

# **Stressinhallinta psykofyysisen fysioterapian menetelmiä hyödyntäen lastensuojelun työn- tekijöille**

**Opas stressinhallintaan työvuoron aikana**

LAB-ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

2024

Juuso Vuorela, Juuso Väisänen

## Tiivistelmä

Tekijä(t)	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Juuso Vuorela, Juuso Väisänen	Opinnäytetyö, AMK	2025
	Sivumäärä	
	36 + 16	
Työn nimi		
<b>Stressinhallinta psykofyysisen fysioterapian menetelmiä hyödyntäen lastensuojelulaitoksien työntekijöille</b>		
Tutkinto ja koulutusala		
Fysioterapeutti (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Dafni Oy		
Tiivistelmä		
<p>Stressinhallinta on keskeinen osa työhyvinvoinnin edistämistä erityisesti kuormittavilla aloilla, kuten lastensuojelussa. Opinnäytetyön aiheena on stressinhallinnan edistäminen psykofyysisen fysioterapian menetelmin sijaishuollon työntekijöille. Työn tavoitteena oli parantaa työhyvinvointia ja lisätä tietoisuutta stressistä sekä sen hallintakeinoista. Työstövaiheessa kehitettiin käytännönläheinen stressinhallintaopas, joka sisältää helposti työvuoron aikana toteutettavia harjoitteita, kuten hengitys- ja rentoutusharjoituksia.</p> <p>Opas perustuu tutkimustietoon stressin vaikutuksista ja psykofyysisistä menetelmistä, ja sen kehityksessä hyödynnettiin kyselyä sekä kirjallisuuskatsausta. Oppaan tarkoituksena oli tuoda konkreettisia keinoja työntekijöiden käyttöön, ja se testattiin yhteistyökumppanin, Dafni Oy:n, työntekijöillä. Testausvaiheessa arvioitiin harjoitteiden soveltuvuutta ja hyödyllisyyttä työympäristössä. Vaikka testiryhmän koko oli pieni, saatiin positiivista palautetta erityisesti rentoutusharjoituksista.</p> <p>Keskeiset johtopäätökset osoittavat, että stressinhallintamenetelmät voivat parantaa työhyvinvointia ja vähentää kuormitusta. Oppaan laajempi käyttö edellyttää kuitenkin jatkotutkimusta ja pidempiaikaista seuranta. Työ korostaa yksilöllisten stressinhallintakeinojen merkitystä ja tarvetta lisätä tietoisuutta niistä lastensuojelualalla.</p>		
Asiasanat		
stressinhallinta, psykofyysinen fysioterapia, työhyvinvointi, lastensuojelu		

## Abstract

Author(s) Juuso Vuorela, Juuso Väisänen	Type of Publication Thesis. UAS Number of Pages 36 + 16	Published 2025
Title of Publication <b>Stress management using the methods of psychophysical physiotherapy for employees of child welfare institutions</b>		
Degree, Field of Study Physiotherapy (UAS)		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Dafni Oy		
Abstract <p>Stress management is a key aspect of promoting workplace well-being, especially in demanding fields such as child welfare. The thesis focuses on promoting stress management among child welfare workers using psychophysical physiotherapy methods. The aim of the work was to enhance occupational well-being and increase awareness of stress and its management strategies. A practical stress management guide was developed, containing exercises such as breathing and relaxation techniques that can easily be performed during shifts.</p> <p>The guide is based on research about the effects of stress and psychophysical methods, utilizing surveys and a literature review in its development. The guide aimed to provide employees with tangible tools and was tested by employees of the partner organization, Dafni Oy. During the testing phase, the suitability and usefulness of the exercises in a work environment were evaluated. Despite the small size of the test group, positive feedback was particularly received for the relaxation exercises.</p> <p>Key conclusions indicate that stress management methods can improve occupational well-being and reduce workload. However, broader use of the guide requires further research and long-term monitoring. The work highlights the importance of individual stress management techniques and the need to raise awareness of these methods in the child welfare sector.</p>		
Keywords stress management, psychophysical physiotherapy, occupational well-being, child welfare		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	1
1.2	Yhteistyökumppanin kuvaus.....	2
1.3	Tavoite ja tarkoitus.....	2
2	Stressi ja stressinhallinta.....	3
2.1	Yleistä stressistä.....	3
2.2	Fysiologiset stressireaktiot.....	3
2.3	Stressin aiheuttajat ja oireet.....	6
2.4	Stressinhallinta.....	7
3	Lastensuojelu ja työntekijöiden kokema stressi.....	9
3.1	Lastensuojelun tarkoitus.....	9
3.2	Koettu stressi lastensuojelussa.....	10
4	Psykofyysiset menetelmät osana stressin hallintaa.....	12
4.1	Psykofyysinen fysioterapia.....	12
4.2	Stressinhallintamenetelmiä.....	12
5	Opinnäytetyön toteutus.....	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	16
5.2	Tutkimusasetelma ja –aineisto.....	16
5.3	Tiedonkeruumenetelmät.....	17
5.4	Oppaan kehittämisprosessi.....	19
5.5	Aineiston analysointi.....	20
6	Tulokset.....	22
6.1	Kirjallisuuskatsauksen tulokset.....	22
6.2	Kyselyn tulokset.....	22
6.3	Valmis opas.....	24
7	Yhteenveto ja pohdinta.....	26
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	26
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	27
7.3	Jatkokehittämisaiheet.....	28
	Lähteet.....	29
	Liitteet.....	35

Liite 1. Webropol kysely

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Tietosuojailmoitus

Liite 4. Opas

# 1 Johdanto

## 1.1 Opinnäytetyön tausta

Työterveyslaitoksen mukaan melko paljon tai paljon stressioireita kokee 17 % Suomessa työskentelevistä. Kroonista väsymystä ja kynnistymistä työelämässä kokee joskus, usein tai aina yli 50 % työntekijöistä. Työstressistä aiheutuvien sairaspotilaalojen on arvioitu aiheuttavan EU-maissa kuluja vuosittain noin 20 miljardia euroja. Stressin aiheuttamia yleisimpiä työkyvyttömyyden aiheuttajia ovat masennus sekä tuki- ja liikuntaelämestön sairaudet. Sairaspotilaalojen lisäksi työstressi lisää työkyvyttömyyseläkkeiden määrää. Työstressistä kärsivillä on suurempi riski sairastua kansansairauksiin, joiden aiheuttamat kustannukset ovat vuosittain useita miljardeja euroja. (Juvani 2019.)

Lastensuojelussa on jo pitkään huolestuttanut nousussa olleet asiakasmäärät ja työntekijöiden kuormittuneisuus kasvaneen työkuorman vuoksi. Lisäksi työntekijäpula lastensuojelulaitoksissa on puhuttanut alan toimijoita, ja sama aihe on noussut esiin eri selvityksissä. Tilanteeseen on pyritty puuttumaan lakimuutoksilla, joiden tarkoituksena oli parantaa ehkäiseviä palveluita, mutta lakiuudistus ei kuitenkaan ole tuonut tehokasta ratkaisua tähän ongelmaan. Lakimuutosten lisäksi tilanteeseen on toivottu ratkaisua sosionomien koulutusmäärän kasvattamisella, mutta sekään ei suoraan vaikuta alalle tulevien työntekijöiden määrään. (Wilén 2018; Laine 2022.)

Lastensuojelulaitoksen työntekijöiden altistuminen stressille johtuu useista eri tekijöistä; psykososiaalinen kuormitus, nopeasti muuttuvat tilanteet, henkinen ja fyysinen väkivalta sekä näiden uhka lisäävät koettua stressiä. Samoissa työoloissa ja samoilla työpaikoilla työskentelevät henkilöt kokevat kuormituksen ja stressin hyvin eri tavoin. Mielenterveydestä johtuvat sairauspotilaalot ovat selkeästi yllidustettuina lastensuojelutyössä, mikä itsessään lisää näitä ongelmia lisäämällä työkykyisten työntekijöiden kuormaa. Yksilön kokema stressi vaikuttaa negatiivisesti työssä viihtymiseen ja alan vetovoimaan (Työterveyslaitos). Liiallinen stressi ja heikko palautuminen lisäävät riskiä erilaisille sairauksille, ja stressin aiheuttamat oireet voivat heikentää elämänlaatua (Kivimäki & Strandberg 2024, 230). Työstressiin on mahdollista vaikuttaa niin yksilö- kuin työpaikkatasolla. Paremmat yksilön stressinhallintamenetelmät, työroolin selkeyttäminen, vaikutusmahdollisuuksien parantaminen ja työvaatimusten kohtuullistaminen ovat lisänneet työn tuottavuutta ja parantaneet työntekijöiden terveyttä sekä vähentäneet potilaaloja. (Juvani 2019.)

Lastensuojelulaitoksissa altistutaan monille eri stressitekijöille. Työn sisältämien tekijöiden lisäksi kuormitusta lisää alan heikko työntekijätilanne, suhteessa kasvavaan asiakasmäärään ja suuri vaihtuvuus työntekijöissä. (Laine 2022; Wilén 2018.) Juvani (2019) mukaan

työntekijä voi parantaa terveyttään ja työssä viihtyvyyttään yksilön omilla stressinhallintamenetelmillä. Opinnäytetyön idea syntyi ajatuksesta vaikuttaa yksilön omiin keinoihin hallita stressiä työvuorojen aikana. Tutkittua tietoa sijaishuollon alalta stressinhallinnasta ei ole juurikaan saatavilla, joten työn tietopohjassa on hyödynnetty muiden sosiaali- ja terveystalouden työpaikoilla tehtyjä tutkimuksia stressinhallinnasta ja sen vaikutuksista.

## 1.2 Yhteistyökumppanin kuvaus

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimii Dafni Oy, joka on yksityinen sosiaalipalvelualan yritys. Yrityksen toiminta on alkanut vuonna 2010 ja sen tarkoituksena on harjoittaa ammatillista perhekotitoimintaa. Vuoden 2023 lopulla yritys työllisti viisi henkilöä. (Papadopoulou.)

Dafni Oy:llä on yksi palveluyksikkö, joka on nimeltään Marinmäen perhekoti. Marinmäen perhekoti tarjoaa asiantuntevaa sijaishuoltoa 4–17-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä jälkihuoltoa sitä tarvitseville. Sijaishuollon palveluihin kuuluu lasten ympärivuorokautista kuntoutusta ammatillisessa perhekodissa. Sijoituksen jälkeen nuorilla on mahdollisuus jälkihuoltoon riippumatta iästä. Jälkihuoltoon kuuluu asumisentuki sekä sosiaaliohjaus. Marinmäen Perhekoti sijaitsee Hämeenlinnan Hattelmalassa rauhallisella omakotialueella. (Papadopoulou.)

## 1.3 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on parantaa lastensuojelussa työskentelevien ohjaajien työhyvinvointia ja lisätä tietoisuutta stressistä sekä stressinhallintakeinoista. Opinnäytetyön tarkoitus on tehdä stressinhallintaopas. Oppaan tarkoituksena on kehittää yksilön omia stressinhallintakeinoja työvuoron aikana. Lastensuojelutyötä kuvataan usein hektisenä ja nopeasti muuttavana. Näiden tavoitteiden ja tarkoituksen pohjalta työlle asetettiin kehittämistehtävät. Kehittämistehtävä 1 on toteuttaa kirjallisuuskatsaus stressinhallintamenetelmistä. Toisena kehittämistehtävänä on tehdä stressinhallinta opas yhteistyökumppanille.

Tuomalla nopeita, helposti toteutettavia stressinhallintakeinoja työntekijöiden käyttöön, pyritään lisäämään työntekijän voimavaroja ja keinoja hallita kuormitusta. Opinnäytetyössä tehdään stressinhallintaopas, jota työntekijät voivat hyödyntää työvuorojen aikana. Oppaaseen valitaan harjoitteita, jotka ovat kestoaltaan ja muutoin toteutukseltaan soveltuvia käytettäväksi työpäivän aikana. Harjoitteet perustuvat tutkittuun näyttöön.

## 2 Stressi ja stressinhallinta

### 2.1 Yleistä stressistä

Stressi on elimistön reaktio, jossa ihmiseen kohdistuu uhkaa, paineita tai haasteita, jotka ylittävät ihmisen voimavarat (Mattila 2022). Stressi voi vaikuttaa ihmiseen fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti. Stressireaktio ei aina ole haitallista tai vaarallista. Se tehostaa ihmisen toimintakykyä sekä mahdollistaa selviytymisen vaarallisissa tai haasteellisissa tilanteissa. (Karlsson 2022.) Stressireaktion voi saada aikaan, mikä tahansa kielteinen tai myönteinen muutos, joka vaikuttaa ihmiseen stressaavasti (Mattila 2022). Kun stressiä laukaiseva tekijä poistuu tai tapahtuu tottumista, ei stressireaktiota enää tarvita. Näin elimistö säätelee stressireaktiota, jolloin elimistö palautuu tasapainotilaan. (Karlsson 2022.) Stressi voi olla lyhytaikaista eli akuuttia tai pitkittynyttä eli kroonista. Lyhytkestoinen stressi ei ole ihmiselle vaarallista, vaan saa ihmiset tekemään parhaansa. (Mattila 2022.) Mikäli stressi pitkittyy, voi se olla terveydelle ja elimistölle monella tapaa vaarallista ja heikentää elämänlaatua (Kivimäki & Strandberg 2024, 230).

Stressi voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan, eustressiin, distressiin ja neustressiin. Eustressillä tarkoitetaan ns. "hyvää stressiä", joka mahdollistaa sopivan vireystilan ja antaa energiaa tekemiselle. Eustressin aiheuttamasta stressireaktiosta on myös helppo palautua nopeasti. Sen sijaan distressillä tarkoitetaan negatiivista stressiä, jonka ihminen kokee uuvuttavana. Distressiä voi aiheuttaa korkea akuutti stressitilanne tai jo pitkittynyt stressitilanne. Pitkittyessään distressi voi aiheuttaa monia eri terveysongelmia, joista toipuminen voi viedä kuukausia tai jopa vuosia. (Mielipalvelut.) Neustressillä tarkoitetaan eustressin ja distressin välimuotoa, eikä se aiheuta erityisen positiivista eikä negatiivista mielialaa. Neustressiä ilmenee tilanteissa, jotka ei suoraan vaikuta ihmiseen. Esimerkiksi uutisten lukeminen suuresta onnettomuudesta, voi luoda neustressiä. Stressireaktio syntyy, vaikka ihminen ei itse sitä koe. (Hamilton 2014.)

