avulla mielenterveyteen voi vaikuttaa positiivisesti. Uskomme, että näistä toimista on tulevaisuudessa meille hyötyä sairaanhoidajan työssä.

Jatkokehittämisen aiheena voisi olla mielenterveyskuntoutujien motivoiminen hoitoon sitoutumiseen ja osallistumiseen. Tutkimuksessa olisi keinoja, miten mielenterveyskuntoutujia voidaan motivoida osallistumaan ja sitoutumaan enemmän omaan hoitoonsa. Mielenterveyden häiriöissä puutteellinen hoitoon sitoutuminen on merkittävä ongelma, eri tutkimusten mukaan noin puolet potilaista ei noudata heille annettuja hoito-ohjeita. (Lönngqvist, 2023, Hoitomyönty-

vyys ja hoitoon sitoutuminen). Omasta mielenterveydestään kiinnostunut aktiivinen potilas on oleellinen voimavara hoitojärjestelmän kannalta. (Lönnqvist, 2023, Mielenterveyteen vaikuttaminen ja psykiatrinen hoito).

## LÄHTEET

Aalto M. (2017). Samanaikainen päihde- ja mielenterveyden häiriö. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio>

Aivoliitto. (2018). Ihmissuhteet ilona ja tukena. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveyks/suhteet/ihmissuhteet-ilona-ja-tukena#28d2b4e0>

Athow, D. (2023). Google Forms review. Techradar Pro. [Google Forms Review: Is This the Best Free Survey Tool? | TechRadar](https://www.techradar.com/pro/google-forms-review-is-this-the-best-free-survey-tool?utm_source=techradar&utm_medium=article&utm_campaign=google-forms-review-is-this-the-best-free-survey-tool)

Dovetail Editorial Team. (2024). 15 Essential Feedback Survey Questions To Maximize Engagement. Dovetail. Haettu 4.9.2024. [15 Essential Feedback Survey Questions To Maximize Engagement \(dovetail.com\)](https://dovetail.com/blog/15-essential-feedback-survey-questions-to-maximize-engagement/)

Duodecim. (2022). Mielenterveyden häiriöitä. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Granroth U. (2021). Projektien yleisimmät riskit ja kuinka minimoida ne. Koho. <https://www.kohosales.com/sisaltopankki/projektiriskit-ja-kuinka-minimoida-ne/>

Harvard Health Publishing, (2021), Sleep and mental health. [Sleep and Mental Health - Harvard Health Publishing - Harvard Health](https://www.harvardhealthpublishing.com/sleep-and-mental-health)

Hyvärinen, R. (2005). Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. [Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon \(duodecimlehti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi/2005/05/05/millainen-on-toimiva-potilasohje-hyva-kieliasu-varmistaa-sanoman-perillemenon/)

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., Seuri, T. (2017). Mielenterveyshoitotyö. Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). Tutkimus Hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Koivisto, K. (2019) Ohjaus ja dialoginen vuorovaikutus hoitotyössä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 65. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261345/ePooki%2065\\_2019.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261345/ePooki%2065_2019.pdf?sequence=2)

Korkeila, J. (2020). Sosiaalinen vuorovaikutus edistää aivojen ja mielen terveyttä koko elämän ajan. Duodecim. <https://www.duodecim.fi/2020/03/03/sosiaalinen-vuorovaikutus-edistaa-aivojen-ja-mielen-terveytta-koko-elaman-ajan/>

Kostamo, P., Airaksinen, T & Vilkka H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art house.

Kymäläinen, H., Lakkala M., Carver E., Kamppari K. (2016), Opas projektityöskentelyyn. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/86049f5f-20ea-4814-9cdf-813c1510511d/content>

Kynnäs, M (2018) Enemmän iloa, vähemmän kiloja -projekti. [YAMK-opinnäytetyö, Savonia ammattikorkeakoulu]. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143767/Kynnäs\\_Maija.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143767/Kynnäs_Maija.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lönnqvist, J. (2023) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim.

Mental Health Foundation. (2021). Nature: How connecting with nature benefits our mental health. [Nature: How connecting with nature benefits our mental health | Mental Health Foundation](#)

Mielen Ihmeet. (2022). Käsillä tekeminen on hyväksi aivoille. <https://mielenihmeet.fi/kasilla-tekeminen-on-hyvaksi-aivoille/>

Mielenterveystalo. (n.d.). Arjen tasapainottaminen. Haettu 11.5.2024 osoitteesta: [Arjen tasapainottaminen | Mielenterveystalo.fi](#)

Mielenterveystalo. (n.d.a). Psykoosin hoito. Haettu 11.5.2024 osoitteesta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/psykoosi/psykoosin-hoito>

Mielenterveystalo. (n.d.b). Mielen rauhoittumiskeinoja. Haettu 28.8.2024 osoitteesta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ikaantyneiden-mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/4-mielen-rauhoittumiskeinoja>

Mieli ry. (2022a). Liikunta ja kehon kuunteleminen. [Liikunta ja kehon kuunteleminen - MIELI ry](#)

Mieli ry, (2022b). Rentoutuminen palauttaa voimaa. [Rentoutuminen palauttaa voimaa - MIELI ry](#)

Mieli ry. (2022c). Suomalaisten hyvinvointia uhkaava kuormitus kasvoi. <https://mieli.fi/uutiset/suomalaisten-hyvinvointia-uhkaava-kuormitus-kasvoi/>

Mieli ry. (2023). Tasapainoinen perhearki. [Tasapainoinen perhearki - MIELI ry](#)

Mieli ry. (2024) Luonto elvyttää, rauhoittaa ja lievittää stressiä. [Luonto elvyttää, rauhoittaa ja lievittää stressiä - MIELI ry](#)

Mieli ry. (2024a). Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Mäntyneva, M. (2016). Hallittu projekti. Helsinki: Kauppakamari.

Nurminen, R. (5.12.2023). Henkilökohtainen keskustelu Attendo Huurmannin johtajan, Riina Nurmisen kanssa.

Nyyti ry (n. d.). Mielenterveyshäiriöt. Haettu 15.2.2024 osoitteesta:  
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/mielenterveyshairiotuusi/>

Penttala, H., (2023) Asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistäminen Helsingin kaupungissa. [YAMK-opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu]. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/803494/Penttala\\_Heidi.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/803494/Penttala_Heidi.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Raivo P. & Lempinen P. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Arene. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Roivas, M & Karjalainen A. (2013). Sosiaali- ja terveysalan VIESTINTÄ. Edita.

Rosenberg, S. (2017). Opas vagushermon parantavaan voimaan (3., uudistettu painos). Viisas Elämä Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022a). Nuorten mielenterveyshäiriöt.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022b). Terapeuttiset menetelmät ja terapiapalvelut. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/terapeuttiset-menetelmat-ja-terapiapalvelut>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023a). Elintavat ja mielenterveyshäiriöt.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023b). Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023c). Mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Liikuntasuositukset. [Liikuntasuositukset - THL](#)

Terveyskylä, (2018). Rentoutuminen osana hyvinvointia. [Rentoutuminen osana hyvinvointia | Kuntoutumistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Tonttila A., (2018). Toipumisteoreettinen näkökulma kuntoutumiseen. Mielen-terveyskuntoutujien kokemuksia ja käsityksiä toipumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. [Pro gradu, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisu-

arkisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59125/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201808063739.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tyrväinen L. (2023). Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>

Työterveyslaitos. (2023). Työelämä ja mielenterveys.

## LIITE 1

Kirjallisuushaku taulukko

Tietokanta/hakupalvelu	Hakulauseke ja rajaukset	Tulokset	Hyväksytyt
Google Scholar	(Etsi kaikilla sanoilla: mielenterveyttä suojaavat tekijät edistäminen tukevat tekijät). Aikaväli 2015–2023.	11 900	1
Medic	(mielenterveys (AND) lääkkeetön hoito (AND) tutkimus). Aikaväli 2015–2023	3	0
Finna.fi	(mielenterveys (AND) mielenterveyshoitotyö (AND) mielenterveystyö (AND) tutkimus). Ylempi AMK-opinnäytetyö, Pro Gradu. Aikaväli 2014–2024. Kieli Suomi.	286	0
Finna.fi	(Mielenterveys liikunta). Ylempi AMK-opinnäytetyö, Pro Gradu. Aikaväli 2004–2024. Kieli Suomi.	61	1
Finna.fi	(mielen hyvinvointi (AND) mielenterveys). Ylempi AMK-opinnäytetyö, Pro Gradu. Aikaväli 2014–2024. Kieli Suomi.	346	1



## LIITE 2

Tutkimustulokset ja projekti taulukko

Tekijä(t), otsikko, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohde-ryhmä/osallistujat (N=)	Käytetyt mittarit / aineiston keuruu	Keskeiset tulokset
Penttala, H., (2023) Asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistäminen Helsingin kaupungissa. Suomi	kartoittaa Helsingin kaupungin eri toimialojen sekä kaupunginkanslian toimia helsinkiläisten mielen hyvinvoinnin edistäjänä sekä tarkastella kaupungin monialaista yhteistyötä mielen hyvinvointiin liittyen, keskityen ennaltaehkäiseviin toimiin ja palveluihin	Helsingin kaupungin HYTE-sihteeristö, mielen hyvinvointiin liittyvien teemojen parissa työs-kenteleviä asiantuntijoita. N=9	Ryhmämuotoinen teema-haastattelu	Helsingin kaupungin terveydenedistämisen ja hyvinvoinnin toimet ovat osa kaupungin rakenteita. Toimilla edistetään asukkaiden mielen hyvinvointia vahvistamalla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Helsingin kaupunki kerää tutkimustietoa asukkaiden mielen hyvinvoinnin muutoksista ja hyödyntää sitä kehittäessä mm. palveluita ja asuin-alueitaan. Helsingin kaupunki toteuttaa monialaista yhteistyötä asukkaiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.
Tonttila A., (2018). Toipumisteoreettinen näkökulma kuntoutumiseen. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ja käsityksiä toipumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.	Selvittää mielenterveyden ongelmia kohdanneiden ihmisten kokemuksia ja käsityksiä toipumisesta, sekä siihen vaikuttavista tekijöistä.	Mielenterveyden ongelmia elämässään kohdanneet henkilöt. (N=7)	Teema-haastattelu	Tavoitteet toipumisen suhteen liittyivät hyvinvoinnin ja elämän merkityksellisyyden lisäämiseen. Merkittäviä asioita toipumisen kannalta koettiin olevan toivo, sosiaaliset suhteet ja ympäristö, sekä omat roolit. Läheisten rooli tärkeää, mutta vertaisuus edesauttanut toipumista enemmän. Tavalliset arkiset asiat (mm. sosiaalinen kanssakäyminen, harrastukset ja arkirutiinit) yhtä

				tärkeitä kuin terapia ja lääkehoito.
Kynnäs, M (2018) Enemmän iloa, vähemmän kiloja -projekti.	Projektin tarkoituksena oli lisätä Keski-Savon Hoivakehitys ry:n, tehostetun asumispalvelun ja kotisairaanhoidon mielenterveys- ja päihdekuntoutuja asiakkaiden liikuntaa ja painonhallintaa. Tavoitteena oli edistää kohderyhmän henkistä hyvinvointia säännöllisen ja ohjatun liikunnan avulla.	Keski-Savon Hoivakehitys ry:n mielenterveys- ja päihdekuntoutujat. (N=30)	Väli- ja loppupalaute-kyseilyt.	Osallistujat: Liikunta toi mielihyvää ja lisäsi virkeyttä.  Työntekijät: Projekti vaikuttanut positiivisesti osallistujien psyykkiseen hyvinvointiin; mieliala kohonnut, toimintakyky lisääntynyt, osalla itsetunto kohentunut ja ärtyneisyys vähentynyt.

## LIITE 3

### Etenemissuunnitelma

Syksy 2023	Talvi 2023–2024	Kevät 2024
Suunnitteluvaihe	Toteuttamisvaihe	Päätätamisvaihe
Kohderyhmä, aihealue, toimintaympäristö kehittämiselle, sekä tietoperusta, tavoitteet.	Seurataan ja valvotaan projektin etenemistä.	Kirjataan tuotokset ja arvioidaan onnistumista. Tavoitteisiin on päästy.
Suunnitellaan opinnäytetyöteksti ja siihen yhteyteen liittyvät tekstit.	Havainnoidaan valmistumista ja etenemistä hankaloittavat ongelmat.	Työn viimeistely, valmistuminen, raportointi ja arviointi .
Opinnäytetyöopinnot.	Työstetään opinnäytetyötä	Päätetään työ.

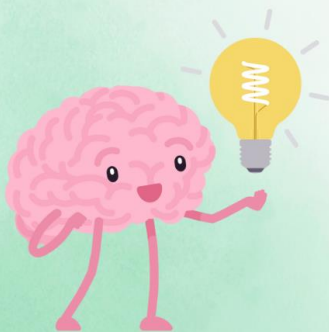
## LIITE 4



# Lääkkeettömät hoitokeinot

Mielenterveyskuntoutujien hoidon  
tueksi

Sairaanhoitajaopiskelijat  
Hietanen Sini & Lehtonen Roosa  
Sairaanhoitaja AMK  
2024



# Sisällys

1. Lukijalle .....	3
2. Arjen tasapainotus .....	4
2.1. Ravitseminen .....	6
2.2. Uni .....	9
2.3. Liikunta .....	12
3. Sosiaaliset suhteet .....	15
4. Vuorovaikutus.....	18
5. Luonto.....	21
6. Hengitys- ja rentoutusharjoitukset .....	24
7. Ajatusharjoitukset .....	28
8. Tietoinen läsnäolo .....	31
9. Vagushermon aktivointi .....	35
10. Käsillä tekeminen .....	39
Lähteet	

# 1 Lukijalle

Tämä opas on kehitetty palvelukoti Huurmannin henkilökunnan sekä mahdollisesti myös asukkaiden käyttöön. Opas sisältää erilaisia lääkkeettömiä hoitokeinoja mielenterveyden edistämiseen ja tukemiseen. Oppaassa on tietoa erilaisista mielenterveyttä tukevista asioista ja toiminnoista, niiden vaikutuksista sekä harjoitteita ja vinkkejä käytäntöön. Hoitohenkilökunta voi hyödyntää opasta hoitotyössä ja asukkaat voivat hyödyntää oppaan vinkkejä itse arjessaan. Oppaan keinoja, harjoitteita ja vinkkejä voi hyödyntää yksin, ryhmässä tai esimerkiksi ohjaaja kahdestaan asukkaan kanssa.

Oppaan tavoitteena on esitellä erilaisia keinoja, miten mielenterveyttä voi edistää lääkkeettömästi. Olemme valinneet oppaan sisällön teoriatiedon ja tutkimuksista saadun näytön perusteella. Sisällön laadinnassa olemme huomioineet myös sen, että keinot olisivat helposti hyödynnettävissä asukkaille. Toivomme, että opas antaa uusia vinkkejä ja ideoita erilaisiin toimiin, joita voi käyttää asukkaiden hyvinvoinnin tukemiseen. Tavoitteena on myös se, että erilaiset keinot ja ideat olisivat helposti käytettävissä ja saatavissa oppaan muodossa.





# 2. Arjen tasapainotus

4



(Mielenterveystalo, Tasapainoinen arki suojaa masennukselta)

Arjen hyvinvoinnilla on vahva yhteys mielen hyvinvointiin.

## Toiminnot

- Lisää elämään hallinnantunnetta ja lisää hyvinvointia.
- Ei tarvitse olla mitään suurta.
- Esim. ruoanlaitto, liikunta, itsestä huolehtiminen ovat toimintoja
- Mielekästä tekemistä omien voimavarojen, kykyjen ja mahdollisuuksien mukaan.

## Uni

- Säännöllinen uni-valverytmi ja riittävä unen määrä.
- Aikuisella noin. 7-8 tuntia yössä
- Vain vähäinen kahvin ja muiden kofeiinipitoisten juomien nauttiminen, liiallinen kofeiini voi lisätä ahdistuksen tunnetta.

## Sosiaaliset suhteet

- Huolehtiminen sosiaalisista suhteista
- Toisen ihmisen läsnäolo
- Yhdessä tekeminen ja asioista puhuminen vähentävät stressiä
- Uusien ihmissuhteiden etsiminen esimerkiksi harrastuksista, yhteisöstä tai kerhoista.

## Liikunta

- Liikunta auttaa purkamaan ahdistuksen kehossa virittämää hälytystilaa ja kiihtyneisyyttä.
- Liikunta lievittää myös ahdistuneisuuden fyysisiä oireita kuten vapinaa tai pahoinvointia.

## Ravinto

- Säännöllinen ruokailurytmi rytmittää myös päivää.
- Monipuolinen ravinto ylläpitää toimintakykyä.
- Syömällä hyvin annat aivoillesi ja kehollesi energiaa.
- Hyvät ruokailutottumukset parantavat koordinaatioita, keskittymiskykyä, motivaatiota, stressin sietoa ja muistia.



## 2. Arjen tasapainotus

5

### Harjoitus: Arvioi arkeasi

Tässä harjoituksessa arvioit omaa arkeasi. Mitkä asiat vaativat voimavarojasi ja mitkä asiat tuottavat sinulle mielihyvää? Tehtävä auttaa sinua arvioiminaan, tulisiko sinun muuttaa arkeasi tai suunnitella ajankäyttöäsi toisin.

#### Mielialapäiväkirja

Tavoite: Opit hahmottamaan, mitkä asiat tuottavat mielihyvää ja mitkä asiat vaativat voimavaroja arjessasi.

Ohje: Arvioit omaa arkeasi. Tarkastelu auttaa sinua hahmoittamaan, pitäisikö sinun suunnitella ajankäyttöäsi toisin tai muuttaa arkeasi.

- Mitkä asiat tuottavat sinulle mielihyvää?
- Mitkä taas vaativat voimavaroja?

Arvioi harjoituksen avulla päivittäistä tyytyväisyyden astettasi ja mielialaasi. Tee arviointi asteikolla 0-100 siten, että 0 on todella huono ja 100 paras mahdollinen.

Arvioi erikseen eri toimintojen ja tapahtumien vaikutusta mielialaasi. Tee arvio aina päivän lopuksi. Jatka harjoituksen tekoa yhden tai kahden viikon ajan. Harjoituksen voi tehdä esimerkiksi viikkoon.

#### Esimerkki

Päivä: Maanantai

Yleinen mieliala: 70

Tapahtuma ja mieliala: Siivosin huoneeni /27

Mieliala tapahtuman jälkeen: Huoneen siivoamisen jälkeen /71

Tapahtuma ja mieliala: Menossa kävelylenkille / 37

Mieliala tapahtuman jälkeen: Kävelylenkin jälkeen / 80

(Mielenterveystalo, Arvioi arkeasi)



## 2.1. Ravitseminen

6

Ravitseminen on unen ja liikunnan lisäksi yksi ihmisen hyvinvoinnin peruspilareista. Maukas, monipuolinen ja ravitseva ruoka tukee myös mielen hyvinvointia. Tällainen ruokavalio rakentuu sekä ravitsemussuosituksista että monista muista tekijöistä. Säännöllinen ateriarytmi on tärkeä osa mielen hyvinvointia tukevaa ravitsemusta. Se auttaa jaksamaan ja varmistaa elimistön riittävän energiansaannin, joka esim. edistää aivojen normaalia toimintaa.

Lisäksi ravitsemuksessa tärkeää on rentous, nautinto ja syöminen ilman syyllisyyttä. Herkuttelu on hyväksyttävää, kunhan arkiruuan ravitseminen on myös kunnossa.

Myös ruuan ja mielen yhteys on tärkeä osa syömisessä. Tietoisesta syömisestä harjoittelu edistää ruuasta nauttimista, sekä auttaa tulemaan tietoisiksi syömiseen liittyvistä ajatuksista ja tunteista.

Ruokavalioista etenkin Välimeren ruokavaliolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mieleen. Vihannekset ja hedelmät puolestaan ovat keskeisimpiä masennuksen suojatekijöitä. Ne voivat vaikuttaa mielialaan lyhytkestoisesti.

Ruuan lisäksi tietysti myös nesteensaannista huolehtiminen on tärkeää. Ohjeellinen juotavan nesteen määrä päivässä on noin 1-1,5l, ruuasta saadun nesteen lisäksi.



Mielen hyvinvointia  
ylläpitäviä ruokia:

- Tummanvihreät kasvikset
- Parsa-, kukka- ja lehtikaali
- Linssit, pavut ja pähkinät
- Hedelmät ja marjat
- Vihannekset
- Täysjyvätuotteet
- Rasvaiset kalat
- Kahvi

Tutkimusten perusteella on  
saatu tietoa mielen hyvinvointia  
ylläpitävistä ja sitä laskevista  
ruuista:



Mielialaa laskevia  
ruokia:

- Sokeripitoiset ruuat ja juomat
- Valmis- ja pikaruuat
- Valkoinen vehnä
- Prosessoidut lihat, esim. makkarat ja leikkeleet



(Mieli ry, Millainen ruoka on hyväksi)

# 2.1. Ravitsemus

7

(Ruokavirasto)

## Ravitsemussuosituksia



### Hyvinvointia tukevia tekijöitä:

- Aterioiden jakaminen tasaisesti koko päivälle.
- Ruokakolmion ja lautasmallin hyödyntäminen aterioiden suunnittelussa ja toteutuksessa.
- Tarvittaessa ravintolisien käyttö, esimerkiksi jos erikoisruokavalion vuoksi ei voi hyödyntää tiettyjä raaka-aineita ja sitä kautta tärkeitä ravintoaineita jää saamatta.
- Ravinnontarpeen arviointi fyysisen aktiivisuuden ja kulutuksen mukaan.

#### Lisää:

Kasvikset (erityisesti juurekset)  
Palkokasvit  
Marjat ja hedelmät  
Kalat ja muut merenelävät  
Pähkinät ja siemenet

#### Vaihda:

Vaaleat viljat  
->täysjyväviljavalmisteet

Voi  
->kasviöljyt

Rasvaiset maitovalmisteet  
->vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet

#### Vähennä:

Lihavalmisteet  
Punainen liha  
Lisättyä sokeria sis.  
juomat ja ruuat  
Suola  
Alkoholijuomat



# 2.1. Ravitsemus

8

## Tietoisen syömisen harjoitus:

(Mieli ry, Millainen ruoka on hyväksi)



Tee ruokailuhetkestä rauhallinen, sulkemalla mahdolliset häiriötekijät (esim. televisio).