### 2.2 Fysiologiset stressireaktiot

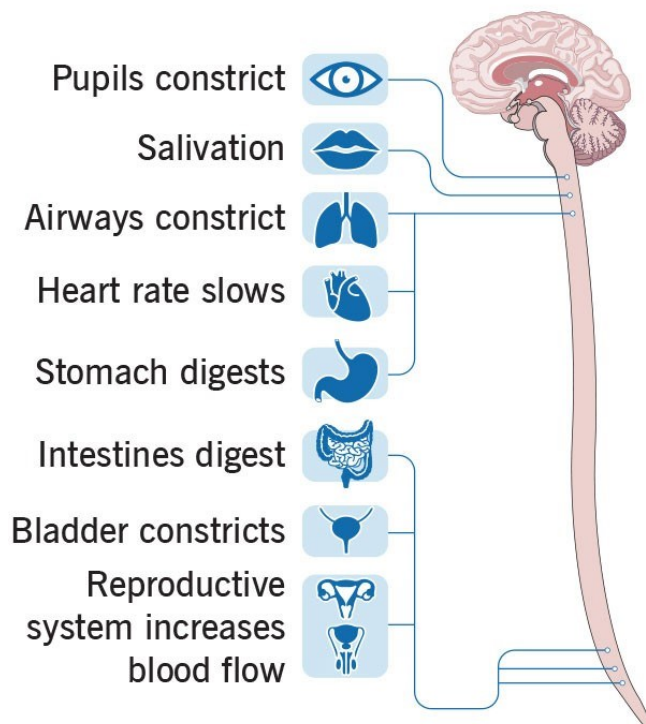
Stressireaktion aikana sympaattinen hermosto aktivoituu keskushermostossa, ja saa aikaan elimistöön taistele- tai pakene reaktion (Korkeila 2008). Jo alkukantainen ihminen joutui taistelemaan tai pakenemaan selviytyäkseen hengissä kohdatessaan villipedon. Tämä elimistön koettu stressireaktio mahdollisti selviytymisen. (Ahola & Lindholm 2012, 22.)

Autonomisen hermoston avulla keho säätelee stressireaktiota ja palautumista. Autonomiseen hermostoon ei ihminen itse voi vaikuttaa. Se on tahdosta riippumaton, joka säätelee esimerkiksi sydämen sykettä, hengitystiheyttä sekä kehon lämpötilaa. (Aalto & Tuominen 2022, 30.) Autonominen hermosto jaetaan parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon (Cleveland Clinic 2022a). Ne toimivat kehon kaasuna ja jarruna, jotka säätelevät kehon vireystilaa. Sympaattinen hermosto toimii kaasuna ja parasympaattinen toimii jarruna. Sympaattinen hermosto ohjaa kehoa, kun tarvitaan toimintaa. Sympaattinen hermosto nostaa sydämen sykettä sekä vilkastuttaa verenkiertoa, mutta se myös kuluttaa energiaa sekä voimavaroja. Parasympaattinen hermosto sen sijaan aktivoituu, kun ihminen lepää. Levossa sydämen syke laskee, jolloin energiavarastot täyttyvät ja voimavarat palautuvat. Ihmisen sisäelimiin kiinnittyy parasympaattisia hermosyitä sekä sympaattisia hermosyitä. Niiden vaikutus elinten toimintaan on vastakkainen. (Aalto & Tuominen 2022, 30–32.) Sympaattinen hermosto kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja parasympaattinen rauhoittaa sitä. Ruuansulatuselimistössä tilanne on kuitenkin päinvastainen. Ruuansulatuselimistössä sympaattinen hermosto rauhoittaa ruuansulatusta ja parasympaattinen kiihdyttää sitä (Kuvio 1) (Cleveland Clinic 2022a). Molemmat haarat toimivat yleensä samanaikaisesti, mutta jompikumpi autonomisen hermoston säteilyistä on voimakkaampaa (Aalto & Tuominen 2022, 30–32).

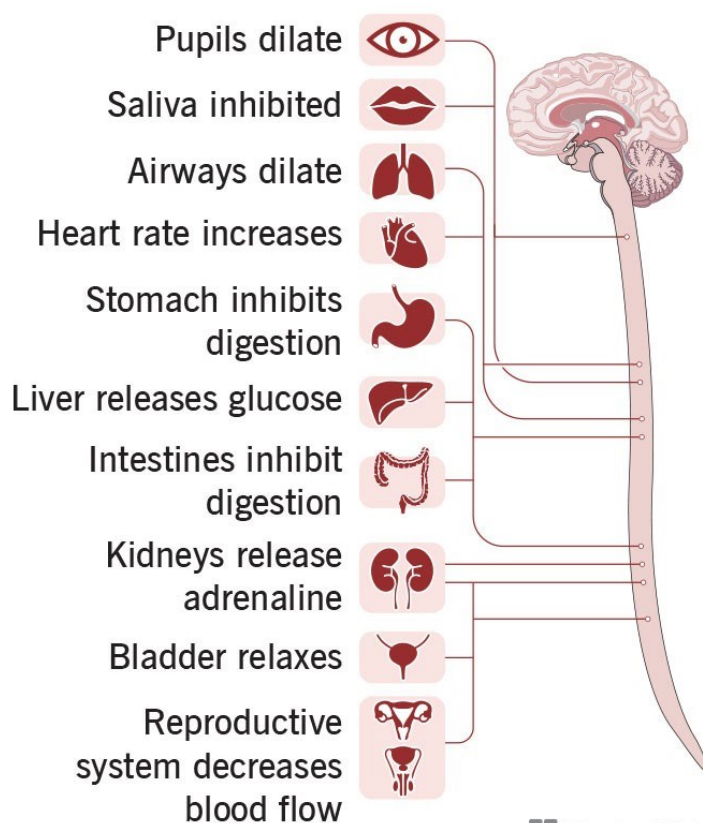
Ihmisen autonominen hermosto on osana laajempaa hermojärjestelmää, johon kuuluvat keskushermosto sekä ääreishermosto. Keskushermostoon kuuluvat aivot sekä selkäydin. Ääreishermostoon kuuluvat sen sijaan somaattinen hermosto sekä autonominen hermosto. Somaattinen hermosto on tahdonalainen hermosto, joka mahdollistaa esimerkiksi luustoliikkeen. (Aalto & Tuominen 2022, 32.) Autonominen hermosto on tahdosta riippumaton, joka säätelee esimerkiksi sydämen sykettä sekä hengitystä. Autonominen hermosto on aktiivinen myös nukkuessa. (Cleveland Clinic 2022a.) Autonominen hermosto on tasapainossa, kun parasympaattinen hermosto ja sympaattinen hermosto ovat molemmat toiminnassa. Mikäli sympaattinen hermosto on jatkuvasti vallassa, on hermosto yliviirittyneenä. Keho ei näin ollen pysty rauhoittumaan edes levossa tai nukkuessa. Kehon ollessa jatkuvasti ylikierroksilla, keho reagoi ärsykkeisiin voimakkaasti, vaikka ei olisi vaaraa tai uhkaa. Sympaattisen hermoston jatkuva valta voi pitkällä aikavälillä altistaa monenlaisille terveysongelmille. (Aalto & Tuominen 2022, 32.)

## Autonomic Nervous System

### Parasympathetic Division



### Sympathetic Division



Kuvio 1. sympaattisen hermoston ja parasympaattisen hermoston työnjako (Cleveland Clinic 2022a)

Stressin välittömät fysiologiset muutokset tunnetaan hyvin. Varmaa tietoa on kuitenkin ollut vaikea hankkia siitä, miten stressi muuttuu somaattisesti vahingolliseksi. Tutkimuksissa on kuitenkin ehdotettu syitä, miten stressi muuttuu somaattisesti vahingolliseksi. Ehdotettuja syitä ovat pitkäkestoinen altistuminen voimakkaalle stressille, tiettyihin riskiryhmiin kuuluminen (Diabetes ja sydän- ja verisuonitaudit), sekä terveyttä edistävien elämäntapojen laiminlyönti ja huono hoitoon sitoutuminen. (Kivimäki ym. 2019, 434.)

Stressaavissa tilanteissa hypotalamus-aivolisäke-lisämunuainen (HPA) - akseli aktivoituu. Stressaava tilanne aiheuttaa kortisolin erityksen lisääntymisen, joka saavuttaa huippunsa 20–40 minuuttia stressaavan tilanteen alkamisesta. (Pulopulos ym. 2020.) Hypotalamus välittää viestin aivolisäkkeelle, kun keho tarvitsee kortisolia. Aivolisäkkeestä viesti kulkeutuu lisämunuaisen kuorikerrokseen, jossa kortisolin tuotanto käynnistyy. Lisämunuaisesta vapautuu kortisolia verenkiertoon, ja näin leviää koko kehoon. (Langballe 2019.) Kortisolin lisäksi lisämunuaiset tuottavat adrenaliinia sekä noradrenaliinia fyysisen ja psyykkisen stressin seurauksena. Vaaran uhatessa hypotalamus aktivoi sympaattisen hermoston sekunneissa. Lisäksi hypotalamuksesta on suora yhteys lisämunuaiseen, joka tuottaa adrenaliinia ja noradrenaliinia verenkiertoon. Näiden seurauksena sydämen syke kiihtyy ja verenpaine nousee. (Kivimäki ym. 2019, 435.) Kortisoli, adrenaliini ja noradrenaliini valmistavat yhdessä kehon taistelemaan tai pakenemaan. Lyhytkestoisissa stressaavissa tilanteissa nämä hormonit saavat kuitenkin ihmisen tekemään parhaansa. (Langballe 2019.) Stressin pitkittyessä kortisoli, adrenaliini ja noradrenaliini voivat aiheuttaa monia terveysongelmia. Kokeellisten tutkimusten mukaan stressi mm. lisää veren hyytymistäipumista, joka voi aiheuttaa laskimotukoksen tai voi aiheuttaa valtimotukoksen irronneesta plakista. Useissa tutkimuksissa on stressin todettu aiheuttavan rytmihäiriötä. Rytmihäiriöt voivat laukaista sydän- tai aivoinfarktin. Lisäksi stressin on havaittu vähentävän liikuntaa sekä lisäävän päihitteiden käyttöä. (Kivimäki ym. 2019, 434–436.)

### 2.3 Stressin aiheuttajat ja oireet

Psykoterapeutti Tuija Turusen (2023) mukaan stressi voi johtua monesta eri tekijästä. Aina ei ole yhtä selittävää tekijää stressin aiheuttajaksi, vaan se voi syntyä useiden eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Sekä positiiviset että negatiiviset muutokset voivat aiheuttaa stressiä. Kun elämässä tapahtuu paljon muutoksia eri osa-alueilla, paineet voivat kasaantua liian suuriksi. Toisaalta myös positiiviset asiat voivat aiheuttaa stressiä, kuten työpaikan vaihto.

Artikkelissaan Turunen (2023) mainitsee lisäksi stressin aiheuttajiksi mm. jatkuvan kiireen, liiallisen vastuun, äkilliset elämäntapamuutokset sekä haasteet ihmissuhteissa. Mattila (2022) sen sijaan mainitsee tekstissään stressin aiheuttajiksi mm. työn hallinnan puutteen, liialliset odotukset tai vaatimukset työssä, sopimattoman työn, kiusaamisen, epäoikeudenmukaisuuden, epäreilun kohtelun, arvostuksen puutteen, työnjakoon liittyvät syyt sekä tekemättömät työt.

Stressin oireet voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. Oireet ovat kaikille yksilöllisiä ja erilaisia. (Turunen 2023.) Tavallisimpia stressin aiheuttamia fyysisiä oireita ovat mm. päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, toistuva sairastelu ja selkävaivat (Mattila 2022). Näiden lisäksi fyysisiä oireita voivat olla mm. rytmihäiriöt, verenpaineen nousu, puristava tunne rinnassa, hengenahdistukset, lihasten nykiminen sekä iho-oireet (Turunen 2023).

Jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistinongelmat ja unen häiriöt ovat merkkejä stressin tavallisimmista psyykkisistä oireista. (Mattila 2022.) Uniongelmia aiheuttavat erilaiset fyysiset ja psyykkiset tekijät. Stressin aiheuttamat fyysiset ja psyykkiset tekijät voivat näkyä nukahtamisen vaikeutena tai unen katkonaisuutena. (Partonen 2023.) Pitkittyneen stressin seurauksena esiintyy usein masennusta, työuupumusta sekä päihteiden ongelmakäyttöä. Pitkittynyt stressi voi johtaa jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. (Mattila 2022.) Turunen (2023) kertoo pitkittyneen stressin lisäävän myös riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen ja joihinkin syöpiin. Sen sijaan Kivimäen ym. (2019) mukaan työstressin ei ole havaittu olevan yhteydessä syöpiin. Stressin sosiaaliset oireet voivat näkyä parisuhdeongelmina, perheongelmina tai eristäytymisenä ystävistä ja kavereista (Mattila 2022).

## 2.4 Stressinhallinta

Jokainen kokee elämänsä aikana stressiä ja se voi joskus tuntua ylitsepääsemättömältä (National Institute of Mental Health). On vain tärkeä tunnistaa pitkittynyt stressi ja katkaista stressin jatkuminen mahdollisimman nopeasti. Stressin laukaisevien tekijöiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen mahdollisimman varhain on kulmakivi stressinhallintaan. (Turunen 2023.) Ymmärtäminen siitä, mikä aiheuttaa stressiä, voi auttaa vähentämään ahdistusta ja parantaa elämänlaatua. (National Institute of Mental Health). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan stressiä voidaan hallita monin eri tavoin, ja on tärkeää, että jokainen löytää itselleen sopivat menetelmät stressinhallintaan. WHO:n mukaan stressiä voidaan hallita mm. riittävällä unen saannilla, sosiaalisilla suhteilla, terveellisellä ruokavaliolla, säännöllisellä liikunnalla sekä rajoittamalla uutisten seuraamista. Mattilan (2022) mukaan huolien jakaminen, vatvomisen vähentäminen, akkujen lataaminen, alkoholin vähentäminen,

hyvät teot, huumori sekä työoloihin puuttuminen edesauttavat hallitsemaan stressiä. Toiset saavat myös apua stressiin meditoinnista tai rentoutusharjoituksista. (Kivimäki & Standberg 2024, 234). Mikäli omat keinot eivät riitä hallitsemaan stressiä, kannattaa kääntyä ammatillaisen puoleen (Turunen 2023).

Yksilölliset ja yhteiskunnalliset tekijät, kuten perimä ja synnynnäiset tekijät vaikuttavat stressinsäätelykykyyn. Elinympäristö ja tapahtumat elämän aikana muokkaavat jatkuvasti synnynnäisiä ominaisuuksia. Kun ihminen sopeutuu stressiin tai alkaa toimia niin, että stressi vähenee, puhutaan stressin resilienssistä. Resilienssiä voidaan pitää ikään kuin vastustuskykynä stressiä vastaan. Joillakin ihmisillä resilienssiä on vähemmän, kuin toisilla. Riskitekijöiden lisääntyminen sekä ylikuormittuminen vaikeuttavat stressinsäätelyä. Resilienssiä lisääviä tekijöitä voivat olla geneettinen perimä, elämäntapahtumat, yksilölliset ominaisuudet sekä sosiaaliset suhteet. Resilienssi voi kuitenkin heikentyä, mikäli stressi kasvaa liian suureksi. Heikommallakin resilienssillä voi kuitenkin pärjätä, mikäli ympäristötekijät ja elinolosuhteet edistävät terveyttä ja hyvinvointia. (Karlsson 2022.)