Keskity vain ruokailuun ja syömiseen. Tämän mahdollistamiseksi tee syömiseen liittyvät toimet hitaasti.

Pidä mielesi läsnä tilanteessa ja havainnoi ruokaa;

- Miltä ruoka:
- Näyttää
- Tuoksuu
- Tuntuu
- Kuulostaa
- Maistuu?



Voit aloittaa katsomalla ruokaa, sen väriä, muotoa ja rakennetta.

Havainnoi millaisia tuoksuja aistit.



Kun aloitat syömisen, tunnustele ruokaa ensin suussasi.

Pureskelun aikana voit havainnoida ruuan makua ja koostumusta.

Pureskele jokainen suupala huolella, voit välillä laskea aterimet alas.

Ruokailun aikana havainnoi kehoasi; miltä vatsassa tuntuu ja kuinka kylläiseksi tunnet itsesi.

Kiinnitä ruokailun aikana huomiota myös mieleesi tuleviin ajatuksiin ja tunteisiin.

Ruuan aistiminen kaikilla aisteilla auttaa ruokaa tyydyttämään sekä kehon että mielen. Se auttaa myös havainnoimaan sinulle sopivaa ruuan määrää ja sitä, milloin olet kylläinen.



## 2.2. Uni



9

(Mielenterveystalo, Mitä oni on? & Mieli ry, Palauttava uni)

Uni on biologinen välttämättömyys. Unessa ruumis ja mieli saavat levätä ja energiat palautua. Uni uudistaa erityisesti aivojen toimintakyvyn, mikä on oleellista mielenterveyden kannalta.

Uni ja syvä lepo lataavat kehon ja mielen voimavarat. Sen aikana hermoston toiminta tasapainottuu, elimistö palautuu rasituksesta ja vastustuskyky vahvistuu. Ihminen tarvitsee unta noin 7-9 tuntia joka yö.

### Unen tehtäviä

#### Muisti vahvistuu

Muisti tarvitsee toimiakseen riittävän määrän laadukasta unta. Unen aikana aivoissa sijaitsevat, päivän aikana syntyneet muistijäljet vahvistuvat ja vähemmän tärkeitä hermoyhteyksiä tulee siivotuksi pois. Näin aivojen sisäiset yhteyden pysyvät hallittavina. Epämieluisia asioita voi unohtua tai tulla työstetyksi unen aikana. Itselle tärkeät muistot voivat vahvistua entisestään nukkuaessa.



#### Oppiminen tehostuu

Verrattaessa opitun aineiston muistamista riittävästi levänneiden ja univelkaisten välillä, havaitaan hyvin nukkuneiden muistavan enemmän. Kokeellisissa tutkimuksissa unella on onnistuttu tehostamaan oppimista. Etenkin lihasmuistia vaativien tehtävien, kuten musiikkikappaleiden harjoittelu ennen nukkumaanmenoa on tutkitusti hyvin tehokasta. Ongelmanratkaisutehtävät onnistuvat paremmin, kun niitä tekee levänneenä torkkujen tai unen jälkeen.



#### Luovuus ja ongelmanratkaisutaidot vahvistuu

Nukkuminen lisää luovuutta. Ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan riittävästi unta. Unessa voi syntyä uusia yhteyksiä, jotka antavat uusia oivalluksia tuttuihin asioihin. Usein tehtävä, joka on tuntunut illalla mahdottomalta, onkin yön aikana ratkennut kuin itsestään. Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että nukkuminen edistää erityisesti vaikeiden ongelmien ratkaisemista. REM- eli vilkeunen aikana luovuus ongelmanratkaisussa lisääntyy.



## 2.2. Uni

10

### *Keinoja parempaan uneen*

Huolehdi säännöllisestä rytmistä.

Mene nukkumaan ja herää mahdollisimman säännöllisesti.

Nukkumaanmenoajasta riippumatta kannattaa herätä mahdollisimman säännöllisesti samoihin aikoihin. Viikonloppuisinkin kannattaa nukkua vain noin tunnin pidempään. Vastusta kiusausta nukkua päivällä pitkään, se tekee nukahtamisesta illalla todennäköisesti hankalampaa. Älä kerrytä univelkaa. Parhaiten nukahtaa, kun nukkuu ylipäättään tarpeeksi. Syksyllä ja talvella ota kirkasvaloa aamuisin herättyäsi noin 30-60 minuutin ajan.

Tämä auttaa aivojen keskuskellon tahdistamisessa aikana, jona päivänvalosta on vain niukasti apua. Heräämistä helpottamaan on myös olemassa sarastusvaloja, jotka voidaan ajastaa unirytmiiin sopivaksi.

Harrasta päivisin liikuntaa, joka nostaa sykettä ja hengästyttää.

Uniongelmistä kärsivän kannattaa ajoittaa liikunta loppumaan esimerkiksi viimeistään kello 19, jotta elimistö ehtii rauhoittumaan suorituksen jälkeen.

#### Rauhoita ilta

Iltarutiinit auttavat rauhoittumisessa. Kokeile esimerkiksi venyttelyä tai rauhallista kävelylenkkiä. Kevyt liikunta ja raitis ilma voivat auttaa elimistöä rauhoittumaan. Vältä kahvia, teetä, kolajuomia tai kaakaota iltapäivällä tai illalla. Juo ylipäättään vähän illalla, liian tehokas nesteytys johtaa öisiin vessakäynteihin. Vältä raskasta syömistä ainakin pari tuntia ennen nukkumaan menoa. Erityisesti tulee välttää nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja ja rasvaisia ruokia. Kevyt iltapalakin on hyvä syödä hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. Rajoita ruutuaikaa pari tuntia ennen nukkumaanmenoa tietokoneen tai kännykän ruudun sininen valo aktivoi aivoja. Taustavaloilla toimivat laitteet lähettävät silmiin valon sinisiä aaltopituuksia, jotka viestivät aivoille, ettei vielä ole nukkumaanmenoaika. Jos pyörit sängyssä saamatta unen päästä kiinni, älä jää vuoteeseen vaan tee jotain kehoa ja mieltäsi rentouttavaa: tee hengitysharjoituksia, venyttele tai ajattele mukavia ajatuksia. Palaa vuoteeseen, kun sopiva unetuksen tunne ja väsymys palaa.



(Mieli ry, Keinoja parempaan uneen)



## 2.2. Uni

(Mieli ry, Keinoja parempaan uneen)

11

### *Keinoja parempaan uneen*

#### Rauhoita nukkumispaikka

Huone ei saisi olla liian kuuma tai kylmä. Liika valoisuus ja meluisuus haittaavat unia. Pimentävät kaihtimet ja silmälaput voivat auttaa, jos valoisuus häiritsee. Sängyn tulee olla mukava ja joustava, se ei saa aiheuttaa selkäkipuja. Uniongelmistä kärsivän kannattaa pitää sänky ensisijaisesti vain nukkumiskäytössä. Hyvä tuuletus ennen nukkumaanmenoa kannattaa, mutta ikkunan pitäminen yöllä ei paranna unen laatua. Suljettu ikkuna varmistaa myös meluttomuutta. Makuuhuoneesta kannattaa tehdä ajaton vyöhyke varmistamalla ettei näe kelloa tai ajan kulumista.



#### Käsittele huolia

Nukkumaan ei kannata mennä kiihtyneenä, huolissaan tai hermostuneena. Huolia tulee käsitellä päiväsaikaan tai riittävän ajoissa ennen nukkumaan menemistä. Mieltä painavista huolesta voi kertoa luotettavalle ihmiselle, ja miettiä yhdessä ongelmaan ratkaisuvaihtoehtoja. Voit myös laatia huolilistan, johon kirjaat sinua huolestuttavat asiat ylös. Jos jokin asia painaa nukkumaan mennessä mieltä, eikä asialle voi tehdä mitään ennen aamua, kirjoita asia itsellesi muistiin ja lupaa hoitaa se seuraavana päivänä tai mahdollisimman pian.



#### Opi rentoutumaan

Rentoutumistaidot tukevat syvää ja hyvää unta. Jos kärsit unen tulon viivästymisestä tai unettomuudesta, kannattaa tutustua hengitys- ja rentoutumisharjoituksiin. Esimerkiksi Youtubessa, Spotifyssa ja Soundcloudissa on paljon rentoutusharjoituksia. Kokeile eri harjoituksia ja poimi niistä itsellesi sopivimmat. Testaa esimerkiksi hengitysharjoituksia niin, että hengität rauhallisesti sisään ja ulos ja lasket hengityksen tahdissa yhdestä kymmeneen. Jos huomaat tämän aikana ajattelevasi jotain muuta, aloita laskeminen uudelleen. Tämä on nopea rentoutumistapa muissakin tilanteissa. Muista käyttää oppimiasi rentoutus- ja hengitystekniikoita ennen nukkumaanmenoa. Voit käyttää niitä yölläkin, jos heräät etkä saa uudestaan unen päästä kiinni.

## 2.3. Liikunta

12

Liikunnan avulla stressinhallinta parantuu, energisyys ja vireystaso nousevat, unen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuu. Liikkuminen vahvistaa myös ihmissuhteita, kun liikkuu kaverin kanssa.

Vaikutuksista mielenterveydelle ja hyvinvoinnille on paljon näyttöä. Liikunta voi vähentää myös jännitystiloja, ahdistusta ja masennusta.

Liikunnasta mielekkäämpää:  
liikuntamuotojen vaihtelu  
kannustus jokapäiväiseen liikkumiseen  
kaveri tai läheinen mukaan liikkumaan  
hakeutuminen harrastusporukoihin  
sopivan henkilökohtaisen valmentajan löytäminen

(Mielenterveystalo, Palautuminen ja liikunta & Mieli ry, Liikunta ja kehon kuunteleminen)







## 2.3. Liikunta

### Liikkumissuositus aikuisille

1. Reipasta liikkumista ainakin 2h 30min tai rasittavaa 1h 15 min viikossa
2. Lihaskuntaa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa
3. Kevyttä liikuskelua usein, jo muutaman minuutin liikkumisjaksot riittävät
4. Taukoja paikallaanoloon aina kun mahdollista
5. Riittävästi palauttavaa unta

### Liikuntamotivaation löytäminen ja tukeminen

- Sitoudu liikkumiseen
- Aseta itsellesi päivittäiset, mitattavat ja realistiset tavoitteet
- Aloita pienestä
- Pidä kirjaa kehitymisestäsi
- Objektiivisen palautteen saaminen
- Vältä kaikki tai ei mitään ajattelua
- Liikuntakaveri
- Älä suhtaudu liikkumiseen liian vakavasti, liikkumisen tulee olla hauskaa



(Mielenterveystalo, Palautuminen ja liikunta & Mieli ry, Liikunta ja kehon kuunteleminen)





## 2.3. Liikunta

14



### Liikunnastakin kuuluu palautua

Liikunta tuottaa toivotun hyödyn, kun siitä myös palautuu. Palautuminen tapahtuu millä tahansa kehon palautumisreaktion käynnistävällä tavalla, josta pitää. Tekemällä mahdollisimman paljon asioita, jotka tuottavat itselle iloa. Se edistää toipumistasi monin tavoin.