### 3 Lastensuojelu ja työntekijöiden kokema stressi

#### 3.1 Lastensuojelun tarkoitus

Vastuu lapsen hyvinvoinnista kuuluu ensisijaisesti lapsen huoltajille. Yhteiskunnan on pyrittävä tukemaan huoltajia tässä tehtävässä, sekä tarvittaessa tarjota apua riittävän varhain. (Lastensuojelulaki 417/2007, 2 §.) Lastensuojelun tarkoitus on turvata lapselle turvallinen kasvuympäristö sekä oikeus tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen. Ehkäisevän lastensuojelutyön tarkoituksena on tarjota tukea riittävän varhain ja näin ehkäistä ongelmien syntyä tai pahenemista. Ehkäisevää lastensuojelutyötä tapahtuu laajalti kuntien peruspalveluissa, eikä ne edellytä lastensuojelun asiakkuutta. Mikäli lapsen kasvuolot tai lapsi itse vaarantaa lapsen kehitystä tai terveyttä tulee viranomaisten aloittaa avohuollon tukitoimet. Tilanteissa, joissa lapsen kasvu ja kehitys vaarantuvat ja avohuollon tukitoimet ovat riittämättömät, epäsovikat tai mahdottomia toteuttaa on lapsi otettava huostaan. Huostaanoton toteutuksen edellytyksenä on, että sijaishuollon katsotaan olevan lapsen edun mukaista. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Lapsi voidaan sijoittaa perhehoitoon, ammatilliseen perhekotiin, lastensuojelulaitokseen tai muuhun lapsen tarpeen mukaiseen hoitoon. Sijaishuoltopaikan valinnassa tulee huomioida kokonaisvaltaisesti lapsen tarpeet. Ensisijaisesti lapsi tulee kuitenkin sijoittaa perhehoitoon. Mikäli sijaishuoltoa ei voida lapsen edun mukaisesti järjestää perhehoidossa tai muualla, sijoitetaan lapsi laitoshuoltoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, koulukodit ja näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset (Lastensuojelulaki 417/2007, 57 §). Lastensuojelulaitoksen tilat ja toimintavälineet tulee olla riittävät ja asianmukaiset (Lastensuojelulaki 417/2007, 58 §). Laitoksen henkilökunnasta on määrätty lastensuojelulaissa seuraavaa:

*Asuinyksikössä tulee olla vähintään seitsemän hoito- ja kasvatustehtävissä toimivaa työntekijää. Jos samassa rakennuksessa on useampi asuinyksikkö, asuinyksikköä kohden tulee olla vähintään kuusi hoito- ja kasvatustehtävissä toimivaa työntekijää. Jos hoito- ja kasvatustehtävissä toimiva työntekijä asuu yhdessä hoidettavien lasten tai nuorten kanssa, voidaan mainituista henkilöstön määristä poiketa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 59 §.)*

*Kiireellisissä tapauksissa voidaan väliaikaisesti poiketa 1 momentissa tarkoitetuista lasten määristä, jos se on välttämätöntä lapsen hoidon järjestämiseksi (Lastensuojelulaki 417/2007, 59 §).*

Henkilökuntaa on oltava lasten ja nuorten tarvitsemaan hoitoon ja kasvatukseen nähden riittävä määrä. Henkilöstön riittävästä määrästä, osaamisesta ja perehdytyksestä on huolehdittava niin, etteivät niihin liittyvät puutteet vaaranna lapsen turvallisuutta tai aiheuta rajoitusten käyttämistä. (Lastensuojelulaki 417/2007, 60 §.)

### 3.2 Koettu stressi lastensuojelussa

Lastensuojelun kasvava asiakasmäärä ja työntekijöiden kuormittuneisuus ovat aiheuttaneet huolta jo pitkään (Wilén 2018). Kuitenkin vuodesta 2020 eteenpäin kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä on pysynyt samana (Forsell 2023). Ongelmia aiheuttavat muun muassa vähäiset resurssit, sekä liian vähäinen aika lapsen kanssa työskentelyyn. Monialaisen yhteistyön koetaan myös toimivan huonosti, sekä palvelujärjestelmässä nähdään puutteita (Wilén 2018).

Vuonna 2020 toteutuneessa jäsenkyselyssä Talentian Pohjoispohjanmaa Ry (2021, 2–15) selvitti lastensuojelussa työskentelevien työntekijöiden näkemyksiä lastensuojelun tilasta ja työntekijöiden työhyvinvoinnista. Kyselyyn vastasi yhteensä 82 henkilöä joista 21 työskenteli lastensuojeluyksiköissä. Puolet vastanneista lastensuojeluyksiköissä työskentelevistä oli työskennellyt nykyisessä tehtävässään 0–2 vuotta. Työhyvinvointia eniten parantavana tekijänä vastauksia oli saanut tarve lainsäädännöllisiin muutoksiin. Muita työhyvinvointia vahvistavia tekijöitä olivat vastaajien mukaan työntekijöiden lisääminen yksiköissä, yhteiset pelisäännöt ja positiivisen palautteen saaminen työstä. Työhyvinvointia kyselyn mukaan eniten heikensi väkivallan uhka ja haastavat asiakastilanteet. Väkivallan uhkaa kuvattiin jatkuvana, päivittäisenä ja aina mahdollisena. Toiseksi eniten vastauksissa painottuivat työyhteisöstä johtuvat kuormitustekijät, sekä riittävien tukirakenteiden puute. Vastauksissa nousi esiin muun muassa työvoimapula, työntekijöiden ajoittainen väsyminen ja kielteinen suhtautuminen kehittämiseen. Lastensuojeluyksiköiden työntekijät pitivät tärkeänä henkilöstön kouluttamista, säännöllistä harjoittelua ja tilanteiden läpikäymistä.

Vuonna 2021 suoritetun ammattibarometrin mukaan sosiaalialan ohjaajista on pulaa suurimmassa osassa Suomea. Sijaishuollossa pula on erityisesti AMK-tutkinnon suorittaneista ohjaajista. Samoista työntekijöistä on kuitenkin myös pulaa muilla sosiaali- ja terveysaloilla. Vaikka nämä haasteet on ollut tiedossa jo pidemmän aikaa, ovat tutkimukset ja uutisointi aiheesta jääneet toisten aiheiden jalkoihin. Työntekijäpulan lisäksi sijaishuollon työntekijöiden vaihtuvuus on myös suurta, joka aiheuttaa lisää haasteita alan toimijoille. (Laine 2022.)

Osana Osaamista sijaishuoltoon –hanketta järjestettiin kysely, jolla selvitettiin kuinka paljon lastensuojelulaitosten ohjaajien vaihtuvuus vaikuttaa yksiköiden arkeen ja ohjaajien työhyvinvointiin. Kyselyyn vastasi 65 lastensuojelun sijaishuollossa työskentelevää tai

työskennellyttä ohjaajaa. Vastanneista 8 % kertoi, ettei työpaikalla ole ollut vaihtuvuutta. Eniten vastauksia sai vaihtoehto, jossa työryhmästä oli vaihtunut enemmän kuin neljä työntekijää. Kyseisen vastauksen valitsi 32 % vastanneista. Vastausvaihtoehdot 1–2 työntekijää vastasi 29 % ja 3–4 työntekijää vastasi 31 %. Kolme prosenttia vastanneista vastasi “en tiedä”. Työntekijöiden kokemuksen mukaan vaihtuvuus heikensi heidän työssänsä jaksamistaan. Kyselyssä työntekijöiltä kysyttiin tekijöistä, jotka saisivat tai saavat heidät pysymään työssä. Vastauksista nousi esille johtamiseen, työyhteisöön, työn sisältöön ja resursseihin sekä palkkaukseen liittyvät asiat. Vastauksista nousi esiin myös huoli turvallisuudesta ja kuormittavuudesta. (Laine 2022; Talentia 2021.)

Sijaishuollon työntekijöiden suuri vaihtuvuus vaikuttaa myös asiakkaisiin. Osalle asiakkaista vaihtuvuus hankaloittaa luottamussuhteen rakentamista ja lisää turvattomuuden tunnetta. Asiakkaat ovat myös kertoneet kokemuksesta, ettei tieto kulje eri tahojen välillä riittävän hyvin vaihtuvuuden johdosta. Vaihtuvuudessa on sijaishuollon asiakkaiden mukaan myös hyviä puolia, mikäli työntekijä ei ole ollut pidetty. (Laine 2022.)

## 4 Psykofyysiset menetelmät osana stressin hallintaa

### 4.1 Psykofyysinen fysioterapia

Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys (Psyfy RY) kuvaa psykofyysisen fysioterapian olevan fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Keskiössä on ymmärrys kehon ja mielen yhteydestä ja niiden vaikutuksista toisiinsa. Psykofyysistä fysioterapiaa hyödynnetään laajasti eri asiakasryhmien kanssa. Erityisesti psykofyysisen fysioterapian muotoa suositellaan henkilöille, joilla on mielenterveyden ongelmia, stressioireita, unettomuutta, ahdistuneisuutta tai uupumusta, pitkityneitä kiputiloja traumasta tai post-traumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita.

Psykofyysistä fysioterapiaa ei yleisesti käytetä käsitteenä Suomen ulkopuolella. Yleisesti muualla maailmassa psykofyysistä lähestymistapaa kuvataan biopsykososiaalisena. Biopsykososiaalinen ja psykofyysinen lähestymistapa eroavat toisistaan sillä, että biopsykososiaalisessa kuntoutuksessa on mukana fyysisen ulottuvuuden lisäksi vähintään yksi psykologinen, sosiaalinen tai ammatillinen ulottuvuus. Kuitenkin molemmat lähestymistavat korostavat yhteyttä kehon ja mielen välillä. (Härkönen ym. 2016, 8–9.)

Usein psykofyysisen fysioterapian tavoitteena on lisätä asiakkaan tietoisuutta oman elämänsä tapahtumien ja vaiheiden vaikutuksista liike- ja asentotottumuksiin, lihasten jännitystilaan tai hengitykseen. Tietoisuuden lisäämisellä ja tunnistamisella pyritään mahdollistamaan kehon antamien viestien mahdollistama ennaltaehkäisy, jolla voidaan hallita kehoa ja hyvinvointia itsenäisesti. Negatiiviset tunnetilat usein lisäävät jännittyneisyyttä, joten usein tavoitteena on myös tunteiden ja ajatusten säätelykyky. (Kauranen 2021, 537.)

### 4.2 Stressinhallintamenetelmiä

#### Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoituksilla vahvistetaan hengityslihaksia sekä parannetaan keuhkotuuletusta (Hengityслиitto a). Keuhkotuuletuksella eli ventiloinnilla tarkoitetaan ilman kuljettamista sisään keuhkoihin ja ulos. Paine-ero ulkoilman ja keuhkorakkuloiden välillä saa aikaan ilma-virtauksen, jossa ilma virtaa aina suuremman paineen alueelta pienempään. Paineen vaihtelut saadaan aikaan keuhkoja supistamalla ja laajentamalla. Sisäänhengityslihakset laajentavat rintaonteloa, jolloin tapahtuu sisäänhengitys. (Paramedic.fi.) Pallea on keskeinen sisäänhengityslihaksia, joka on suuri kupolimainen lihas, joka sijaitsee rintakehän ja vatsanontelon välissä. Sisäänhengityksen aikana pallea supistuu, litistyy ja laskeutuu alaspäin, mikä lisää keuhkojen tilavuutta ja vetää ilmaa sisäänpäin. (Cleveland Clinic 2022b.)

Sisäänhengityksen aikana happi kulkeutuu keuhkorakkuloista verenkiertoon. Uloshengityksen aikana taas sisäänhengitysilhakset rentoutuvat, jolloin hiilidioksidia hengitetään ulos. Uloshengityksen jälkeen kaikki sisäänhengitysilhakset ovat hetken aikaa täysin rentoina ja hengityksessä on lyhyt tauko. (Hengityслиitto b.)

Keuhkotuuletuksen lisäksi hengitysharjoituksilla rentoutetaan kehoa sekä mieltä (Hengityслиitto b). Hengitysharjoitukset auttavat kehoa ja mieltä rentoutumaan, jolloin parasympaattinen hermosto aktivoituu (Mahabir 2018). Parasympaattisen hermoston aktivoituminen laskee sydämen sykettä, verenpainetta sekä hengitystiheyttä, jolloin rentoutuminen alkaa (Cleveland Clinic 2022a).

Vuonna 2020 tehdyn interventiotutkimuksen mukaan palleahengitys on hyödyllinen hoitokeino ahdistuksen vähentämiseen sekä unenlaadun parantamiseen. Tutkimukseen osallistui yhteensä 140 sairaanhoitajaa. Tutkimukseen osallistujat itsearvioivat unenlaatua sekä ahdistusta ennen ja jälkeen intervention. Tulosten perusteella hengitysharjoitukset paransivat unenlaatua merkittävästi, mutta masennus ei vähentynyt merkittävästi. Johtopäätöksen perusteella palleahengitys on kuitenkin hyödyllinen lääkkeetön hoito unenlaadun parantamiseksi ja ahdistuksen vähentämiseksi. (Liu ym. 2020).

### **EFT-tapping**

The Emotional Freedom Techniques eli EFT tai EFT – tapping on menetelmä, jota voidaan käyttää stressinhallintaan sekä ahdistuksen helpottamiseen. Harjoitteiden aikana on tarkoitus naputella käsien, kasvojen ja vartalon akupunktiopisteitä sormenpäillä samalla, kun keskitytään epämiellyttäviin ajatuksiin ja tunteisiin. Harjoituksen tavoitteena on tiedostaa ja purkaa jokin negatiivinen tunne esimerkiksi ahdistus. Kun negatiiviset tunteet kohdataan harjoitteen aikana, saattaa kokea yllättävääkin helpotusta. Ahdistuksen lisäksi harjoitukset voivat lieventää stressiä. (EFT International.)

Vuonna 2020 Dincerin & Inangilin julkaisemassa satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa tutkittiin EFT:n vaikutuksia sairaanhoitajien kokemaan stressiin, ahdistuneisuuteen ja työuupumukseen. Tutkimukseen osallistui 72 sairaanhoitajaa, jotka oli jaettu kahteen ryhmään, joista toinen oli kontrolliryhmä ja toiselle ryhmälle ohjattiin EFT – tapping- harjoitteita. Tutkimuksessa havaittiin huomattava lasku koetussa stressissä, ahdistuksessa sekä työuupumuksessa ryhmällä, joka suoritti EFT – tapping- harjoitteita, verrattuna kontrolliryhmään. Kontrolliryhmässä ei tapahtunut merkittäviä muutoksia tutkimuksen aikana. (Dincer & Inangil 2020). Useissa tutkimuksissa ja meta-analyyseissa on todettu EFT:n lievittävän stressikokemusta ja stressin oireita, kuten päänsärkyä (Stapelton ym. 2023; Bougea ym. 2013.)

## **Jännitys- rentoutusharjoitus**

Jännitys-rentoutusharjoitus on harjoite, joka voi auttaa lievittämään fyysistä ja henkistä jännitystä. Harjoite perustuu lihasten vuorottaiseen jännittämiseen ja rentouttamiseen, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kehon eri osien jännitystiloista. Tämä rentoutustekniikka on tehokas tapa rauhoittaa kehoa ja mieltä. Harjoitetta käytetään usein stressin ja ahdistuksen hallintaan. (Nunez 2020.)