#### Mitä on palautuminen?

Tahdosta riippumatta toimivassa, eli autonomisessa hermostossa on kaksi päähaaraa: parasympaattinen ja sympaattinen.

Karkeasti sanottuna sympaattinen haara huolehtii kierrosten nostamisesta ja parasympaattinen niiden laskemisesta.

Parasympaattisen haaran aktivoituminen käynnistää elimistössä tapahtumaketjun, jonka myötä elimistön itseään korjaavat toimenpiteet pääsevät vauhtiin.

#### Kaksi tapaa käynnistää elimistön palautumisreaktio

1. Rauhoittumalla ja rentoutumalla. Esimerkiksi pitkät uloshengitykset, rentoutusharjoitukset, jooga.
2. Kosketuksen kautta. Esimerkiksi halailu, läheisyys tai lemmikin silittely stimuloi oksitosiinihormonin tuotantoa. Rentoutumisen lailla oksitosiini käynnistää palautumisreaktion.



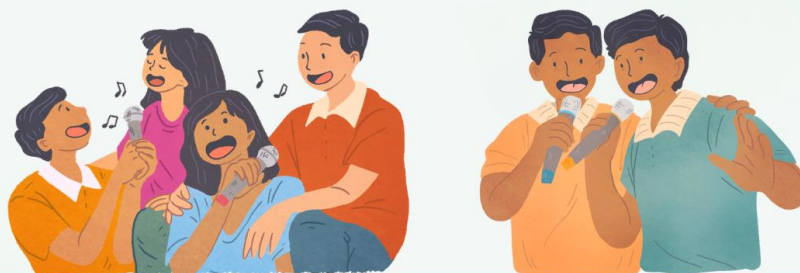
(Mielenterveystalo, Palautuminen ja liikunta)



15

### 3. Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa ihmisen mielenterveyttä ja hyvinvointia. Ihmisillä on luontainen tarve tuntea kuuluvansa joukkoon ja liittyä muihin. On ihmiskohtaista, kuinka laajan kaveriverkoston tarvitsee tai haluaa. Ryhmään kuulumisen toimii voimavarana vaikeina aikoina sekä mahdollistaa yhdessä iloitsemisen hyvinä hetkinä. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja luominen edellyttävät sosiaalisia taitoja.



Positiiviset kokemukset sosiaalisista suhteista tekevät uusien luomisesta helpompaa. Positiiviset kokemukset auttavat sisäistämään itsestä kuvan pidettynä henkilönä, jonka on helppo lähestyä muita.

Jos sosiaalisissa suhteissa on kohdannut syrjintää, pettymyksiä tai kiusaamista, muodostuu kuva itsestä herkästi negatiiviseksi ja uusien sosiaalisten suhteiden luominen vaikeutuu.

Sosiaalisten taitojen kehittäminen myöhemmällä iällä edellyttää uusien taitojen omaksumista sekä vanhojen taitojen poisoppimista ja minäkuvan tarkastelua sen suhteen, miten omat uskomukset muista ja itsestä ohjaavat käyttäytymistäsi sosiaalisissa tilanteissa



### 3. Sosiaaliset suhteet

16

Tapoja hoitaa sosiaalisia suhteita:



1.

Pidä yhteyttä ystäviisi. Kerro ja kysy kuulumisia. Jaetut kokemukset vahvistavat ystävyyttä.

2.

Turvaudu muihin vaikeina aikoina. Ystävyys on vastavuoroista avun saamista ja antamista sekä toinen toisensa tukemista.

3.

Kiire saattaa joskus viedä tilaa ystävyyssuhteilta. Lyhytkin viesti auttaa säilyttämään yhteyden ystäviin. Kiireen helpotuttua on taas enemmän aikaa panostaa ystävien kanssa vietettyyn aikaan.

4.

Tunne omat sosiaaliset tarpeesi ja tapasi. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa olla sosiaalinen.

5.

Jos olet aiemmin kokenut epäoikeudenmukaista kohtelua tai pettymyksiä ihmissuhteissa, mieti miten nämä kokemuksen heijastuvat tähän päivään. Pyri erottamaan menneet kokemukset nykyhetkestä ja kyseenalaista kielteisten kokemusten aiheuttamat käsitykset muista ja itsestäsi, jotta tulevaisuuden ihmissuhteesi voisivat mahdollisimman hyvin.

(YTHS, Sosiaaliset suhteet)

### 3. Sosiaaliset suhteet

17

Yksinäisyys ei ole välttämättä oma vika, mutta omia ajatuksia on hyvä tarkastella.

#### Miten yksinäisyydenkokemuksia voi käsitellä tai miten niihin voi vaikuttaa?

(Mielenterveystalo, yksinäisyyden omahoito-ohjelma)

#### Omien ajattelu- ja suhtautumistapojen tunnistaminen:

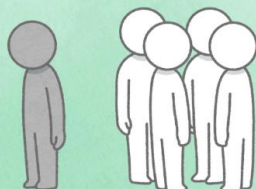
Miten suhtaudut itseesi? Erotatko ajatukset ja teot ominaisuuksista? Mitä arvostat sosiaalisissa suhteissa? Havainnoi myös omia uskomuksia ja asennettasi liittyen muihin ihmisiin. Joskus omat ajattelu- ja suhtautumistavat itseän tai muihin vaikeuttavat sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa.

#### Oman ajattelun haastaminen:

Tarkastele onko ajatuksesi totta; Mitkä asiat puhuvat näiden uskomusten puolesta ja mitkä vastaan? Auttavatko ajatuksesi sinua saavuttamaan toivotun lopputuloksen? Voisiko ajatukseni olla omaa tulkintaani, eikä välttämättä totuudenmukaista tietoa? Joskus omat tulkinnat asioista eivät olekaan täysin totuudenmukaisia ja ne voivat tällöin haitata sosiaalista elämää.

#### Toisin toimiminen:

Voisiko jokin muutos ajattelutavassani edistää sosiaalisia suhteitasi? Voisinko yrittää vähentää olettamuksia ja alkaa ajattelemaan joustavammin? Voisinko alkaa suhtautumaan sekä itseäni että muihin enemmän sellaisin tavoin, jotka tukisivat sosiaalisia suhteita ja niiden kehittymistä? Joskus omat toimintatavat vaikuttavat negatiivisesti sosiaaliseen elämään. Niiden muuttaminen ja toisin toimiminen voi edistää sosiaalista elämää.



## 4. Vuorovaikutus

18

(Mielenterveystalo, Mitä vuorovaikutus on & Mieli ry,  
Vuorovaikutustaitoja voi oppia)

Vuorovaikutus on kahden tai useamman henkilön välistä kommunikaatiota. Osapuolet ovat aloitteellisia, reagoivat toistensa viesteihin ja kokevat olevansa yhteydessä toisiinsa. Vuorovaikutusta tapahtuu kaikissa päivän kohtaamisissa ja arjen puuhissa. On tärkeää luoda tietoisesti hyviä vuorovaikutushetkiä, ne vahvistavat yhteistä suhdetta.

Rakentavaa ja myönteistä vuorovaikutusta on esimerkiksi:

Kuuntelu ja läsnäolo  
Kannustaminen ja rohkaisu  
Myönteisestä lähtevä palautta  
Myötätunto ja tuki  
Huomioiminen ja ilahduttaminen

On tärkeää tunnistaa, millainen vuorovaikutus kasvattaa ja tukee omaa hyvinvointia, ja millaisia ihmissuhteita kannattaa vaalia.

### *Vuorovaikutuksen väylät*

Kosketus



Kasvoyhteys



Ääni





# 4. Vuorovaikutus<sup>19</sup>

## Opi paremmaksi kuuntelijaksi

Jokainen tarvitsee kokemusta tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Toisen kuunteleminen ei ole aina helppoa, mutta sitä on mahdollista harjoitella.

Kokeile näitä vinkkejä

- Ole kasvotusten, ja katso puhujaa silmiin.
- Kysy toiselta hänen asioistaan, esimerkiksi kysymällä: "Mitä kuuluu?"
- Keskity kuuntelemaan, mitä keskustelukumppani sanoo.
- Älä keskeytä, odota vuoroasi.
- Ilmaise lyhyillä ilmaisuilla, myös ilmeillä ja eleillä, että kuuntelet toista.
- Malta olla kertomatta heti omista kokemuksistasi.
- Sano myös itse, mitä haluat sanoa toiselle. Kerro esimerkiksi omista tunteistasi ja ajatuksistasi kuulemaasi liittyen.
- Kannusta ja rohkaise toista tarvittaessa puhumaan lisää. Kysy toiselta täydentäviä kysymyksiä.
- Voit myös toistaa lyhyesti kuulemasi ja näin varmistaa, että olet ymmärtänyt asian oikein.



(Mieli ry, Näin opit paremmaksi kuuntelijaksi)

## 4. Vuorovaikutus (Mieli ry, Vuorovaikutuksen kompastuskiviä voi tunnistaa) 20

### Vuorovaikutuksen kompastuskivet

- Syövät mahdollisuuden läsnäolevaan, aitoon ja tasa-arvoiseen kohtaamiseen.

Usein vuorovaikutuksen kompastuskivet ovat kielteisiä sinäviestejä. Ne keskittyvät keskustelun toiseen osapuoleen negatiivisessa sävyssä, kertomalla millainen tämä on, minkälainen tämän tulisi olla tai miten tämän tulisi toimia. Ne eivät jätä tilaa toisen osapuolen kuuntelemiselle, eivätkä osoita kiinnostusta sitä kohtaan, mitä toinen ajattelee tai millainen hän on. Toisen puolesta puhuminen ei toimi.

Taitava keskustelija käyttää vuorotellen aktiivista kuuntelua ja minäviestejä.

Minäviestit osoittavat, että ihminen ei tee oletuksia muista osapuolista vaan puhuu itsestään käsin. Tämä auttaa viestin perille menoa ja kannustaa muitakin osallistumaan keskusteluun, varsinkin kun heille jätetään tilaa ja kutsutaan osallistumaan kysymyksiin: "Mitä sinä tästä ajattelet?".

#### Vuorovaikutus vinoutuu esimerkiksi:

- Määräilystä ja komentelusta: "Lopeta valittaminen", "Ryhdistäydy", "Älä murehdi turhia"
- Saarnaamisesta: "Täällä ei sitten hyväksytä asiattonta käyttäytymistä", "Odotamme teiltä kunnollisuutta"
- Uhkailusta: "Jos et tee kuten sanon, on turha haaveilla yhdessä olostä"
- Kuulustelemisesta: "Kerro heti kaikki", "Kuka antoi ohjeen tehdä noin?"
- Puheenaiheen vaihtamisesta, väistelystä: "Puhutaan jostain muusta", "Unohdetaan koko juttu"
- Syylistämisestä: "Siitäs sait. Itse aiheutettu ongelma"
- Kehumisesta: "Kyllä noin taitava ihminen homman hoitaa", "Eihän se ole sinulle temppu eikä mikään"
- Suodattamiseen, eli siihen että kerrotaan, mitä oletetaan toisen ihmisen haluavan kuulla
- Voimakkaasta tunnetilasta

#### Vuorovaikutusta vinouttavat myös ylhäältä päin katsovat:

- Valmiiden ratkaisujen neuvominen / tarjoaminen: "Päaset ylimääräisestä kiloista kunhan vain alat lenkkeillä"
- Oikeassa oleminen / luennointi: "Minäpä kerron, missä ongelma on", "Etkö näe, että fakta tässä on, että.."
- Tuomitseminen ja arvostelu: "Olet laiskin ihminen, jonka tunnen"
- Leimaaminen, nimittely: "Surkimus!", "Idiootti!"
- Säälittely: "Voi raukkaa", "Huomenna kaikki on paremmin"
- Kaikkinäkevyys: "Olet tainnut nukkua huonosti viime yönä", "Taidat olla vain pihalla"
- Yleistäminen: "Etkö sinä koskaan opi?", "Aina sinä teet noin"



# 5. Luonto

(Mielenterveystalo & Tyrväinen, L.  
lääkärikirja Duodecim)



Luonnon seesteisyys vaikuttaa myönteisesti tietotulvassa ja kiireessä elävään ihmiseen. Luontoliikunta voi parantaa stressin heikentämään vastustuskykyä. Luonto piristää mieltä, se auttaa unohtamaan arjen murheet ja huolet.