Vuonna 2019 tehdyn interventiotutkimuksen mukaan jännitys- rentoutusharjoitukset vähensivät stressin, masennuksen ja ahdistuksen oireita. Tutkimukseen osallistui 50 pitkäaikais-työtöntä, jotka kärsivät masennusoireita. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, jossa 30 henkilöä kuului interventioryhmään. Interventioryhmään osallistujat tekivät jännitys- rentoutusharjoituksia kahdeksan viikkoa ja saivat myös muita neuvontapalveluita. Kontrolliryhmään kuului 20 henkilöä, jotka saivat pelkästään neuvontapalveluita. Tutkimuksessa havaittiin merkittäviä eroja ryhmien välillä. Stressin, masennuksen ja ahdistuksen oireet vähenivät merkittävästi interventioryhmään kuuluvilla osallistujilla. Tutkimuksen aikana kontrolliryhmässä ei tapahtunut merkittäviä muutoksia. (Merakou ym. 2019.)

Vuonna 2024 julkaistun systemaattisen katsauksen mukaan, jossa tutkittiin jännitys- rentoutusharjoittelun tehokkuutta stressiin, ahdistukseen ja masennukseen huomattiin, ettei harjoittelun pituudella ollut merkittävää vaikutusta tehokkuuteen. Lyhyimmät tutkimuksessa mukana olleet harjoitteet olivat kestoltaan viisi minuuttia ja pisimmät 28 minuuttia. Myöskään sillä, tehtiinkö harjoitteita päivittäin vai muutamana päivänä viikossa, ei ollut merkittävää vaikutusta mitattuihin muuttujiin. Jännitys- rentoutusharjoitteiden tehokkuutta pystyttiin kuitenkin kasvattamaan yhdistämällä harjoitteluun muita interventioita. (Muhammad Khir ym. 2024).

## **Mindfulness**

Tietoinen läsnäolo eli mindfulness on meditaatiomuoto, jossa pyritään keskittymään tietoisesti nykyhetkeen ja tarkkailemaan, mitä henkilö aistii ja tuntee kyseisellä hetkellä (Mayo Clinic). Tietoinen läsnäolo on ihmiselle luonnollista, mutta usein mieli harhailee pohtien tai murehtien mennyttä tai tulevaa. Lisäksi nykypäivän teknologia kuten tietotekniikka kuormittaa mieltä entisestään, jolloin ihminen ei ole kunnolla läsnä nykyhetkessä. Tällöin ajattelu ja toiminta tapahtuvat helposti automaattisesti. Mindfulness-harjoittelu lisää tietoisesta läsnäoloa, mikä vähentää tätä automaattista toimintaa. (Raevuori 2016.)

Mindfulness-harjoitukset voivat sisältää hengitystekniikoita, mielikuvaharjoituksia, ja muita menetelmiä, jotka voivat auttaa rentouttamaan kehoa ja mieltä sekä vähentämään stressiä,

ahdistusta tai masennusta. Harjoitteiden aikana pyritään suuntaamaan huomio pois negatiivista asioista ja keskittymään nykyhetkeen sekä ympäröivään maailmaan. (Mayo Clinic.)

Vuonna 2020 tehdyn satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen mukaan mindfulness- pohjainen koulutus vähensi tehokkaasti sairaanhoitajien ahdistusta ja paransi työtyytyväisyyttä. Tutkimukseen kutsuttiin sairaanhoitajia, joilla on lievää tai kohtalaista stressiä, ahdistusta tai masennusta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 224 sairaanhoitajaa, jotka jaettiin interventioryhmään (n= 118) ja kontrolliryhmään (n= 106). Interventioryhmälle oli aluksi kahden tunnin mittainen mindfulnesskoulutus, jonka jälkeen he toteuttivat harjoitteita itsenäisesti neljän viikon ajan. Interventioryhmällä oli neljän viikon harjoittelun aikana käytössään verkkosivu, joka ohjasi harjoitteiden tekemiseen. Verkkosivun kautta seurattiin myös harjoitusten toteutusta. Molemmat ryhmät arvioitiin ennen interventiota sekä intervention jälkeen käyttämällä masennus-, ahdistuneisuus- ja stressikyselyitä. Tuloksien perusteella mindfulnessharjoitteilla oli merkittävä vaikutus ahdistukseen ja työtyytyväisyyteen ryhmien välillä. (Ghawadra ym. 2020.)

## 5 Opinnäytetyön toteutus

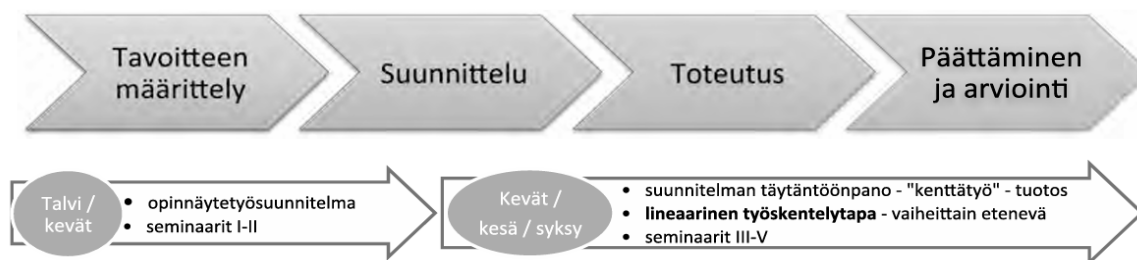
### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää teoreettisen tietämyksen ja käytännön työn. Työelämälähtöisyys, tutkimuksellinen ote ja käytännönläheisyys ohjaavat toiminnallista opinnäytetyötä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietylle kohderyhmälle käytännönläheinen tuotos, kuten opas tai palvelu (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10). Tässä opinnäytetyössä valmiina tuotoksena tehtiin stressinhallintaopas.

Opinnäytetyötä varten kerättiin tietopohja stressistä ja sen vaikutuksista, lastensuojelusta ja lastensuojeluyksiköissä työskentelevien työntekijöiden kokemasta stressistä. Opinnäytetyön lopputuotosta varten tehtiin kirjallisuuskatsaus, jonka avulla valittiin oppaaseen harjoitteet. Kirjallisuuskatsauksen avulla haettiin erilaisia harjoitteita, joilla on tutkitusti alentava vaikutus koettuun stressiin tai sen oireisiin ja harjoitteet olivat kestoaltaan sellaisia, joita voitiin ajatella suoritettavan työvuorojen aikana. Harjoitteiden sopivuutta työympäristöön selvitettiin opinnäytetyön toteutusvaiheessa kyselyllä. Lopullista opasta ei kuitenkaan muokattu kyselyn perusteella, koska saatujen vastausten perusteella tämä ei ollut tarpeellista. Lopputuotoksena tehtiin opas, jossa kerrottiin tiivistetysti tietopohjaan kerätyt tiedot stressistä, stressin vaikutuksista sekä lastensuojelusta. Oppaaseen tehtiin kirjalliset ja kuvalliset ohjeet stressinhallintamenetelmistä.

### 5.2 Tutkimusasetelma ja –aineisto

Kehittämistyössä hyödynnettiin lineaarista mallia, jonka vaiheet näkyvät kuviossa 2. Lineaarisen mallin mukaan työskentely aloitetaan määrittelemällä tavoite, jota seuraa suunnitteluvaihe ja sen jälkeen toteutusvaihe. Viimeisenä vaiheena on työn päättäminen ja arviointi (Salonen 2013.)



Kuvio 2. Kehittämisen prosessin lineaarinen malli (Salonen 2013)

Kehittämistyö aloitettiin määrittelemällä tavoite, joka tässä kehittämistyössä on parantaa lastensuojelussa työskentelevien ohjaajien työhyvinvointia ja lisätä tietoa stressistä ja sen hallinnasta. Lastensuojelun ohjaajan työ sisältää runsaasti stressiä lisääviä tekijöitä. Lisääntynyt haitallinen stressi lisää muun muassa työuupumuksen riskiä, sekä lisää sairauspoissaoloja töistä (Juvani 2019). Conversanon ym. (2020) systemaattisessa katsauksessa havaittiin stressinhallintakeinojen vähentävän henkistä väsymystä ja parantavan potilas-työskentelyn laatua, sekä lisäävän resilienssiä.

Suunnitteluvaiheessa kirjoitettiin opinnäytetyösuunnitelma ja kerättiin tietopohjaa lopullista tuotosta varten. Tässä vaiheessa tehtiin myös alustavia hakuja kirjallisuuskatsausta varten. Suunnitteluvaiheessa päätettiin myös mitä tiedonkeruumenetelmiä toteutusvaiheessa tul-taisiin käyttämään.

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryttiin toteutukseen, jonka aikana tehtiin kirjallisuuskatsaus ja laajennettiin tietopohjaa. Kirjallisuuskatsauksesta ja tietopohjasta saaduilla tuloksilla tehtiin opas yhteistyökumppanille. Oppaan valmistuksessa tuli huomioida rajoittava käyttöympäristö. Talentian (2021) selvityksessä lastensuojeluyksiköissä työskentelevät muun muassa kertoivat työn rajoittuvan paljolti yksikön sisätiloihin. Työn ennakoitiin on hankalaa ja asianmukaisia taukoja ei aina ehdi pitämään. Työvuorojen aikana läsnäoleva väkivallan uhka ja ylitöistä johtuva vähentynyt vapaa-aika lisäävät työn kuormittavuutta.

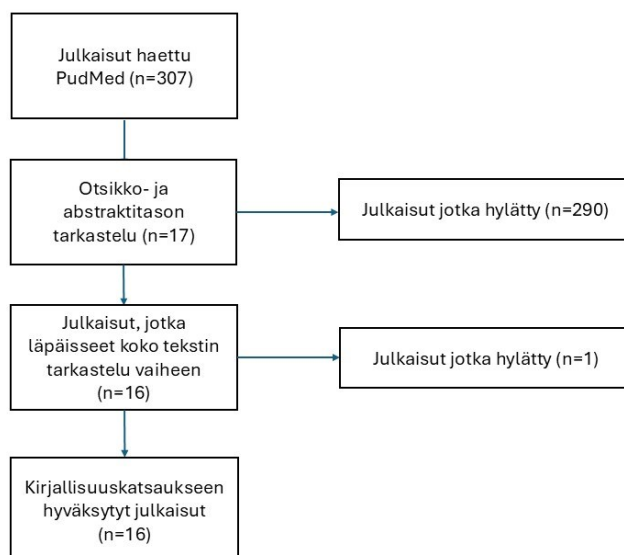
Ennen valmista työtä, oppaasta tehtiin testiversio, jota yhteistyökumppanin henkilöstö ko-keili käytännössä. Oppaan testiversion yhteydessä lähetettiin kysely, jolla selvitettiin op-paan käytännöllisyyttä työympäristössä. Kielitoimiston mukaan oppaan ohjeet tulee olla sel-keitä ja ohjeiden tulee edetä selkeässä järjestyksessä. Ohjeiden eri vaiheet voi ilmaista sel-keästi esimerkiksi numeroidulla luettelolla, joka auttaa lukijaa hahmottamaan monivaiheista toimintaa. Ohjeiden kirjoittamisessa tulee käyttää imperatiivia eli käskymuotoa. Ohjeiden kirjoittamisessa tulee myös tunnistaa sanoihin liittyvä asiantuntemus ja käytetyt lyhenteet sekä termit tulee selittää lukijalle auki.

Viimeisessä vaiheessa analysoitiin kyselystä saadut tulokset ja palautteet. Oppaan visuaa-lista ulkoasua muutettiin yhteistyökumppanille sopivammaksi, jonka jälkeen opas lähetettiin yhteistyökumppanille käyttöön. Valmis tuotos esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa ja opin-näytetyöraportti julkaistiin Theseuksessa.

### 5.3 Tiedonkeruumenetelmät

Ensimmäisenä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta, jolla haettiin stres-sinhallintaan soveltuvia keinoja, jotka ominaisuuksiltaan sopivat psykofyysisen fysiotera-pian viitekehukseen. Aineistohaku kirjallisuuskatsausta varten toteutettiin PubMed-

tietokannasta marraskuun puolivälissä 2024 käyttäen hakulauseketta “stress” “techniques”. Hakulausekkeen haluttiin olevan laaja, jotta tuloksena saataisiin mahdollisimman paljon erilaisia menetelmiä, koska psykofyysiselle fysioterapialle ei ole kansainvälisesti vakiintunutta termiä. Mukaanottokriteerit olivat englanninkieliset enintään viisi vuotta vanhat ilmaiseksi saatavilla olevat julkaisut, jotka ovat joko meta-analyysejä, satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia tai systemaattisia katsauksia. Tuloksista poistettiin otsikoiden ja abstraktien perusteella julkaisut, joissa tutkitut menetelmät eivät olleet psykofyysisen fysioterapian viitekehukseen sopivia. Karsimisprosessi on nähtävissä kuviossa 3 olevassa vuokaaviossa. Saaduista tuloksista valittiin menetelmät oppaaseen, jonka jälkeen kyseisistä menetelmistä haettiin lisää tietoa PubMedistä ja Google Scholarista. Lisätietoja menetelmistä haettiin hakusanoilla “breathing exercises stress”, “emotional freedom technique stress”, “progressive muscle relaxation stress” ja “mindfulness stress”.



Kuvio 3. Kirjallisuuskatsauksen vuokaavio

Toisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä (Liite 1) yhteistyökumppanin henkilöstölle, jonka tavoitteena oli selvittää oppaan käytännöllisyyttä. Opas lähetettiin testiin Marinmäen perhekotiin ennen lopullista julkaisua. Kaikilla työntekijöillä oli mahdollisuus testata oppaan harjoitteita työvuorojen aikana, jonka jälkeen kerättiin palautetta harjoitteiden sopivuudesta työympäristöön. Kysely luotiin Webropol- sovelluksella ja linkki kyselyyn lähetettiin Marinmäen perhekodin johtajalle oppaan testiversion yhteydessä. Perhekodin johtaja jakoi kyselyn linkin eteenpäin työntekijöille. Kyselyssä oli yhteensä kahdeksan kysymystä, jotka esitettiin kyllä tai ei- sekä monivalintakysymyksinä. Lisäksi yhdessä kysymyksessä oli

mahdollista vastata vapaamuotoisesti. Kyselyyn vastaaminen ja oppaan testaaminen oli kaikille vapaaehtoista ja kysely suoritettiin anonyymisti. Kyselyn yhteydessä lähetettiin saatekirje (Liite 2), sekä tietosuojailmoitus (Liite 3).

#### 5.4 Oppaan kehittämisprosessi

##### **Tavoitteen määrittely**

Tavoitteen määrittäminen perustuu ideaan, tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen ja sen määrittelyssä tulisi pyrkiä rajattuihin ja selkeisiin aiheisiin. Tavoitteille voi myös laatia tarvittaessa alatavoitteita. (Toikko & Rantanen 2009.) Tavoitteeksi oppaalle asetettiin lisätä työntekijöiden tietoa stressistä ja parantaa työntekijöiden omia stressinhallintakeinoja työvuorojen aikana. Tavoitteiden asettamisessa pyrittiin rajaamaan tavoitteet tarpeeksi yksityiskohteisesti ja selkeästi. Alatavoitteeksi määriteltiin psykofyysisen fysioterapian menetelmien hyödyntämisen stressinhallintakeinoina, koska tällä ei haluttu rajata liikaa haettavaa aineistoa.