Luontoympäristö vaikuttaa vuorovaikutukseen positiivisesti. Luonnon avulla suhde omaan itseen ja muihin ihmisiin koetaan myönteisemmäksi myös. Myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu.

## Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset alkavat nopeasti ja pysyvät pitkään.

Luonnon terveyshyödyt saadaan säännöllisesti toistuvista käynneistä. Mielenterveyshyötyjä on todettu syntyvän, kun viheralueilla käydään vähintään 30 minuutin ajan 2-3 kertaa viikossa tai tehdään kuukauden aikana 2-3 pidempää luontoretkeä erilaisiin luontokohteisiin. Jos käynntejä on enemmän, vahvistuvat myönteiset vaikutukset mielialaan.





# 5. Luonto

(Mielenterveystalo & Tyrväinen, L.  
lääkärikirja Duodecim)

22



## Vinkkejä arkeen

- Etsi arkiympäristöstäsi mieleisiä luontokohteita
- Pyri tekemään asiointimatkoja pyöräillen tai kävellen.
- Pidä lounas- tai kahvitauko ulkona
- Pidä palaverit ulkona
- Lisää luontokohteisia vierailuja.
- Yhdistä sosiaalisia tapaamisia luonnossa liikkumiseen, mene ystäväsi kanssa esimerkiksi luontokävelyille.



## Tuo luonto kotiin

- Kuuntele luontoaiheisia äänitteitä. Esimerkiksi merellisiä tai metsäisiä ääniä. Äänitteissä voi olla lisänä piristävää tai rentouttavaa musiikkia.
- Katso ulos ikkunasta. Avaa verhot sisätiloissa aina, kun on mahdollista.
- Sisusta luontokuvilla. Kaunis luontokuva tuo tunnelmaa sisätiloihin sekä lisää hyvinvointia ja luovuutta.
- Hanki kasveja kotiisi. Kasvit tuovat raikkautta ja elävyyttä. Jo yksikin huonekasvi tuo hyvää mieltä. Voit myös hankkia hyötykasveja ja kasvattaa yrttejä ja salaatteja.
- Tuo luonnosta elementtejä kotiin, esimerkiksi heiniä, käpyjä ja risuja. Voit asetella heiniä maljakkoon tai käpyjä lasiseen kulhoon.



# 5. Luonto

(Suomi, A. & Juusola, M. Vihreä hoiva ja voima.)

## Mindfulness-kävely



23

- Kuuntele: Etsi luonnosta kiintopiste, esimerkiksi 500 metrin päässä oleva suuri kivi tai puu. Lähte kulkeman kiintopistettä kohti ja keskity kuuntelemaan hiljaa, mitä ääniä kuulet ympärilläsi. Keskity kuuntelemaan omien askeliesi ääntä ja tuulta, lintuja ja hyönteisiä, myös mahdollisia humisevia liikenteen ääniä.
- Kosketa: Keskity koskettamaan kiviä, puun runkoja, maahan pudonneita oksia ja käpyjä. Keskitä kaikki huomiosi siihen, miltä ne tuntuvat. Nojaa selkää puunrunkoa vasten, halaa puita, jos se tuntuu hyvältä ajatukselta
- Näe: Mieti tunnetta, minkä tahdot lisääntyvän arjessasi. Katso maahan ja ympärillesi. Etsi symbolia, joka kuvaa vahvimmin tuota tunnetta. Kun löydät oman tunnesymbolisi, tunnustele sitä käsissäsi. Ympärillesi katsellessasi näet, miten runsas ja rikas luonto on, ja silti harmoninen.
- Haista: Pysähdy tutkimaan tuoksuja. Istu mukavaan paikkaan tai kulje rauhallisesti eteenpäin. Mitä tuoksuja ilmassa haistat?
- Maista: Katsele ympärillesi. Mitä luonnon makuja voit maistaa turvallisesti? Ole neljävuotias ison ihmisen kehossa. Tutki uteliaana, miltä havunneulanen maistuu. Jos metsä tarjoaa marjoja, istu mättäälle nauttimaan mustikoista ja puolukoista



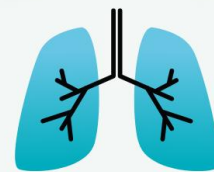
# 6. Hengitys- ja rentoutusharjoitukset



Hengityksellä on pyritty vaikuttamaan hyvinvointiin jo tuhansien vuosien ajan. Tunteet ja kokemukset voivat aiheuttaa elämää haittaavia oireita, kuten ahdistusta. Hengityksen ja rentoutumisen avulla voi helpottaa tai purkaa näitä oireita.

Joudumme usein tilanteisiin, joissa emme voi olosuhteille mitään tai omille reaktioillemme mitään. Kehon fyysinen ja psyykinen puoli ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Hengitys- ja rentoutusharjoituksissa tavoitteena on, että mieli rentouttaa kehon ja keho mielen. Rentoutumisen harjoittelu edesauttaa purkamaan tunteiden ja kokemusten aiheuttamia reaktioita kehossa ja mielessä. Rentoutusharjoituksissa hengitys toimii usein ankkurina, eli huomio pyritään keskittämään siihen.

- Harjoituksia olisi hyvä tehdä päivittäin, ja joskus jopa useamman kerran päivässä tarvittaessa.
- Säännöllinen harjoittelu tuo pysyvämpiä tuloksia.
- Harjoituksia olisi hyvä tehdä säännöllisesti, ainakin 2-3 viikon ajan.
- Säännöllisen harjoittelun avulla opit hyödyntämään taitoja aina tarpeen vaatiessa.



Harjoituksista voi olla apua jos sinulla on:

Kyvyttömyyttä nauttia  
Ahdistuneisuutta  
Levottomuutta  
Uupumusta  
Alakuloa  
Kärsit paniikista



(Martin M., Hengitys virtaa, Kohti kehon ja mielen tasapainoa)

## 6. Hengitys- ja rentoutusharjoitukset

25

**Palleahengitys** =

Tehokas keino erityisesti  
ahdistuksen hallintaan.

- Pallea on tehokkain lihas, jota käytetään hengityksessä.
- Mm. ahdistus tai stressi voivat aiheuttaa palleahengityksen vähenemistä, jolloin hengitys muuttuu pinnalliseksi ja vaativaksi. Tällöin pallealihas jännittyy, joka lisää tai jopa aiheuttaa ahdistuksentunnetta. Se tapahtuu usein huomaamatta.
- Tekniikan myötä myös muut lihasryhmät rentoutuvat.

Ohjeet:

1. Ota mukava asento.
2. Aseta toinen kätesi rintakehää ja toinen vatsan päälle.
3. Hengitä hitaasti sisään ja ulos.
4. Pyri siihen, että vain vatsan päällä lepäävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Rintakehän tulisi pysyä paikoillaan.
5. Kiinnitä huomio hengitykseen, ja hengitä tällä tavoin hetken aikaa.

- Kun palleahengitystä harjoittaa etukäteen, voi sitä hyödyntää aina silloin, kun tuntee ahdistusta.
- Harjoitusta olisi hyvä tehdä päivittäin 2-3 viikon ajan.
- Toiston avulla opit aktivoimaan palleahengityksen jatkossa aina silloin, kun tunnet ahdistuksentunnetta.



(Mielenterveystalo, Ahdistuksen omahoito-ohjelma,  
Hengitys ja rentoutus)



## 6. Hengitys- ja rentoutusharjoitukset



### Asteittain etenevä rentoutus istuen (n. 6 min)

Harjoituksen avulla opit rentouttamaan lihaksia. Harjoitus rauhoittaa elimistöä ja viestii sille, ettei ole hätää.

#### Ohjeet:

1. Ota hyvä asento tuolilla; pidä jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten. Aseta kädet syliisi, kämmenet avoinna ylöspäin.
2. Anna hengityksen kulkea omaa tahtiaan. Kiinnitä huomiosi siihen ja tuo se aina takaisin, kun ajatuksesi harhailevat.
3. Siirrä huomio kasvoihin. Jännitä kasvojen lihaksen irvistämällä voimakkaasti ja pidä jännitystä kolmen sekunnin ajan. Päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Tunnet, kuinka jännitys sulaa kasvoilta.
4. Kiinnitä nyt huomio niskaan ja hartioihin. Nosta hartiat puristaen kohti korvia kolmen sekunnin ajan. Anna sitten hartioiden pudota pehmeästi alas. Tunnet, kuinka hartiat lepäävät painavina alhaalla.
5. Seuraavaksi kiinnitä huomio kämmeniin. Purista molemmat voimakkaasti nyrkkiin, kolmen sekunnin ajan. Sitten päästä ne rentona auki. Lämpö ja rentouden tunne leviää sormiin, ja ylärajat rentoutuvat. Tunnet kuinka lämmön tunne ulottuu niskasta hartioihin ja sieltä olkavarsiin asti.
6. Hengitys kulkee vapaana sisään ja ulos.
7. Tunne nyt, miten selkä lepää nojaa vasten. Purista lapaluut selkänojaa vasten kolmen sekunnin ajan. Sitten päästä ne rennoiksi. Tunnet kuinka yläselän jännitys vähenee ja verenkierto tehostuu. Saatat tuntea lämmön tunnetta.
8. Seuraavaksi siirrä huomio alaselkään ja reiden takaosiin. Purista pakarot yhteen 3 sekunnin ajan ja sitten päästä ne aivan rennoiksi. Tunne kuinka jännitys laukeaa myös polvitaiteissa ja pohkeissa. Jalkapohjat tuntuvat painavilta lattiaa vasten.
9. Saat nyt levähtää hetken, päästää irti ajatuksista ja olla läsnä tässä hetkessä ilman huolta tulevista hetkistä.

(Mielenterveystalo, Ahdistuksen omahoito-ohjelma, Hengitys ja rentoutus)

## 6. Hengitys- ja rentoutusharjoitukset

### Hengitellen itsemyötätuntoa



Itsemyötätunto rauhoittaa ja tukee sinua kun tunnet epävarmuutta, et koe osaavasi tai sinua nolottaa tai pelottaa.