Tavoitteiden asettamisessa ja rajaamisessa oli mukana työn yhteistyökumppani. Yhteistyökumppanin edustaja kertoi omista tarpeistaan ja resursseista, joita työntekijöillä on käytössä työvuorojen aikana. Näiden tietojen avulla tavoitetta pystyttiin muokkaamaan käytännöllisemmäksi.

##### **Suunnittelu**

Suunnitteluvaihe aloitettiin kirjoittamalla opinnäytetyösuunnitelmaa. Suunnitelma sisälsi muun muassa tietopohjan, aikataulun, riskianalyysin ja resurssianalyysin. Edellä mainittujen lisäksi myös vastuiden määrittely on tärkeä osa suunnitteluvaihetta (Toikko & Rantanen 2009).

Tietopohjaa aloitettiin kirjoittamaan niistä aihealueista, jotka liittyivät määriteltyihin tavoitteisiin. Tietopohja jaettiin kolmeen erilliseen aiheeseen, stressiin, lastensuojeluun ja psykofyysisen fysioterapiaan. Tällä jaottelulla pyrittiin varmistamaan, että lopullisen tuotoksen tekemiseen on riittävästi tietoa ja hankittua tietopohjaa soveltamalla oppaasta saataisiin yhteistyökumppanille mahdollisimman käytännöllinen.

##### **Toteutus**

Toteutusvaiheessa tehdään suunnitelman pohjalta sen mukainen tuotos. Vaiheeseen liittyy myös tuotoksen käyttöönotto, jotta tulokset ovat hyödynnettävissä (Toikko & Rantanen 2009). Toteutusvaiheessa tehtiin kirjallisuuskatsaus oppaan harjoitteita varten. Katsauksesta poistettiin tutkimukset aiemmin päätettyjen mukaanottokriteerien perusteella. Tällä

menettelyllä haluttiin varmistaa, että menetelmät ja lopulta harjoitteet, joita oppaaseen valitaan ovat siinä määrin tutkittuja, että niiden voidaan todeta tutkitusti alentavan stressiä.

Suunnitteluvaiheessa kirjoitetun tietopohjan, sekä toteutusvaiheen kirjallisuuskatsauksen perusteella tehtiin opas. Aiemmin määriteltyjen tavoitteiden mukaisesti oppaaseen tiivistettiin tietoa stressistä ja sen hallinnasta. Oppaaseen tehtiin kirjallisia ja kuvallisia ohjeita harjoitteista kirjallisuuskatsauksen perusteella. Harjoitteet valittiin niin, että niissä pyrittiin huomioimaan työympäristön vaatimukset, kuten sisätilat ja lyhyet epäsäännölliset tauot.

Opas (Liite 4) lähetettiin yhteistyökumppanin henkilöstölle testiin ja tästä oppaasta kerättiin palaute kyselyn avulla. Kyselyn tuloksia arvioitiin kvantitatiivisilla eli määrällisillä menetelmillä, eikä tulosten perusteella oppaaseen tehty sisällöllisiä muutoksia. Oppaan ulkoasu haluttiin pitää helppolukuisena ja yksinkertaisena. Ulkoasun toteutukseen hyödynnettiin Marinmäen perhekodin Internet-sivustoa. Lopullisen oppaan ulkoasua muutettiin toimeksiantajan pyynnöstä. Oppaasta korjattiin kirjoitusvirheet ja siihen lisättiin esteettisyyden lisäämiseksi kuvia. Ohjeisiin liittyvät kuvat otettiin tai tehtiin itse.

### **Päätäminen ja arviointi**

Päätämiseen ja arviointiin kuuluu oleellisesti työn loppuraportointi ja jatkoideoiden esittäminen (Toikko & Rantanen 2009). Tässä työn viimeisessä vaiheessa kirjoitettiin opinnäytetyöraportti, jossa avataan koko toiminnallisen opinnäytetyön prosessi, tehtiin kerätyn aineiston perusteella mahdolliset johtopäätökset ja esitettiin jatkotutkimusideat. Työ esitettiin ja arvioitiin, jonka jälkeen työ julkaistiin Theseuksessa ja opas lähetettiin yhteistyökumppanille käyttöön.

### **5.5 Aineiston analysointi**

Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettiin kvalitatiivista eli laadullista menetelmää ja se analysoitiin aineistolähtöisesti. Aineistolähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimus painottuu aineistoon ja tutkija reflektoi, arvioi tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä niin, että tutkimuksen taustat ja prosessin aikana tehdyt valinnat näkyvät lukijalle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006). Aineiston redusointivaiheessa keskityttiin aineiston niihin kohtiin, jotka olivat kehittämistyön kannalta oleellisia. Näitä aineiston kohtia hyödynnettiin myöhemmin laajentamaan tietopohjaa. Tämän jälkeen aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin eri menetelmien mukaan ja näistä menetelmistä haettiin lopulliset harjoitteet oppaaseen.

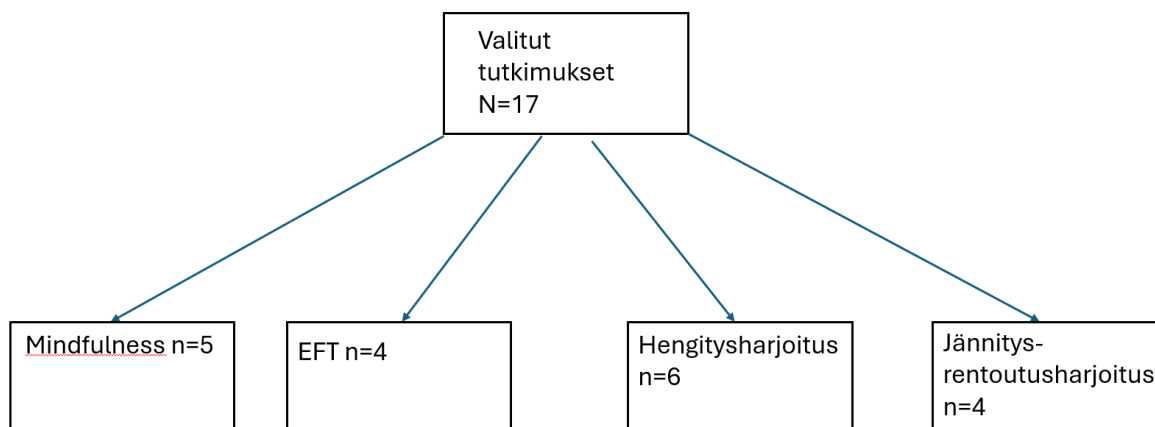
Toteutusvaiheessa tehty kysely oppaan käytännöllisyydestä ja harjoitteiden tehokkuudesta analysoitiin määrällisiä menetelmiä hyödyntäen. Webropol-kyselystä saadut tulokset analysoitiin suoraan Webropolista, sen valmiiksi luomista kuvioista. Tuloksista analysoitiin

vaihteluvälejä ja moodeja. Kyselyn tulokset raportoitiin opinnäytetyöraporttiin kirjallisesti ja hyödyntäen Webropolin luomia kuvioita. Analyysin pohjalta ei päädytty tekemään muutoksia oppaan sisältöön.

## 6 Tulokset

### 6.1 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Oppaan harjoitteita varten suoritettussa kirjallisuuskatsaukseen valikoitu karsimisen jälkeen 17 tutkimusta. Kehittämistyötä varten tutkimukset jaettiin niissä tutkittujen stressinhallintamenetelmien mukaan. Tämän jaottelun pohjalta valittiin harjoitteet kehittämistyöhön ja tutkimuksia hyödynnettiin opinnäytetyön tietopohjassa. Osassa tutkimuksista tutkittiin useampia eri menetelmiä, jonka takia kuviossa 4 yhteenlaskettu n-määrä on suurempi kuin N.



Kuvio 4. Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Valikoitujen tutkimusten mukaan kaikilla menetelmillä oli stressiin lieventäviä vaikutuksia. Joitakin ristiriitoja tutkimustuloksissa oli, joita on tässä työssä käsitelty aiemmissa kappaleissa.

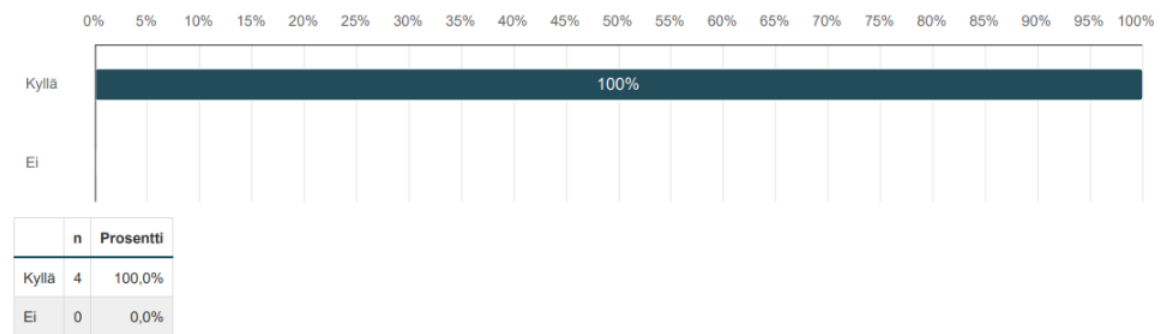
### 6.2 Kyselyn tulokset

Oppaan testivaiheen jälkeen laadittiin kysely Webropol-ohjelmalla. Kyselyyn vastanneiden kokonaismäärä oli 4 (n=4). Vastausprosentti oli kaikista osallistujista 80 %. Yksi työntekijöistä ei vastannut kyselyyn, testijakson jälkeen.

Kyselyn ensimmäinen kysymys koski opinnäytetyön tietosuojalomaketta (kuvio 5). Mikäli osallistuja ei ollut tutustunut opinnäytetyötä koskevaan tietosuojalomakkeeseen, ei osallistuja pystynyt jatkamaan kyselyä eteenpäin. Toisessa kysymyksessä osallistujilta kysyttiin, olivatko he tutustuneet stressinhallintaoppaaseen. Kaikki kyselyyn vastanneista oli tutustunut stressinhallintaoppaaseen, ennen kyselyyn vastaamista.

Olen lukenut tietosuojailmoituksen? Vastaus vaihtoehto "Ei" sulkee kyselyn, eikä pysty enää vastaamaan kyselyyn.

Vastaajien määrä: 4



Kuvio 5. Tietosuojalomakkeeseen tutustuminen.

Seuraavassa vaiheessa selvitettiin, mitä harjoitteita osallistujat olivat kokeilleet ja kokivatko osallistujat harjoitteet hyödyllisiksi. Osallistujilla oli mahdollisuus vastata yhteen tai useampaan vaihtoehtoon. Yhtä harjoitetta kokeili keskimäärin noin kaksi henkilöä (keskiarvo 1,83). Harjoitteen kokeilun jälkeen osallistujat saivat arvioida harjoitteiden hyödyllisyyttä. Harjoitteiden hyödyllisyyden vaihteluväli oli 100 % ja keskimäärin oppaan harjoitteiden hyödyllisyys oli noin 58 % (Taulukko 1). Kaikki osallistujat kuitenkin kokivat harjoitteiden sopivan työpäivään (kuvio 6).

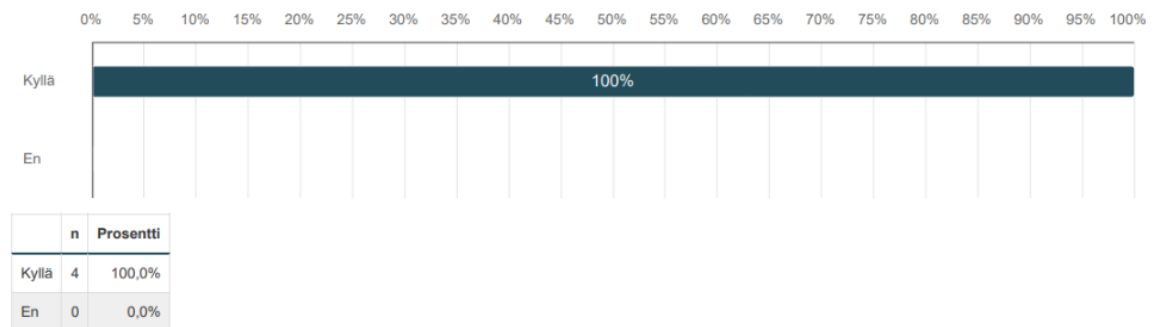
Harjoite	Harjoitteiden testaa- jien määrä (n)	Harjoitteiden testaa- jien määrä (%) N = 4 = 100 %	Harjoitteen hyö- dyllisyys (n)	Harjoitteen hyö- dyllisyys (%)
Neliöhengitys	2	50 %	1	50 %
Palleahengitys	1	25 %	1	100 %
Jännitys- ren- toutus	3	75 %	3	100 %
Läsnäolo	2	50 %	1	50 %
EFT	2	50 %	1	50 %
5-4-3-2-1	1	25 %	0	0 %

En ole kokeillut harjoitteita	0	0 %	0	0 %
-------------------------------	---	-----	---	-----

Taulukko 1. Harjoitteiden testaajien määrä ja hyödyllisyys

**Koetko harjoitteiden sopivan työpäivän aikana käytettäväksi?**

Vastaajien määrä: 4



Kuvio 6. Harjoitteiden sopivuus työpäivään.

Kyselyn lopuksi selvitettiin, miksi harjoitteet eivät sovi käytettäväksi työpäivän aikana. Osallistujilla oli mahdollisuus vastata kysymykseen avoimesti. Osa kyselyyn vastanneista ei koe stressiä työpäivän aikana, jolloin ei harjoitteita tarvitse. Lisäksi esille nousi osallistujan oma motivaatio harjoitteiden tekemiseen. Osallistuja ei ollut motivoitunut tekemään harjoitteita työpäivän aikana. Muutoin kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että harjoitteet ovat sopivan lyhyitä ja helppoja toteuttaa työpäivän aikana ilman erillisiä välineitä.

### 6.3 Valmis opas

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi stressinhallintaopas Marinmäen perhekodin työntekijöille. Oppaan tarkoituksena oli lisätä lastensuojelulaitoksissa työskentelevien työntekijöiden stressinhallintakeinoja työvuoron aikana. Valmis opas sisältää tietoa stressistä, stressin oireista sekä stressinhallinnasta. Lisäksi opas sisältää tietoa koetusta stressistä lastensuojelussa, psykofyysisen fysioterapian määritelmän sekä kuusi harjoitetta. Yhteensä oppaan pituudeksi tuli 11 sivua.

Ensimmäinen sivu oppaasta kertoo lukijalle oppaan tarkoituksen sekä stressin aiheuttajat ja oireet. Lukijalle on kerrottu lyhyesti, mitkä asiat aiheuttavat stressiä työympäristössä sekä työn ulkopuolella. Stressin oireet voivat vaikuttaa ihmiseen fyysisesti, psyykkisesti sekä

sosiaalisesti (Karlsson 2022). Oppaassa on kerrottu lyhyesti, millaisia ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset oireet.

Seuraava sivu kertoo lukijalle, kuinka stressiä voidaan hallita. Lukijalle kerrotaan ravinnon, unen, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä stressinhallinnassa. Lisäksi kerrotaan, millä keinoin stressiä voidaan hallita työympäristössä. Lukijalle kerrotaan myös, kuinka toimia, jos kokee etteivät omat keinot stressinhallintaan riitä. Lastensuojelussa stressistä ja kuormittavuudesta on oltu huolissaan jo useita vuosia (Laine 2022). Oppaan stressi- ja lastensuojeluosiossa kerrotaan, mitkä asiat vaikuttavat eniten tutkimuksien mukaan työhyvinvointiin negatiivisesti lastensuojelussa.

Seuraavassa osiossa kerrotaan lyhyesti psykofyysisen fysioterapian määritelmä, sillä harjoitteet ovat valikoitu psykofyysisen fysioterapian menetelmiä hyödyntäen. Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen ja keskiössä on kehon ja mielen yhteys sekä niiden vaikutus toisiinsa (Psyfy RY).

Oppaan harjoitteet valikoituivat niin, että harjoitteet olivat helppo toteuttaa työpäivän aikana. Valmiiseen oppaaseen valikoitui yhteensä kuusi harjoitetta. Oppaaseen valitut harjoitteet pohjautuvat tieteellisesti tutkittuun tietoon, ja niiden valinnassa on otettu huomioon sekä työympäristö että työn asettamat vaatimukset. Oppaan harjoitteiksi valikoitui kaksi hengitysharjoitusta, kaksi läsnäoloharjoitetta, EFT- tapping sekä jännitys- rentoutusharjoite. Hengitysharjoitteiksi valikoituivat neliöhengitys ja palleahengitys. Hengitysharjoitteet valittiin oppaaseen, sillä hengitysharjoitukset aktivoivat parasympaattisen hermoston (Mahabir 2018). Parasympaattisen hermoston aktivoituessa sydämen syke sekä verenpaine laskevat, jolloin energiavarastot täyttyvät ja voimavarat palautuvat (Aalto & Tuominen 2022, 30–32). Läsnäoloharjoitteiksi valikoituivat ole tietoisesti läsnä- sekä 5–4–3–2–1- harjoitteet. Läsnäoloharjoitukset valikoituivat oppaaseen, sillä harjoitteilla voidaan lievittää stressiä sekä negatiivisia tunnetiloja (Raevuori 2016). Lisäksi läsnäoloharjoitteilla voidaan palauttaa mieli takaisin nykyhetkeen, sillä nykypäivänä teknologia kuormittaa mieltä, jolloin ihminen ei ole kunnolla läsnä nykyhetkessä (Raevuori 2016). EFT- tapping valikoitui oppaan harjoitteeksi, sillä useissa tutkimuksissa ja meta-analyseissa on todettu sen lievittävän stressikokemusta ja stressin oireita (Stapelton ym 2023; Bougea ym. 2013). Harjoituksen tavoitteena on tiedostaa ja purkaa jokin negatiivinen tunne (EFT International). Stressin fyysisiin oireisiin voivat kuulua lihasjännitykset (Terveyskylä.fi). Jännitys- rentoutusharjoitteella pyritään lisäämään tietoisuutta kehon jännitystilosta. Harjoitteiden avulla jännitystiloja voidaan purkaa, mikä rauhoittaa kehoa sekä mieltä (Nunez 2020).

## 7 Yhteenveto ja pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa lastensuojelussa työskentelevien ohjaajien työhyvinvointia ja lisätä tietoa stressistä sekä stressinhallintakeinoista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota stressinhallintaopas, joka kehittää työntekijän omia stressinhallintakeinoja työvuoron aikana. Lastensuojelussa työntekijöiden altistuminen stressille johtuu usein monesta eri tekijästä, kuten työvoimapulasta sekä työntekijöiden kuormittavuudesta (Laine 2022; Työterveyslaitos). Oppaan harjoitteilla pyrittiin lisäämään työntekijöiden voimavaroja sekä hallitsemaan työstä johtuvaa kuormitusta. Harjoitteet valikoituivat niin, että ne olivat nopeita toteuttaa ja mahdollisimman helppoja sisällyttää työvuoron sisälle. Harjoitteiden lyhyt kesto ei merkittävästi alenna harjoitteiden vaikuttavuutta (Muhammad Khir ym. 2024). Harjoitteiden valikoinnissa hyödynnettiin meta-analyysejä, satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia ja systemaattisia katsauksia.

Tiedonkeruuta hankaloitti tutkitun tiedon vähäinen määrä lastensuojelun alalta. Kyselyjä lastensuojelun työntekijöiden kuormittavuudesta löydettiin, mutta tutkittua tietoa sen ehkäisystä tai keinoista hallita kuormittuneisuutta ei löydetty. Tästä syystä tietopohjassa ja kirjallisuuskatsauksessa jouduttiin hyödyntämään muita sosiaali- ja terveysalan ammattiryhmiä tai muuta aikuisväestöä kattavia tutkimuksia, jotta tietoa stressinhallinnasta saatiin riittävästi. Kirjallisuuskatsaus jouduttiin toteuttamaan laajalla hakulausekkeella, koska kansainvälistä yleisesti käytössä olevaa termiä psykofyysiselle fysioterapialle ei ole. Tutkimuksista jouduttiin karsimaan huomattava määrä, koska ne eivät sopineet psykofyysisen fysioterapian viitekehukseen.

Webropol-kyselyyn vastanneista kaikki kokivat jonkin harjoitteen itselleen sopivaksi työpäivään. Työntekijä sai valita itselleen sopivat harjoitteet vapaasti oppaasta, joten tuloksia tulkitessa täytyy ottaa huomioon työntekijän omat mieltymykset. Oppaan harjoitteita sai tehdä vapaasti, milloin itse haluaa. Näin ollen työntekijät ovat voineet kokeilla vain yhden kerran tiettyä harjoitetta, jonka jälkeen he ovat voineet arvioida kyselyssä harjoitteen hyödyllisyyttä. Mikäli työntekijä on kokeillut harjoitetta ilman stressiä tai kokeillut harjoitetta kertaluontoisesti, on tämä voinut vaikuttaa lopputulokseen. Työntekijällä oli mahdollisuus testata opasta yhden kuukauden ajan vapaasti, joten testijakso jäi melko lyhyeksi.

Tuloksia tarkastellessa erot harjoitteiden hyödyllisyydestä ovat suuria, mutta johtopäätöksiä ei voida tehdä harjoitteiden toimivuudesta tulosten perusteella liian pienen otannan takia. Voidaan kuitenkin tehdä johtopäätös, että kaikki harjoitukset sopivat käytettäviksi lastensuojelussa, sillä useat tutkimukset ovat osoittaneet harjoitteiden hyödyllisyyden sosiaali- ja

terveysaloilla. Lisäksi harjoitteiden hyödyllisyydestä stressiin, ahdistukseen, masennukseen ja työuupumukseen on lukuisia tutkimuksia. Tutkimuksia tarkastellessa kuitenkin löydettiin ristiriitoja hengitysharjoitusten hyödyllisyydestä stressiin. Hengitysharjoituksista hidashengitys voi vähentää merkittävästi stressiä, mutta terveillä aikuisilla ei harjoituksilla ole merkittävää hyötyä stressin vähentämiseen (Birdee ym. 2023). Hengitysharjoitukset auttavat kuitenkin kehoa ja mieltä rentoutumaan, jolloin parasympaattinen hermosto aktivoituu (Mahabir 2018).

Oppaan ulkoasu ja sisältö koettiin helppokäyttöiseksi ja selkeäksi. Harjoitteet koettiin hyödyllisiksi ja niiden toteutus oli helppoa. Harjoitteiden lisäksi oppaaseen lisättiin tietoa stressin oireista sekä stressinhallinnasta. Stressiä voidaan hallita monin eri tavoin. Työntekijä voi parantaa terveyttään ja työssä viihtyvyyttä yksilön omilla stressinhallintamenetelmillä (Juvani 2019). On vain tärkeä löytää itselleen sopivat menetelmät. Harjoitteiden lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota esimerkiksi uneen, ravintoon ja liikuntaan. Mikäli harjoitteet ja muut omat keinot eivät riitä hallitsemaan stressiä kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa tulee noudattaa hyviä tieteellisiä toimintatapoja ja käytäntöjä. Tarvittavat luvat ja suostumukset tulee huolehtia ennen tutkimusaineiston keräämistä. Henkilötietoja tulee kerätä ainoastaan, mikäli se on tutkimuksen kannalta välttämätöntä. Kerättyä tietoa tulee käyttää ainoastaan kehittämistyön valmistukseen. Kerättäviä tietoja pitää käsitellä luottamuksellisesti ja tietoja ei tule luovuttaa eteenpäin. Tutkimuksien yhteydessä tulee kertoa osallistumisen olevan vapaaehtoista ja tietojen käsittelystä täytyy informoida osallistujia. Aineistojen käyttöoikeuksista, käsittelystä ja säilyttämisestä tulee sopia osapuolten välillä. (Arene Ry 2020, 7; TENK 2023.) Opinnäytetyössä ei kerätty henkilötietoja ja kyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti. Oppaasta tehtävän kyselyn mukana lähetettiin tietosuojailmoitus ja saatekirje, jotka sisälsivät tarvittavat tiedot tietojen käsittelystä ja aineistojen käytöstä. Saatekirjeessä ilmoitettiin vastaamisen olevan vapaaehtoista ja kerrottiin oikeudesta keskeyttää osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Kyselyn alussa varmistettiin kirjallisesti, että vastaaja on lukenut ja ymmärtänyt tietosuojailmoituksen ja saatekirjeen sisällön ja on näin tietoinen oikeuksistaan.

Opinnäytetyössä tulee huomioida hyvät tieteelliset käytännöt. Hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyy luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuudella varmistetaan toiminnan laatu kaikissa työn vaiheissa. Rehellisyydellä tarkoitetaan, että työn eri vaiheet raportoidaan avoimesti, puolueettomasti ja oikeudenmukaisesti, niin ettei yksityiskohdista salata. Työssä tulee osoittaa arvostusta eri tahoja, kuten kollegoita, ympäristöä ja yhteiskuntaa kohtaan. Vastuunkannolla painotetaan vastuun ulottuvan koko tieteellisen

toiminnan elinkaaren alusta loppuun. (TENK 2023.) Opinnäytetyössä käytettiin LAB-ammattikorkeakoulun lähdeviittausohjeita. Opinnäytetyö tarkastettiin Turnitinilla, joka vertaatehtyä työtä laajaan tietopohjaan etsien yhtäläisyyksiä ja näin paljastaa mahdollisen tarkoituksenmukaisen plagioinnin (eLab). Oppaan harjoitteet valittiin tieteellisin perustein ja valintaprosessi avataan opinnäytetyössä avoimesti. Oppaan kuvat otettiin itse ja kuvissa esiintyvä henkilö on toinen opinnäytetyön tekijöistä.

Oppaan testaaminen tapahtui yhdessä lastensuojeluyksikössä Marinmäen Perhekodissa. Marinmäessä työskentelee ainoastaan viisi henkilöä, joten oppaan testaajien määrä jäi melko pieneksi (n=4). Tuloksia tarkastella tulee ottaa huomioon testaajien vähäinen määrä. Lisäksi Marinmäen Perhekodilla osalla kyselyyn vastanneista koettu stressi on vähäistä tai stressiä ei koeta ollenkaan työpäivän aikana. Näin ollen ei voitu tehdä tarkempia johtopäätöksiä harjoitteiden toimivuudesta lastensuojelussa.

### 7.3 Jatkokehittämisaiheet

Tutkittua tietoa lastensuojelussa koetusta stressistä on vähän. Saatavilla olevat kyselyt ovat mitanneet kuormittuneisuutta ja niiden syntytekijöitä. Kyselyissä on myös pyritty selvittämään, millaisilla muutoksilla kuormitusta voitaisiin vähentää. Yksilön omat keinot kuormittuneisuuden ja stressin hallintaan eivät kuitenkaan nouse esille näissä kyselyissä. Useiden tutkimuksien mukaan kuitenkin näillä yksilön omilla stressinhallintakeinoilla voidaan parantaa työntekijöiden kokemaa kuormitusta ja vähentää stressiä. Yksilön omia stressinhallintakeinoja tulisi siis tutkia enemmän.

Jotta voidaan saada tarkempia tuloksia oppaan hyödyllisyydestä lastensuojelussa, vaatisi se lisätutkimuksia. Harjoitteet tulisi tehdä säännöllisesti ja pidemmällä aikavälillä. Lisäksi opas olisi hyvä testata henkilöillä, jotka kokevat pitkäaikaista stressiä, masennusta tai ahdistusta työpäivän aikana lastensuojelussa.

## Lähteet

Aalto, R. & Tuominen, S. 2022. Stressitasapaino. Jyväskylä: Docendo.

Ahola, K. & Lindholm, M. 2012. Miten stressi kehittyy? Teoksessa S. Toppinen- Tanner & K.Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos, 21–26.

Arene Ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 26.9.2024. Saatavissa [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Birdee, G. Nelson, K. Wallston, K. Nian, H. Diedrich, A. Paranjape, S. Abraham. R & Gamboa, A. 2023. Slow breathing for reducing stress: The effects of extending exhale. ScienceDirect. Viitattu 3.12.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102937>

Bougea, A., Spandideas, N., Alexopoulos, E., Thomaidis, T., Chrousos, G. & Darviri, C. 2013. Effect of the Emotional Freedom Technique on Perceived Stress, Quality of Life, and Cortisol Salivary Levels in Tension-Type Headache Sufferers: A Randomized Controlled Trial. Viitattu 26.11.2024. Saatavissa rajoitetusti <https://doi.org/10.1016/j.explore.2012.12.005>

Cleveland Clinic a. 2022. Autonomic Nervous System. Viitattu 18.12.2024. Saatavissa <https://my.clevelandclinic.org/health/body/23273-autonomic-nervous-system>

Cleveland Clinic b. 2022. Diaphragmatic Breathing. Viitattu 21.10.2024. Saatavissa <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9445-diaphragmatic-breathing>

Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A. & Poli A. 2020. Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What's New? A Systematic Review. Viitattu 1.11.2024. Saatavissa DOI [10.3389/fpsyg.2020.01683](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683)

Dincer, B. & Inangil, D. 2020. The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. Viitattu 26.11.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>

EFT International. What is EFT Tapping. Viitattu 25.10.2024. Saatavissa [https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/what-is-eft-tapping/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw3P-](https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/what-is-eft-tapping/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw3P-)

[2BhAEEiwA3yPhwlzqc0kR9SMi7iT5pelrusfpj33XRkYRTZQT54zbsYSGOWPcrBFnVBoC  
BvAQAvD\\_BwE](#)

ELab. Turnitin. Viitattu 15.10.2024. Saatavissa <https://elab.lab.fi/fi/it-ohjeet-ja-opiskelun-tyokalut/opiskelun-jarjestelmat/turnitin>

Forsell, M. 2023. Lastensuojelu 2022. THL – Tilastoraportti 24/2023. Viitattu 26.4.2024.