1. Voit tehdä harjoituksen istuen, maaten tai seisten.
2. Laita kätesi vasemmalle rinnalle sydämen päälle.
3. Hengitä nyt sydän täyteen myötätuntoa itseäsi kohtaan.
4. Hengittele myötätuntoa kaikkiin niihin kehonosiin, jotka tuntuvat kaipaavan huomiota: kireisiin paikkoihin, kivuliaisiin kohtiin sekä erityisesti sellaisiin paikkoihin, joita aina arvostelet itsessäsi.
5. Hengitä myötätuntoa ja hyväksyntää kaikkiin näihin ruumiinosiin.
6. Tunnustele miltä itsemyötätunto tuntuu ja miten sen voi tunnistaa. Kysy itseltäsi missä asioissa voisin oikeastaan olla myötätuntoisempi itseäsi kohtaan.

### Toisen rauhoittaminen

1. Toinen voi mennä makuulle joko vatsalleen tai kyljelleen.
2. Pari silittää rauhallisesti myötäkarvaan selkää pitkin pääläeltä alas kohti häntäluuta.
3. Rauhoittava vaikutus tehostuu, jos silityksen tekee vähitellen uloshengityksen tahdissa.
4. Toista voi tämän jälkeen halutessaan pitää kiinni jalkateristä, moni kokee sen turvallisena ja miellyttävänä.
5. Toista voi samalla ohjata hengittelemään jalkoihin.
6. Toisen jalkapohjia voi myös hieroa lempeästi tai kylmiä varpaita voi lämmittää.
7. Harjoituksessa tärkeintä on kuitenkin läsnäolo ja myös avustajan rauhallinen hengitys.

(Martin M., Hengitys virtaa, Kohti kehon ja mielen tasapainoa)



## 7. Ajatusharjoitukset

28



Ajatukset vaikuttavat tunteisiin, tunteet yllyttävät tekoihin ja teot taas vaikuttavat ajatuksiin ja tunteisiin.

Mielen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavista ajatusmalleista on kuitenkin mahdollista opetella eroon. Omiin kielteisiin ajatuksiin ja tunteisiin voi oppia itse vaikuttamaan, ja näin ollen parantaa oman mielen hyvinvointia.

Ihmiset ovat usein siinä uskossa, että oma ajatus tai tunne on järkähtämätön. Todellisuudessa kuitenkin ajatus on vain ajatus ja tunne on vain tunne, ne ovat molemmat ohimeneviä. Ajatukset ja tunteet ovat voimakkaita, muttei niiden mukaan ole pakko toimia.

Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen on tärkeää negatiivisten ajatusten noidankehän katkaisemiseksi.



Mielen hyvinvointia edistävien ajatusharjoitusten tarkoituksena on oppia havainnoimaan, oppia vastaanottamaan ja oppia haastamaan ajatuksia ja tunteita, vähentää negatiivisia ajatuksia ja lisätä positiivisia, sekä auttaa löytämään merkityksellisiä asioita elämässä.

Seuraavilla sivuilla käydään läpi erilaisia harjoituksia näihin teemoihin liittyen.



(Mielenterveystalo, Masennuksen omahoito-ohjelma, Ajatusharjoitukset)

# 7. Ajatusharjoitukset

## Ajatusten ja tunteiden itsehavainnointi

Tavoitteena on ymmärtää, kuinka ajatuksesi, tunteesi ja toimintasi vaikuttavat toinen toisiinsa.

1. Havainnoi muutamien päivien aikana tilanteita, joissa ilmenee esim. ahdistusta, masennusta, epätoivoa, riittämättömyyden tunnetta tai joitakin muita negatiivisia, mieltä alentavia ajatuksia tai tunteita. Voit kirjata nämä tilanteet ja hetket ylös, jotta muistat ne.
2. Muutaman päivän kuluttua pohdi, minkälaisista tilanteista on kyse, millaisia tunteita herää/heräsi, miten toimit silloin ja mitä toiminnasta seuraa.
3. Valitse seuraavaksi yksi tilanne, josta kirjaat ylös kaikki kohdat edeten tilanteesta ajatuksen ja tunteen kautta toimintaan
4. Voit myös käyttää apuna kysymyksiä ja vastata seuraaviin kysymyksiin;



- Mitä tapahtui? Mitä olit tekemässä?
- Mitä ajatuksia se herätti?
- Mitä tunteita se herätti?
- Miten toimit tilanteessa ja mitä siitä seurasi?



## Ajatusten ja tunteiden vastaanottaminen

Tavoitteena on oppia huomaamaan negatiiviset ajatukset, kirjaamaan ne ylös ja päästämään niistä irti. Ymmärrät, ettei niiden tarvitse hallita sinua.

1. Kirjaa ylös jokainen negatiivinen ajatus, jonka havaitset, oli se sitten itsestä tai muista.
2. Pohdi ja kirjaa ylös aina tällaisten ajatusten kohdalla seuraavia asioita;
  - Onko tästä ajatuksesta minulle hyötyä?
  - Jos ei ole, voinko yrittää päästää siitä irti?



(Mielenterveystalo, Masennuksen omahoito-ohjelma, Ajatusharjoitukset)



# 7. Ajatusharjoitukset

## Ajatusten haastaminen

Negatiivinen ajattelu automatisoituu helposti. Tällöin omia ajatuksia voi pyrkiä haastamaan, jolloin opit tietoisesti ajattelemaan myönteisemmin ja sitä kautta pystyt vaikuttamaan tunnetiloihisi.

1. Kirjaa ylös tuomitsevat ja negatiiviset ajatukset, joita havaitset itselläsi eri tilanteissa.
2. Kysy itseltäsi seuraavat asiat ajatuksiin liittyen;
  - Vaikka tulkitseen tilanteen tällä tavalla, onko se välttämättä fakta?
  - Voisiko tilanteen tulkita jotenkin toisin? Miten?
3. Pyri sitten käyttämään vaihtoehtoista ajatusta. Arvioi tämän jälkeen, muuttuiko tunnetilasi. Voit arvioida tunteita ennen ja jälkeen harjoituksen asteikolla 1-10.



## Elämän merkitykselliset asiat



Eteenpäin suuntaaminen voi olla haasteellista, jos on kadottanut tämänhetkisen sijainnin ja suunnan, johon jatkaa. Tällöin on tärkeää selkeyttää itselle tärkeitä asioita.

1. Pohdi, mitä asioita arvostat ja pidät merkityksellisenä omassa elämässäsi. Tällaisia asioita voivat olla esim. perhe, parisuhde, työ, esteettisyys, henkisyys, vakaumus, turvallisuus, uusien kokemusten saaminen tai terveys.
2. Kirjaa nämä merkitykselliset asiat ylös. Voit myös kirjata syyn, miksi nämä asiat ovat sinulle merkityksellisiä. Epätoivoisina hetkinä voit ottaa listan esiin ja katsella sitä.

## Merkityksellisen asioiden toteuttaminen

Voit myös pohtia, miten voisit edistää sinulle merkityksellisen asioiden saavuttamista tai ylläpitämistä.

1. Kirjaa ylös jokin itsellesi merkityksellinen asia, jota tahtoisit lähteä työstämään.
2. Kirjaa seuraavaksi ylös, mikä voisi olla pieni askel, joka edistäisi tavoitteen saavuttamista.
3. Kirjaa sitten ylös, milloin ja miten toteutat tämän pienen askeleen.



(Mielenterveystalo,  
Masennuksen omahoito-  
ohjelma,  
Ajatusharjoitukset)

# 8. Tietoinen läsnäolo

31



Tietoinen läsnäolo eli mindfulness tarkoittaa tarkkaavuuden suuntaamista juuri sen hetkiseen tilanteeseen. Tietoisessa läsnäolossa ajatukset, tunteet ja kokemukset kohdataan juuri sellaisena kuin ne ovat. Mitään ei pyritä muuttamaan.

Tietoinen läsnäolo:

- Edistää kykyä havaita ja tunnistaa tunteita ja ajatuksia
- Auttaa erottelemaan ulkoisia tapahtumia omista ajatuksista ja tunteista
- Auttaa tasaamaan voimakkaita tunteita
- Luo pohjaa itsehavainnoinnille ja itsesäätelylle

Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa oikeastaan missä vaan ja milloin vaan.

Tässä oppaassa onkin joissain aihealueilla esitelty joitakin tietoisien läsnäolon harjoituksia. Tietoisien läsnäolon harjoituksia voi hyödyntää esimerkiksi silloin jos; ajatukset alkavat pyöriä huolissa, kokee turhautumisentunnetta tai jos olo on levoton tai ahdistunut.

Tietoisien läsnäolon harjoituksissa voi kiinnittää huomiota esim. seuraaviin asioihin:

- Millaisia tuntemuksia kehossa on?
- Mitä aistit havainnoivat?
- Millainen tunnetila on?
- Mitä ajatuksia mielessä on?



(Mielenterveystalo, Ahdistuksen omahoito-ohjelma, Tietoinen läsnäolo)



# 8. Tietoinen läsnäolo

32

## Tietoisien läsnäolon harjoitukset

Tietoisien läsnäolon harjoituksia löytyy hyvin paljon erilaisia ja niitä on kehitetty moniin erilaisiin tilanteisiin. Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa oikeastaan missä vaan tilanteessa, esimerkiksi hampaita harjatessa, kävellessä tai ruokaillessa. Harjoituksia on kuitenkin kehitetty erilaisiin tilanteisiin ja hetkiin, ja niiden pituus vaihtelee muutamista minuuteista yli puoleen tuntiin. Tärkeintä on löytää itselleen sopiva harjoitus. Valittua harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti, noin 2-3 viikon ajan. Tällöin harjoittelu luo kestävämpiä muutoksia.

Seuraavilla sivuilla on esitelty kaksi erilaista tietoisien läsnäolon harjoitusta. Niitä voi käyttää esimerkiksi niin, että ohjaaja lukee tekstiä rauhallisesti ja ohjaa asukasta harjoituksen tekemisessä.

Mielenterveystalon sivuilla on tietoisien läsnäolon harjoituksia myös äänitteinä, joten esimerkiksi sieltä voi laittaa harjoituksen äänitteen pyörimään. Harjoituksia löytyy myös useilta muilta sivustoilta.



Voit harjoittaa tietoista läsnäoloa myös kirjoittamalla ylös, mitä ajatuksia päässäsi liikkuu, mitä tunteita tunnet tai miltä kehossasi tuntuu. Tähän voi käyttää apuna ajatusympyrää, jonka sisään kirjaat mielessäsi pyöriviä asioita ja tunteita



(Mielenterveystalo, Ahdistuksen omahoito-ohjelma, Tietoinen läsnäolo)

# 8. Tietoinen läsnäolo

33



(Mielenterveystalo, Ahdistuksen  
omahoito-ohjelma, Tietoinen läsnäolo)

Hengähdystauko (n. 5min)



Tämän harjoituksen avulla voit oppia nopean keinon, jolla voit tulla tietoiseksi ajatuksistasi ja tuntemuksistasi, sekä osaat ankkuroitua nykyhetkeen.

Ensimmäinen vaihe:

1. Muuta asentasi tietoisesti ja päättäväisesti sellaiseen asentoon, joka ilmentää arvokkuutta ja valppautta. Pidä selkä suorana, hartiat alhaalla ja avaa rintakehää. Voit halutessasi sulkea silmäsi.
2. Pyri tulemaan tietoiseksi siitä, mitä juuri nyt tapahtuu. Kysy itseltäsi; Mitä minä koen juuri nyt? Mitä ajatuksia mielessäni on? Voit ajatella asiat mielessä tai pukea ne sanoiksi.
3. Havainnoi, millaisia tunteita koet. Jos olo on hankala tai on paha olla, keskity niihin tuntemuksiin. Totea, että tämä on nyt tilanne ja näin asiat ovat juuri tällä hetkellä.
4. Mieti millaisia tuntemuksia tunnet kehossasi. Tunnetko jossain kireyttä tai jännitystä?
5. Nyt olet tietoinen, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu.