Saatavissa

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146573/Lastensuojelu\\_2022.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146573/Lastensuojelu_2022.pdf?sequence=1)

Ghawadra, S., Abdullah, K., Choo, W., Danaee, M. & Phan, C. 2020. The effect of mindfulness-based training on stress, anxiety, depression and job satisfaction among ward nurses: A randomized control trial. Journal of Nursing Management. Viitattu 2.12.2024. Saatavissa <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jonm.13049>

Hamilton, D. 2014. The many faces of stress. Manifest Excellence. Viitattu 29.4.2024.

Saatavissa <https://manifestexcellence.com/the-many-faces-of-stress/>

Hengitysliitto a. Hengittäminen. Viitattu 21.10.2024. Saatavissa

<https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/>

Hengitysliitto b. Hengitysharjoituksia. Viitattu 21.10.2024. Saatavissa

[https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/hengitysharjoituksia/?gad\\_source=1&gclid=EAlaQobChMI87fNr5OfiQMV5AqiAx3fgQYOEAAYASAAEgK8F\\_D\\_BwE](https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/hengitysharjoituksia/?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMI87fNr5OfiQMV5AqiAx3fgQYOEAAYASAAEgK8F_D_BwE)

Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K. & Sipari, S. 2016. Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/f742b96f-988b-42c9-8491-0c7c0e8e1cda/content>

Juvani, A. 2019. Työstressin vaikutus työuriin. Lääketieteellinen Aikakauskiri Duodecim. Viitattu 2.5.2024. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo15224>

<https://www.duodecimlehti.fi/duo15224>

Karlsson, L. 2022. Mitä on stressi? Duodecim oppiportti. Viitattu 22.4.2024. Saatavissa

[https://www.oppiportti.fi/op/ted00124/do?p\\_haku=stressi#q=stressi](https://www.oppiportti.fi/op/ted00124/do?p_haku=stressi#q=stressi)

Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kielitoimisto. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 04.11.2024. Saatavissa <https://kielitoimistonohjepankki.fi/vk/sopiva-savy-toimivat-ohjeet-ja-kysymykset/ohjeita-ohjeiden-tekijoille/>
- Kivimäki, M., Lindbohm, J. & Reijula, K. 2019. Työstressi ja sairastavuus. Duodecim. Vol. 135 (5). Viitattu 24.4.2024. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/5a56a8fa-7f9a-4fb4-ba5f-0fa78e19286a/content>
- Kivimäki, M. & Strandberg, T. 2024. Pitkäaikainen stressi ja kardiometaboliset häiriöt. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 22.4.2024. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo18096.pdf>
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. 124(6):683–92. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 23.4.2024. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123>
- Laine, S. Lötjönen, H. & Pietilä, S. 2022. Vaihtuvat aikuiset, tuntemattomat työkaverit. Viitattu 29.4.2024. Saatavissa <https://osaamistasijaishuoltoon.fi/vaihtuvat-aikuiset-tuntemattomat-tyokaverit-raportti/>
- Langballe, A. 2019. Liiallinen kortisolin erityis aiheuttaa tuhoa elimistössä. Kunto plus. Viitattu 27.4.2024. Saatavissa <https://kuntoplus.fi/terveys/stressi/liiallinen-kortisolin-eritys-aiheuttaa-tuhoa-elimistossa>
- Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 25.5.2024. Saatavissa [Lastensuojelulaki 417/2007 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#)
- Liu, Y. Jiang, T. Shi, S. Liu, Y. Liu, X. Xu, G. Li, F. Wang, Y & Wu, X. 2020. The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for improving sleep quality among nursing staff during the COVID-19 outbreak: a before and after study. ScienceDirect. Viitattu 1.11.2024. Saatavissa [The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for improving sleep quality among nursing staff during the COVID-19 outbreak: a before and after study - ScienceDirect](#)
- Mahabir, N. 2018. From fight or flight to rest and digest: How to reset your nervous system with breath. CBC. Viitattu 21.10.2024. Saatavissa <https://www.cbc.ca/life/wellness/from-fight-or-flight-to-rest-and-digest-how-to-reset-your-nervous-system-with-the-breath-1.4485695>
- Mattila, A. 2022. Stressi. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 22.4.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

- Mayo Clinic. 2022. Mindfulness exercises. Viitattu 1.11.2024. Saatavissa <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
- Merakou, K. Tsoukas, K. Stavrinou, G. Amanaki, E. Daleziou, A. Kourmoussi, N. Stamatelopoulou, G. Spourdalaki, E. & Barbouni, A. 2019. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Emotional Competence: Depression-Anxiety-Stress of Coherence, Health-Related Quality of Life, and Well-Being of Unemployed People in Greece: An Intervention Study. Viitattu 24.10.2024. Saatavissa [The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Emotional Competence: Depression–Anxiety–Stress, Sense of Coherence, Health-Related Quality of Life, and Well-Being of Unemployed People in Greece: An Intervention Study - ScienceDirect](#)
- Muhammad Khir, S., Wan Mohd Yunus, WMA., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, SA., Mohd Sukor, MS. & Nordin, NA. 2024. Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. Viitattu 2.12.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- National Institute of Mental Health. I'm So Stressed Out! Fact Sheet. Viitattu 30.4.2024. Saatavissa <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet>
- Nunez, K. 2020. The Benefits of Progressive Muscle Relaxation and How to Do It. Healthline. Viitattu 23.10.2024. Saatavissa <https://www.healthline.com/health/progressive-muscle-relaxation>
- Papadopoulou, M. 2024. Toimitusjohtaja. Dafni Oy. Haastattelu 11.11.2024.
- Paramedic.fi. Hengitys. Viitattu 21.10.2024. Saatavissa <https://blog.paramedic.fi/hengitysaanet/hengitys/>
- Partonen, T. 2023. Unettomuus. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 26.4.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>
- Psyfy Ry. Mitä on psykofyysinen fysioterapia? Viitattu 2.5.2024. Saatavissa <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/>
- Pulopodos, M., Baeken, C. & Readt, R. 2020. Cortisol response to stress: The role of expectancy and anticipatory stress regulation. ScienceDirect. Vol. 117. Viitattu 25.4.2024. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0018506X18304860?via%3Dihub>

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - Mitä lääkärin on hyvä tietää?.  
Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 1.11.2024. Saatavissa  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen  
tietovaranto. Viitattu 3.12.2024. Saatavissa  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön.  
Viitattu 22.5.2025. Saatavissa [isbn9789522163738.pdf](#)

Sosiaali- ja terveysministeriö. Lastensuojelu. Viitattu 26.4.2024. Saatavissa  
<https://stm.fi/lastensuojelu>

Stapleton, P., Kip, K., Church, D., Toussaint, L., Footman, J., Ballantyne, P. & O'Keefe, T.  
2023 Emotional freedom techniques for treating post traumatic stress disorder: an  
updated systematic review and meta-analysis. Viitattu 26.11.2024. Saatavissa  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195286>

Talentia. 2020. Lastensuojelun työntekijöiden työhyvinvointi Pohjois-Pohjanmaalla. Viitattu  
29.4.2024. Saatavissa [https://www.talentia.fi/pohjois-pohjanmaa/wp-  
content/uploads/sites/14/2021/02/Lastensuojelun-tyontekijoiden-tyohyvinvointi.pdf](https://www.talentia.fi/pohjois-pohjanmaa/wp-content/uploads/sites/14/2021/02/Lastensuojelun-tyontekijoiden-tyohyvinvointi.pdf)

THL. 2023a. Sijaishuollon muodot. Viitattu 26.4.2024. Saatavissa  
[https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-  
kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot](https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot)

THL. 2023b. Sijaishuoltopaikan valinta. Viitattu 26.4.2024. Saatavissa  
[https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-  
kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuoltopaikan-valinta](https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuoltopaikan-valinta)

THL. 2023c. Lastensuojelulaitokset. Viitattu 26.4.2024. Saatavissa  
[https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-  
kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset](https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset)

Terveyskylä.fi. 2024. Tunnistatko stressin merkit?. Viitattu 9.12.2024. Saatavissa  
[https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/voimavarat-kaiken-perustana/stressin-  
vaikutukset](https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/voimavarat-kaiken-perustana/stressin-vaikutukset)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Viitattu 2.12.2024.  
Saatavissa  
[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_k  
ehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Turunen, T. 2021. Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessa uuvuttaa. Terveystalo. Viitattu 30.4.2024. Saatavissa

<https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/stressi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 4.11.2024. Saatavissa

[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Työterveyslaitos. Stressi ja työuupumus. Viitattu 13.5.2024. Saatavissa

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>

Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

World Health Organization. 2023. Stress. Viitattu 1.5.2024. Saatavissa

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Wilén, L. 2018. Kohtaamisia? – lastensuojelun arki työntekijöiden näkökulmasta!

Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 4/2018. Viitattu 26.4.2024. Saatavissa

[https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/mitakuuluulastensuojelu2\\_19.8.pdf](https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/mitakuuluulastensuojelu2_19.8.pdf)

## Liitteet

### Liite 1. Webropol kysely

#### Stressinhallintaopas

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

**1. Olen lukenut tietosuojailmoituksen? Vastaus vaihtoehto "Ei" sulkee kyselyn, etkä pysty enää vastaamaan kyselyyn. \***

Kyllä

Ei

**2. Olen tutustunut stressinhallintaoppaaseen \***

Kyllä

Ei

**3. Mitä oppaan harjoitteita olet kokeillut? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. \***

Neliöhengitys

Palleahengitys

Rentoutu-jännitys harjoite

Ole tietoisesti läsnä

EFT-tapping

5-4-3-2-1 harjoite

En ole kokeillut oppaan harjoitteita

**4. Mitkä harjoitteet olet kokenut hyödyllisiksi? Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon. \***

Neliöhengitys

Palleahengitys

Rentoutus-jännitys harjoite

Ole tietoisesti läsnä

EFT-tapping

5-4-3-2-1 harjoite

En kokenut harjoitteita hyödyllisiksi

**6. Koetko harjoitteiden sopivan työpäivän aikana käytettäväksi? \***

Kyllä

En

**7. Miksi harjoitteet ei mielestäsi sovi työpäivän aikana käytettäväksi? \***

Harjoitteiden tekemiseen ei ole aikaa

Harjoitteet ovat liian vaikeita

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

## Liite 2. Saatekirje



### Saatekirje

Hyvä lastensuojelun työntekijä. Olemme fysioterapeuttiopiskelijat Juuso Vuorela ja Juuso Väisänen. Opinnäytetyönämme teemme stressinhallintaopasta, jonka tarkoituksena on kehittää lastensuojelun työntekijöiden omia stressinhallinta keinoja työvuorojen aikana. Tavoitteenamme on parantaa työntekijöiden työhyvinvointia sekä lisätä tietoisuutta stressistä ja stressinhallintakeinoista.

Opasta varten olemme tehneet kyselyn, jolla pyrimme kartoittamaan harjoitteiden sopivuutta työvuorojen yhteydessä. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja se suoritetaan anonyymisti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu vastauksista, eikä yksittäiset vastaukset ole erikseen tarkasteltavissa. Kyselyssä ei kerätä mitään henkilötietoja ja kerätyt vastaukset säilytetään tietosuojalomakkeessa mainitulla tavalla. Kyselyyn vastaaminen edellyttää tietosuojailmoituksen lukemista. Kyselyyn vastaajalla on oikeus ja mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa missä tahansa vaiheessa.

Kutsumme teidät osallistumaan kyselyyn. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia. Mikäli haluat osallistua kyselyyn, pyydämme vastaamaan siihen 10.11.2024 mennessä. Kyselyn palauttaminen tapahtuu automaattisesti, kun olet vastannut kyselyyn ja tallentanut vastaukset.

Kyselyn yksittäisiä vastauksia ei julkaista. Kyselyn tuloksia hyödynnetään oppaan viimeistelyssä.

Ohessa linkki, josta pääset vastaamaan kyselyyn.

<https://link.webpolsurveys.com/S/E5006ECA1D2A85A1>

Ystävällisin terveisin

Juuso Vuorela & Juuso Väisänen

juuso.vuorela@student.lab.fi & juuso.vaisanen@student.lab.fi



### Liite 3. Tietosuojailmoitus

**OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA  
TIETOSUOJAILMOITUS  
EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)  
artiklat 13 ja 14**

**Laatimispäivämäärä: 8.10.2024**

***Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään? / Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus***

Henkilötietoja ei kerätä. Vastaaminen kyselyyn tapahtuu anonymisti, eikä kyselyyn vastaaminen vaadi tunnistautumista.

***Mitä tietoja keräämme? / Tutkimusrekisterin tietosisältö***

Kyselytutkimuksella kerätään palautetta oppaan sisällöstä, harjoitteiden vaikuttavuudesta ja käytännöllisyydestä.

***Millä perusteella keräämme tietoja? / Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste***

Kyselylomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista ja perustuu vastaajan suostumukseen.

***Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme / Tietolähteet***

Tietoja kerätään ainoastaan Webropol-kyselyn perusteella.

***Kenelle tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle***

Tietoja ei siirretä, eikä kerättyjä tietoja luovuteta kyselyn laatijoiden ulkopuolelle. Kyselyn vastauksia hyödynnetään opinnäytetyössä anonymisti, eikä kenenkään yksittäisiä vastauksia julkaista.

***Minne tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle***

Kerättyjä henkilötietoja ei siirretä EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

***Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen / Rekisterin suojausten periaatteet***

Tietoja säilytetään LAB-ammattikorkeakoulun kaksinkertaisesti suojatuilla palvelimilla. Pääsy tietoihin on ainoastaan kyselyn laatijoilla.

***Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään? / Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen***

Kerättyä aineistoa säilytetään opinnäytetyön valmistumiseen asti, jonka jälkeen kerätty aineisto tuhotaan.

#### Millaista päätöksentekoa? / Automaatioitu päätöksenteko

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automaattista päätöksentekoa.

#### Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä.
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.
- f) Rekisteröidyn oikeus vastustaa tietojensa käsittelyä, kun käsittely perustuu yleistä etua koskevaan tehtävään, rekisterinpitäjälle kuuluvaan julkiseen valtaan tai rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettuun etuun.

EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset rekisteröidyn oikeudet eivät ole automaattisia kaikessa henkilötietojen käsittelyssä.

#### Tutkimusrekisterin tiedot

Tutkimus on kertatutkimus, joka toteutetaan nettikyselynä Webropol-sovelluksella. Tutkimuksen kesto on 5 viikkoa ja tuloksia säilytetään työn valmistumiseen asti.

#### Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot

Juuso Vuorela, [juuso.vuorela@student.lab.fi](mailto:juuso.vuorela@student.lab.fi)

Juuso Väisänen, [juuso.vaisanen@student.lab.fi](mailto:juuso.vaisanen@student.lab.fi)

#### Tutkimuksen suorittajat

Juuso Vuorela, [juuso.vuorela@student.lab.fi](mailto:juuso.vuorela@student.lab.fi)

Juuso Väisänen, [juuso.vaisanen@student.lab.fi](mailto:juuso.vaisanen@student.lab.fi)

Heli Lahtio, [heli.lahtio@lab.fi](mailto:heli.lahtio@lab.fi)

Liite 4. Opas



# **Katkaise stressi**

## **Opas stressinhallintaan**



## Lukijalle

Oppaan tarkoituksena on lisätä lastensuojelulaitoksissa työskentelevien työntekijöiden stressinhallintakeinoja työvuoron aikana. Oppaaseen valitut harjoitteet perustuvat tieteelliseen näyttöön, ja niiden valinnassa on pyritty huomioimaan työympäristön ja työn vaatimukset.

Opas sisältää tietoa stressistä, sen oireista ja hallinnasta. Oppaassa keskitytään lyhyisiin ja helposti tehtäviin harjoitteisiin, joita on mahdollisuus tehdä työn ohessa tai taukojen aikana.

Oppaan tekijät: Juuso Vuorela & Juuso Väisänen

## Stressin aiheuttajat ja oireet

Stressiä aiheuttaa monet eri tekijät, ja myös positiiviset muutokset saavat aikaan stressireaktion. Työympäristössä stressitekijöitä on runsaasti, kuten työn hallinnan puute, kiire, liiallinen vastuu, tekemättömät työt ja kiusaaminen. Lisäksi työn ulkopuoliset muutokset ja asiat voivat aiheuttaa ja lisätä stressiä muun muassa ihmissuhdeongelmat, unettomuus tai muutokset elämässä. Kaikkiin stressitekijöihin ei voi itse vaikuttaa.

Stressin oireet voivat olla fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai näiden yhdistelmiä. Yleisiä fyysisiä stressin oireita ovat, pään särky, huimaus, sydämen tykytys, toistuva sairastelu ja selkävaivat. Myös rytmihäiriöt, hengen ahdistus, puristavat tunne rinnassa ja lihasten nykiminen ovat stressin oireita.

Psyykkisiä stressin oireita ovat ärtymys, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmat ja uniongelmat. Pitkittyneen stressin oireena esiintyy työuupumusta.

Sosiaaliset oireet voivat näkyä parisuhdeongelmina, perheongelmina tai eristäytymisenä sosiaalisista suhteista.



## Stressinhallinta

Jokainen kokee stressiä elämänsä aikana. Tärkeää stressinhallinnan kannalta on tunnistaa haitallinen ja pitkittynyt stressi. Aikainen puuttuminen stressin oireisiin ja stressitekijöihin on erityisen tärkeää.

Stressiä voidaan hallita monin eri tavoin. Tärkeää on löytää itselleen sopivat keinot. Stressiä voidaan hallita muun muassa säännöllisellä riittäväällä unella, terveellisellä ruokavaliolla, liikunnalla ja sosiaalisilla suhteilla. Huolien jakaminen, alkoholin käytön vähentäminen ja työ oloihin puuttuminen auttavat vähentämään stressiä. Mikäli omat keinot eivät riitä hallitsemaan stressiä kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen.

## Stressi ja lastensuojelu

Lastensuojelussa koetusta stressistä ja kuormittavuudesta on oltu huolissaan jo useita vuosia. Liittojen ja hankkeiden järjestämien kyselyjen mukaan eniten työhyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat tekijät liittyvät riittämättömiin resursseihin, väkivallan uhkaan, työyhteisöstä johtuviin kuormitustekijöihin ja henkilöstön vaihtuvuuteen.

## Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen ja keskiössä on kehon ja mielen yhteys sekä niiden vaikutus toisiinsa.

Usein tavoitteena on lisätä ihmisen tietoisuutta tapahtumien vaikutuksesta omaan kehoon kuten liiketottumuksiin, lihasten jännitystilaan ja hengitykseen. Lisäämällä kehotietoisuutta pyritään mahdollistamaan kehon viestien tulkinta ja näin ennaltaehkäisemään ja hallitsemaan kehoa ja hyvinvointia itsenäisesti.



## Hengitysharjoitukset

### **Neliöhengitys**

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa hengitystä ja mieltä. Harjoitukseen tarvitset aikaa vain muutaman minuutin ja halutessasi kynän ja paperin.

Voit piirtää itsellesi neliön tai kuvitella neliön itsesi eteen. Liikuta sormeasi tahtiin kiertäen neliön reunoja. Rauhoita hengitystä ja sormen liikettä harjoitteen edetessä. Hengitä sisään liikuttaessasi sormeasi sivusuunnassa neliön reunaa pitkin ja hengitä ulos liikuttaessasi sormeasi neliön pystysivuilla.

### **Palleahengitys**

Pallea on keskeinen hengityslihas. Pallea on suuri kupolimainen lihas, joka sijaitsee rintakehän ja vatsan välissä. Hengityksen aikana pallea supistuu, litistyy ja laskeutuu alaspäin, mikä lisää keuhkojen tilavuutta ja vetää ilmaa sisään. Tätä prosessia kutsutaan sisäänhengitykseksi.

Vatsalihakset puolestaan auttavat palleaa erityisesti uloshengityksessä. Vatsalihasten supistuminen auttaa puristamaan keuhkoja, mikä työntää ilmaa ulos tehokkaammin.

Yhdessä nämä lihakset mahdollistavat tehokkaan hengityksen, joka on tärkeää niin levossa kuin fyysisessä rasituksessa.

Kun hengität tietoisesti pallean avulla syvään, annat keuhkoillesi mahdollisuuden laajentua täyteen mittaansa. Normaalissa pinnallisessa hengityksessä käytetään yleensä vain keuhkojen yläosaa, jolloin keuhkojen kapasiteettia ei hyödynnetä kokonaan. Palleahengitys mahdollistaa ilman täyttymisen syvempiin keuhkojen osiin, mikä parantaa hengityksen tehokkuutta ja voi lisätä kehon hapetusta sekä vähentää stressiä.



#### Palleahengitys tuolilla istuen

1. Istu mukavasti, polvet koukussa, hartiat, pää ja niska rentoina.
2. Aseta yksi käsi rintakehän yläosalle ja toinen rintakehän alapuolelle.
3. Hengitä hitaasti sisään nenän kautta, niin että vatsasi liikkuu ulospäin. Rintakehän päällä olevan käden tulisi pysyä paikallaan.
4. Kiristä vatsalihaksesi ja hengitä ulos puristettujen huulten läpi, jolloin vatsasi liikkuu takaisin sisään ja käsi laskeutuu. Rintakehän yläosassa olevan käden tulee pysyä paikallaan.

Aloita harjoittelemalla 5-10 minuuttia noin kolme tai neljä kertaa päivässä. Lisää aikaa, kun hengitys alkaa tuntumaan helpommalta. Jatkuvalle harjoittelulle palleahengitys helpottuu, ja lopulta siitä voi tulla autonominen ja luonnollinen tapa hengittää.





## EFT-tapping

EFT-tapping eli naputtelun tarkoituksena on hyväksyä negatiiviset tunteet ja lieventää stressiä. Harjoitukseen tarvitse rauhallisen hetken, jossa voit keskittyä itseesi.

Aloita miettimällä kuinka kuvaisit oloasi juuri nyt ja mitä tunnet. Toista mielessäsi lause "Vaikka minulla on tämä (tunne), voin hyväksyä sen ja itseni" Voit lisätä useamman tunteen tai tuntemuksen lauseeseen.

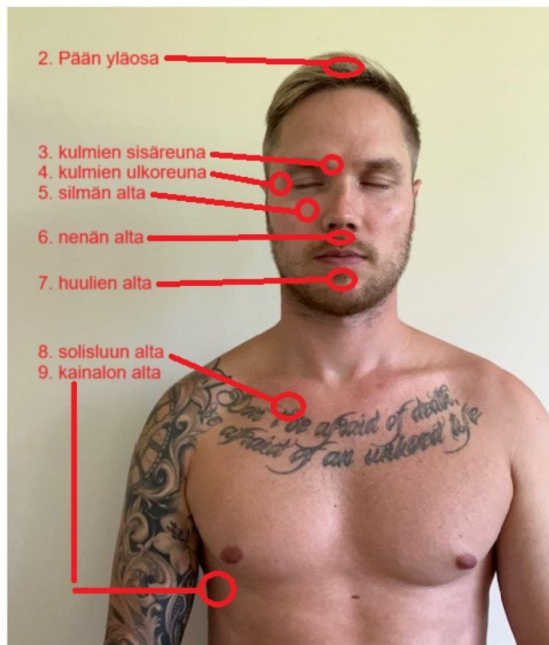
Valitse kuvaavista sanoista yksi, jota toista mielessäsi naputtelun aikana. Toista sanaa 3-5 kertaa, jonka jälkeen siirry seuraavaan kohtaan. Naputtele kevyesti toisen käden etu- ja keskisormella kuvattua kohtaa.

1. Toisen käden kämmen syrjää.
2. Pään yläosaa
3. Toisen puolen kulmakarvojen sisäreunaa
4. Silmäkulman ulkoreunaa
5. Nenän vierestä silmän alapuolelta
6. Keskeltä nenän alapuolelta ja ylähuulen välistä
7. Keskeltä leuan ja suun välistä
8. Solisluun alapuolelta
9. Kainalon alta kyljestä
10. Palaa naputtelemaan toisen käden kämmen syrjää
11. Pysähdy ja hengitä syvään. Tunnustele oloasi.

Voit toistaa harjoitteen uudestaan.

Havainnollistavat kuvat paikoista löytyy seuraavalta sivulta.

Voit halutessasi lyhentää harjoitetta niin, että poistat yllä olevasta ohjeesta kohdat 2-10.





## Läsnäolo harjoitteet

Ole tietoisesti läsnä

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa huomion keskittämistä täysin nykyhetkeen, ja siihen mitä juuri nyt tapahtuu. Keskity vain siihen, mitä juuri ole tekemässä. Jos huomaat ajatustesi harhailevan muihin asioihin, tuo ajatuksesi takaisin nykyhetkeen ja siihen mitä olet juuri tekemässä. Monet asiat voivat häiritä keskittymistäsi, mutta pyri palauttamaan ajatuksesi takaisin. Tietoinen läsnä olo kehittää ymmärtämään ja tunnistamaan omia tunteita ja ajatuksia, sekä auttaa erottamaan ulkopuoliset tapahtumat niistä.

5-4-3-2-1

Viisivaiheinen harjoitus voi olla erityisen hyödyllinen, mikäli tunnet työpäiväsi aikana ahdistusta, paniikkia tai stressiä. Kun mielesi hyppii erilaisten ahdistavien ja stressaavien ajatusten välillä, tämä harjoitus voi auttaa sinua palautumaan nykyhetkeen. Ennen harjoitusta rauhoita hengityksesi. Hitaat, rauhalliset ja syvät hengitykset edesauttavat sinua rauhoittumaan.

5: Luettele viisi asiaa, jotka näet edessä. Esimerkiksi tietokone, kahvikuppi, kynä, paperi ja verhot

4: Tämän jälkeen luettele neljä asiaa, jotka kuulet.

3: Seuraavaksi luettele kolme asiaa, jotka voit tuntea. Esimerkiksi vaatteiden kankaat tai tuoli pakaroidesi alla.

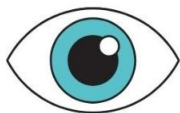
2: Luettele kaksi asiaa, jotka voit haistaa.

1: Ja viimeiseksi luettele yksi asia, jonka voit maistaa

Kun koet stressiä tai ahdistusta, kehosi taistelee tai pakene -järjestelmä aktivoituu. Tämä reaktio vaupauttaa kehossa stressihormoneja esimerkiksi adrenaliinia. 5, 4, 3, 2, 1 -tekniikka auttaa rauhoittamaan tämän elimistön reaktion ja palauttaa hermostosi tasapainoisempaan tilaan.



## 5-4-3-2-1



VIISI ASIAA JOTKA NÄET



NELJÄ ASIAA JOTKA  
KUULET



KOLME ASIAA JOTKA  
TUNNET



KAKSI ASIAA JOTKA  
HAISTAT



YKSI ASIA JONKA MAISTAT



## Jännitys- rentoutusharjoitus

Jännitys- rentoutusharjoitus on harjoite, joka voi auttaa lievittämään fyysistä- ja henkistäjännitystä. Harjoite perustuu lihasten jännittämiseen ja rentoutamiseen, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kehon eri osien jännitystiloista. Tämä tekniikka on tehokas tapa rauhoittaa kehoa ja mieltä. Harjoitetta käytetään usein stressin ja ahdistuksen hallintaan. Vältä harjoituksena aikana liian voimakasta jännitystä, joka voisi aiheuttaa kipua.

1. Pyri suorittamaan harjoite rauhallisessa ympäristössä.
2. Suorita harjoite mukavassa istuma- tai makuuasenossa.
3. Vedä muutaman kerran syvään henkeä, jotta hengityksesi rauhoittuu. Pyri hengittämään koko harjoitteen ajan rauhallisesti. Tämä voi auttaa oman kehon tietoisuutta sekä edistämään rentoutumista.
4. Aloita ensin jännittämällä alaraajoja. Kipristä varpaitasi jalkapohjien alle viiden sekunin ajan, jonka jälkeen vapauta jännitys hitaasti. Tunne, kuinka jännitys häviää.
5. Seuraavaksi jännitä pakaralihaksesi puristamalla pakaroita yhteen viiden sekunin ajan, jonka jälkeen päästä hitaasti aivan rennoiksi.
6. Tämän jälkeen jännitä vatsalihakseksi sekä rintalihaksesi viiden sekunnin ajan ja vapauta rennoiksi.
7. Seuraavaksi siirrytään hartioihin. Jännitä hartiat kohottamalla niitä ylöspäin korvia kohti. Pidä viisi sekuntia ja vapauta.
8. Seuraavaksi siirry kasvoihin. Purista silmät kiinni ja jännitä kasvon lihakset. Pidä viisi sekuntia ja rentouta kasvosi lihakset, niin hyvin kuin mahdollista.
9. Viimeiseksi siirry käsiin. Purista kätesi nyrkkiin viiden sekunin ajan, jonka jälkeen rentouta hitaasti. Tunne, kuinka lihaksesi rentoutuu.

Harjoitteen lopuksi voit vielä hengittää muutaman kerran rauhassa omaan tahtiin ja tunnustella, miltä lihaksesi tällä hetkellä tuntuvat.

Lähteet:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsy-piirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/17-kehorennoksi>

<https://eftinternational.org/wp-content/uploads/2023/12/Free-EFT-Tapping-Points-Chart.pdf>

[https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/what-is-eft-tapping/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjw3P-2BhAEEiwA3yPhwlzqc0kR9SMi7iT5peIrusfpj33XRkYRTZQT54zbsYSGOWPcrBFnVBoCBvAQAvD\\_BwE](https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/what-is-eft-tapping/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw3P-2BhAEEiwA3yPhwlzqc0kR9SMi7iT5peIrusfpj33XRkYRTZQT54zbsYSGOWPcrBFnVBoCBvAQAvD_BwE)

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9445-diaphragmatic-breathing>

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

<https://www.mindful.org/10-ways-mindful-work/>

[https://www.physio-pedia.com/Relaxation\\_Techniques](https://www.physio-pedia.com/Relaxation_Techniques)

<https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-01/j%C3%A4nnitys-rentoutusharjoitus-tekstin%C3%A4.pdf>