Toinen vaihe:

7. Seuraavaksi keskitetään huomio hengityksen liikkeisiin palleassa. Tunne, miten pallura venyy jokaisella sisäänhengityksellä ja laskee jokaisella uloshengityksellä.
8. Anna tietoisuuden levätä hengityksessä. Aisti hengitys koko matkan sekä sisään- että uloshengityksessä. Käytä tätä apuna ankkuroitua nykyhetkeen.
9. Jos mieli alkaa vaeltamaan, se on hyväksyttävää. Tuo tällöin tuo huomio lempeästi takaisin nykyhetkeen.

Kolmas vaihe:

10. Laajenna nyt tietoisuuden alaa koko kehoon ja hengitykseen. Tiedosta asento, kasvon ilmeet ja koko kehon tuntemukset. Jos jokin paikka tuntuu kireältä, kokeile hengittää lempeästi niiden tuntemusten läpi.
11. Tunne, kuinka keho pehmenee jokaisen uloshengityksen myötä.





# 8. Tietoinen läsnäolo <sup>34</sup>

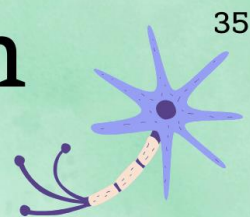
(Mielenterveystalo, Ahdistuksen omahoito-ohjelma, Tietoinen läsnäolo)

## Istumameditaatio - hengityksen tiedostaminen (n. 10min)

Harjoituksen tavoitteena on oppia keino, jolla voit tulla tietoiseksi ajatuksistasi ja tuntemuksistasi sekä ankkuroida itsesi nykyhetkeen.

1. Asetu mukavaan istuma-asentoon, esimerkiksi suoraselkäisellä tuolille tai tukevalle tyynylle.
2. Laske jalat lattialle jalkapohjat lattiaa vasten, älä risti jalkoja.
3. Pidä selkä, niska ja pää samassa linjassa, älä nojaa mahdolliseen selkänojaan. Pidä asento suorana, mutta ei jäykkänä.
4. Pidä kädet mukavasti reisien päällä tai sylissä. Laske hartiat niin, että asento ilmentää arvokkuutta, valppautta ja tietoisuutta.
5. Sulje silmät halutessasi tai suuntaa katse alaviistoon.
6. Tule tietoiseksi kehon tuntemuksista, kun istut tässä.
7. Havaitsetko paineen tunnetta tai muita tuntemuksia kohdissa, joissa keho koskettaa istuma-alustaa? Ehkä huomaat tuntemuksia jaloissa, sääriissä tai käsissä.
8. Kohdista nyt tietoisuus hengitykseen. Huomaa, miten fyysiset tuntemukset muuttuvat pallessa, kun hengität sisään ja ulos.
9. Voit halutessasi laskea kätesi vatsalle muutaman hengityksen ajaksi ja tiedostaa, miten tuntemukset muuttuvat käden kosketuskohdassa.
10. Kiinnitä huomiota siihen, miten pallura kiristyy, kun se kohoaa sisäänhengityksellä ja miten se tyhjentyy ja laskeutuu uloshengityksellä.
11. Seuraa jokaista hengitystä loppuun saakka. Saatat ehkä huomata lyhyitä taukoja sisään- ja uloshengitysten välillä.
12. Sinun ei tarvitse yrittää ohjata hengitystäsi millään tavalla. Anna hengityksen kulkea omaa tahtiaan.
13. Muistuta itseäsi, että tässä ei pyritä muuttamaan mitään tai saavuttamaan mitään tiettyä tilaa. Anna kokemuksesi olla juuri sellainen kuin se on. Hengität vaan sisään ja ulos.
14. Välillä huomiosi karkaa pois hengityksestä. Saatat miettiä haaveitasi tai suunnitelmiasi. Se ei haittaa, eikä se ole virhe. Et ole epäonnistunut. Pane vain merkille, missä mielesi on vaeltanut.
15. Tuo nyt huomio vatsaan, sen muuttuviin fyysisiin tuntemuksiin. Jokaiseen sisään- ja uloshengitykseen liittyä erilaisia tuntemuksia. Tiedosta jokainen hengitys omalla hetkellään. Anna hengityksen ankkuroida sinut nykyhetkeen.
16. Joskus ajatukset karkailevat enemmän, joskus vähemmän. Älä syytä itseäsi siitä, sellaisia ajatukset ovat. Tavoitteena tässä ei ole tyhjentää mieltä tai pääsemään eroon ajatuksista ja tunteista, vaan pyritään tulemaan tietoiseksi mielen liikkeistä.
17. Kun mielesi vaeltaa, pane merkille mihin se on vaeltanut. Tämän jälkeen tuo mieli lempeästi takaisin hengitykseen. Toimi näin jokaisella kerralla, kun mieli harhailee.
18. Nyt kun harjoitus lähestyy loppua, muista että voit hengityksen avulla maadoittaa itsesi, milloin vain päivän aikana. Voit tiedostaa kokemuksesi ystävällisesti, hetki hetkeltä ja hengityshengitykseltä.

# 9. Vagushermon aktivointi



Vagushermo on ihmisen kymmenes aivohermo. Se jakautuu kahteen osaan; ventraaliseen ja dorsaaliseen. Näillä kahdella on omat tehtävänsä hermostossa. Vagushermot auttavat säätelemään useimpia kehon toimintoja, jotka ovat avainasemassa terveyden ja emotionaalisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Vagushermot muodostavat yhdessä sympaattisen hermoston kanssa vireys- ja valmiustilan, joka ohjaa ihmistä toimimaan turvan- ja vaarankokemusten mukaisesti.

Erityisesti emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta vagushermon ventraalinen haara on avainasemassa.

Vagushermon osien ja sympaattisen hermoston tehtäviä ja tarkoituksia:

## Ventraalinen haara

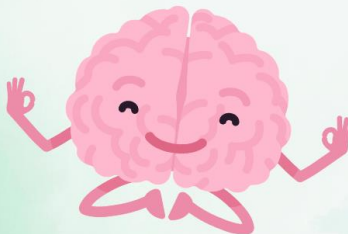
- Edesauttaa sosiaalista liittymistä, eli kehon ja mielen yhteyttä
- Rentoutuneisuus
- Energisyys
- Turvallisuudentunne
- Edistää lepoa ja palautumista
- Varmistaa fysiologiset edellytykset emotionaaliselle terveydelle ja tukee positiivista vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa

## Sympaattinen hermosto

- Taistele tai pakene - reaktio
- Stressitila
- Pelosta johtuva toimintaan ryhtyminen
- Puolustustila
- Uhkaavasta tilanteesta poistuminen

## Dorsaalinen haara

- Fysiologinen shokki- tai alasajotila
- Pelon aiheuttama lamaantuminen
- Tilanteesta vetäytyminen
- Passiivisuus, sulkeutuminen ja energian säästö
- Auttaa selviytymään traumaattisista tapahtumista ja vaaroista

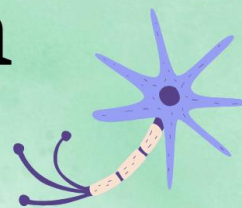


(Stanley, R., Opas vagushermon parantavaan voimaan)



# 9. Vagushermon aktivointi

36



Autonominen hermosto pyrkii ylläpitämään sopivaa vireys- ja valmiustilaa. Tämä toimii siten, että sekä sympaattinen hermosto että vagushermon osat toimivat ja aktivoituvat tilanteen vaatimalla tavalla.

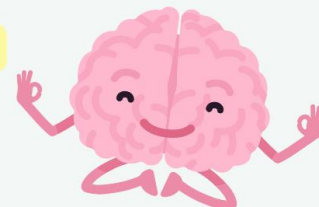
Vagushermon ventraalinen haara on yleensä aktiivisena, kun ihminen on turvallisessa ympäristössä. Kohdatessa jonkinlaisen vaaran tai uhan, ottaa sympaattinen hermosto tai vagushermon dorsaalinen haara vallan. Kun uhkatilanne on ohi ja ihminen on taas turvassa, palaa ventraalinen haara takaisin valtaan, ja ihminen kokee jälleen turvan ja hyvän olon tunteita.

Joskus ventraalinen haara ei jostain syystä aktivoidu automaattisesti ja joko sympaattinen hermosto tai dorsaalinen haara jäävät aktivoituneeksi. Tällöin ihminen voi kärsiä monista negatiivisista oireista, esimerkiksi lamaantuneisuudesta, masentuneisuudesta, vetämättömyydestä, dissosiaatiosta tai stressistä.

## Mistä tietää, onko ventraalinen osa passivoitunut?

Ventraalisen haaran aktivaation aiheuttama sosiaalisen liittymisen tila vaatii kykyä katsoa ja kuunnella. Voit arvioida ventraalisen osan toimintaa kiinnittämällä huomiota toisen ihmisen käytökseen, kun juttelet tämän kanssa.

- Katsooko hän sinua?
- Kuinka hyvin hän kuuntelee?
- Ymmärtääkö hän kuinka hyvin mitä sanot?
- Muuttuvatko ilmeet tunteiden mukaan?
- Miten hän elehtii?



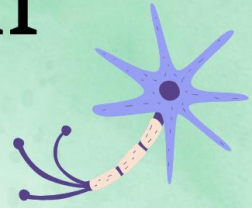
Jos ventraalinen haara ei ole aktiivisena, ihminen voi olla poissaolevan oloinen, ilmeetön, katsekontaktia välttelevä, kuuntelematon, innoton tai aggressiivinen. Hän saattaa myös katsoa uhkaavasti, hengittää pinnallisesti tai huokaista ennen puhumista.

(Stanley, R., Opas vagushermon parantavaan voimaan)

Ventraalisen haaran passivoituminen voi olla syynä myös nopealle sykkeelle.

# 9. Vagushermon aktivointi

37



Harjoituksia ventraalisen haaran aktivoimiseksi:

## Perusharjoitus

Ennen harjoituksen tekemistä voit arvioida pään ja kaulan liikerataa. Käännä päätä oikealle niin pitkälle kuin saat. Toista sama vasemmalle. Koita muistaa, kuinka pitkälle sait käännettyä päätäsi ja tunsitko kipua ja jäykkyyttä.

1. Makaa selälläsi ja risti sormet yhteen toisen käden kanssa.
2. Vie kädet pään taakse ja laske pääsi niiden päälle.
3. Pidä pääsi paikallaan ja katso oikealle liikuttaen pelkästään silmiäsi, niin pitkälle kuin pystyt. Jatka katsomista ja pidä pääsi paikallaan.
4. Pienen hetken kuluttua nielaiset, haukottelet tai huokaat. Tämä kertoo, että autonominen hermostuusi on rentoutunut.
5. Tuo katseesi takaisin keskelle ja katso suoraan eteen.
6. Seuraavaksi katso vasemmalle, pitämällä taas pääsi paikallaan ja katso niin pitkälle kuin pystyt.
7. Pidä katseesi taas vasemmalla niin kauan, että huomaat huokauksen, haukotuksen tai nielaisun.

Lopuksi voit toistaa saman liikeradanarvioinnin, kuin ennen harjoitusta. Usein harjoitus lisää liikerataa.

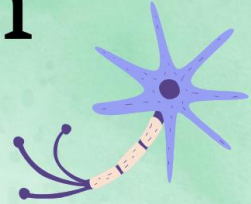


(Stanley, R., Opas vagushermon parantavaan voimaan)



# 9. Vagushermon aktivointi

38



Harjoituksia ventraalisen haaran aktivoimiseksi:

## Puolisalamanteriharjoitus

1. Katso silmilläsi oikealle ilman, että käännät päätäsi.
2. Pidä kasvot edelleen eteenpäin. Kallista päätäsi oikealle niin, että oikea korva lähestyy olkapäätä. Älä kuitenkaan nosta olkapäätä korvaa kohti.
3. Pidä päätäsi tässä asennossa 30-60 sekuntia.
4. Tuo pääsi takaisin normaaliin asentoon ja käännä katseesi suoraan eteenpäin.
5. Katso nyt silmilläsi vasemmalle ilman, että käännät päätäsi.
6. Pidä kasvot suoraan eteenpäin. Kallista päätäsi vasemmalle, taas niin että se lähestyy olkapäätä.
7. Pidä päätäsi asennossa 30-60 sekuntia.
8. Tuo pääsi normaaliin asentoon ja käännä katseesi eteen.



Netti on pullollaan lisää erilaisia harjoitteita vagushermon aktivointiin. Nämä kaksi harjoitetta eivät siis suinkaan ole ainoita tapoja tähän.

(Stanley, R., Opas vagushermon parantavaan voimaan)

# 10. Käsillä tekeminen



39

Käsillä tekeminen on yksi tapa edistää ja tukea mielenterveyttä. Käsillä tekemistä voi olla esimerkiksi saven muovaaminen, neulonta, ompelu, puutarhatyöt tai maalaus.

Mieluisat käsillä tehtävät aktiviteetit stimuloivat aivoja, ovat hyviä keinoja lievittää stressiä, parantaa neuroplastiikkaa sekä työstää omia taitoja, keskittymistä ja rauhantunnetta. Mieluisen aktiviteetin tekeminen kytkee aivojen palkitsemiskeskuksen päälle. Yksinään käsillä tehtävät aktiviteetit eivät poista masennusta, mutta ne toimivat tapana muuttaa aivokemialla. Käsillä tekeminen vapauttaa serotoniinia ja endorfiinia. Lisäksi se vähentää stressihormonin määrää. Se voi myös parantaa neuroplastiikkaa luomalla uusia polkuja neuronien välille.

Tärkeintä on harjoittaa sellaista aktiviteettia, joka miellyttää, kiinnostaa ja rentouttaa. Epämieluisen aktiviteettien tekeminen ei luo samanlaista positiivista vaikutusta. Siksi tärkeää on löytää yksilöllisesti mieluinen tapa harjoittaa tätä keinoa mielenterveyden edistämisessä.



(Mielenihmeet, Käsillä tekeminen on hyväksi aivoille)

# 10. Käsillä tekeminen



Esimerkkejä ja ideoita:

Neulominen  
Kutominen  
Ompelu  
Virkkaus  
Makrame

Marjojen ja  
sienien  
poimiminen

Leipominen  
Ruuvalaitto  
Siivous  
Järjestely



Erilaiset pihatyöt  
Kasvien kasvatus  
Puutarhan hoito  
Nikkarointi  
Veistely

Askartelu  
Korujen,  
avaintenperien yms.  
tekeminen  
Muovailu  
Hamahelmityöt  
Palapelien  
kokoaminen

Piirtäminen  
Värityskuvat ja kirjat  
Maalaus  
Kirjoittaminen  
Ristikoiden täyttö



Soittimilla  
soittaminen



Aktiviteetteja voi hyödyntää ja soveltaa ryhmässä, asukkaan kanssa kahdestaan tai ohjaamalla ja mahdollistamalla asukkaalle mieluinen tapa harjoittaa käsin tekemisen aktiviteetteja.



(Mielenihmeet, Käsillä tekeminen on hyväksi aivoille)



# Lähteet:

41

## 2. Arjen tasapainotus:

Mielenterveystalo, (n.d.), 1. Arvioi arkeasi. Haettu 1.5.2024 osoitteesta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/1-arvioi-arkeasi>

Mielenterveystalo, (n.d.), Tasapainoinen arki suojaa masennukselta. Haettu 29.4.2024 sivustolta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/tasapainoinen-arki-suojaa-masennukselta>

### 2.1. Ravitsemus

Mieli ry, (2022). Millainen ruoka on hyväksi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>

Ruokavirasto (2014). Terveyttä ruuasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksat.

[https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksat\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksat_2014_fi_web_versio_5.pdf)

### 2.2. Uni

Mieli ry, (2022), Keinoja parempaan uneen. Haettu 1.5. osoitteesta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/keinoja-parempaan-uneen/>

Mielenterveystalo, (n.d.), Mitä uni on? Haettu 24.5.2024 osoitteesta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma/mita-uni>

Mieli ry, (n.d.), Palauttava uni. Haettu 24.5.2024 osoitteesta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/>

### 2.3. Liikunta

Mielenterveystalo, (n.d.), Palautuminen ja liikunta. Haettu 1.5. osoitteesta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/uupumuksen-omahoito-ohjelma/palautuminen-ja-liikunta>

Mieli ry, (2022). Liikunta ja kehon kuunteleminen. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>

## 3. Sosiaaliset suhteet

Mielenterveystalo, (n.d.), Yksinäisyyden omahoito-ohjelma. Haettu 28.4.2024 sivustolta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma>

YTHS, (n.d.), Sosiaaliset suhteet. Haettu 1.5.2024 osoitteesta:

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

## 4. Vuorovaikutus

Mielenterveystalo, (n.d.), Mitä vuorovaikutus on? Haettu 1.5.2024 osoitteesta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lapsen-ja-vanhemman-vuorovaikutuksen-omahoito-ohjelma/mita-vuorovaikutus>

Mieli ry, (2022), Näin opit paremmaksi kuuntelijaksi. Haettu 1.5.2024 osoitteesta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/nain-opit-paremmaksi-kuuntelijaksi/>

Mieli ry, (2024), Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Haettu 1.5.2024. osoitteesta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>

Mieli ry, (2022), Vuorovaikutuksen kompastuskiviä voi tunnistaa. Haettu 1.5.2024 osoitteesta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutuksen-kompastuskiviä-voi-tunnistaa/>

# Lähteet:

41

## 5. Luonto

Mielenterveystalo, (n.d.) Hyvinvointia luonnosta.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/miten-luonto-vaikuttaa-hyvinvointiin>

Mielenterveystalo, (n.d.), Miten tuoda luontoa kotiin? Haettu 3.5.2024

osoitteesta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/miten-tuoda-luontoa-kotiin>

Suomi, A. & Juusola, M. (2016). Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. Vihreä hoiva ja voima.

Tyrväinen, L. (2023), Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 3.5. osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlkO1347>

## 6. Hengitys- ja rentoutusharjoitukset

Martin, M., (2016). Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Kirjapaja.

Mielenterveystalo, (n.d.). Hengitys ja rentoutus. Ahdistuksen omahoito-ohjelma. Haettu 27.4.2024 osoitteesta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma/1-hengitys-ja-rentoutus>

Mielenterveystalo, (n.d.). Rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. Haettu 27.4. 2024 osoitteesta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

## 7. Ajatusharjoitukset

Mielenterveystalo, (n.d.). Ajatusharjoitukset. Masennuksen omahoito-ohjelma. Haettu 21.4.2024 sivustolta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/ajatusharjoitukset>

## 8. Tietoinen läsnäolo

Mielenterveystalo, (n.d.). Tietoinen läsnäolo. Ahdistuksen omahoito-ohjelma. Haettu 23.4.2024 sivustolta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ahdistuksen-omahoito-ohjelma/2-tietoinen-lasnaolo>

## 9. Vagushermon aktivointi

Stanley, R., (2017). Opas vagushermon parantavaan voimaan. Viisas Elämä Oy.

## 10. Käsillä tekeminen

Sabater, V., (2022), Käsillä tekeminen on hyväksi aivoille, Mielenihmeet.

<https://mielenihmeet.fi/kasilla-tekeminen-on-hyvaksi-aivoille/>

## LIITE 5

1. Oppaan ulkoasu oli miellyttävä

- ☒ Samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

2. Opas oli helposti ymmärrettävä ja selkeä

- ☒ Samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

3. Oppaassa oli minulle uutta tietoa

- ☐ Samaa mieltä
- ☒ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

4. Uskon, että voin hyödyntää oppaan hoitokeinoja käytännössä

- ☒ Samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

5. Opas oli sopivan kattava

- ☒ Samaa mieltä
- ☐ Osittain samaa mieltä
- ☐ Eri mieltä
- ☐ En osaa sanoa

6. Minkä arvosanan antaisit kokonaisuudessaan oppaasta?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Surkea

Erinomainen

7. Vapaamuotoinen palaute oppaasta

Opas oli selkeä ja visuaalisesti mukava luettava. Teksti oli helposti ymmärrettävää ja sitä oli sopivan verran. Hienoa.



## LIITE 6



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU  
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1 / 2

### SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä Sini Hietanen & Roosa Lehtonen

Opiskelijanumero: 2103589, 2103590

Aloitusryhmä: Nht21sp1

Tutkinto-ohjelma: Hoitotyö

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Elina Lahtinen, elina.lahtinen@samk.fi, 0447103557, Satakunnankatu 23, 28130 Pori

Toimeksiantaja\*, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero, osoite ja y-tunnus:

Attendo Huurmanni, Riina Nurminen, 0444072300, riina.nurminen@attendo.fi, Pastorintie 1, 27800 Säkytä, 2309416-9

Opinnäytetyön nimi:

Mielenterveyskuntoutujien lääkkeettömät hoitokeinot -opas palvelukoti Huurmannin henkilökunnalle.

Työn etenemisaikataulu:

Suunnitelma hyväksytty 2/2024

Toteutus 3/2024-6/2024

Valmis työ 6/2024

Sopimus perustuu hyväksyttyyn tutkimus-/projektisuunnitelmaan.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken.

Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

**Olemme lukeet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.**

**Opiskelijan, opinnäytetyön ohjaajan, toimeksiantajan ja osaamisaluejohtajan sähköiset allekirjoitukset näkyvät koko asiakirjan ja sen liitteiden viimeisellä sivulla. Sopijaosapuolet saavat allekirjoitetun asiakirjan sähköpostilla.**

**Sopimusehdot**

**Vakuutukset.** Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhteesta. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteesta tehtävän opinnäytetyön tekijää.

**Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.** Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

**Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.** Toimeksiantaja\* saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

**Immateriaalioikeudet.** Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

**Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.** Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatuasteesta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

**Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.** Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustatietoihin. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus.fi-julkaisuarkistossa. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Sisältövastaava: Jaana Halme

Tarkistettu viimeksi: 2.11.2022

Muutettu viimeksi: 7.2.2023