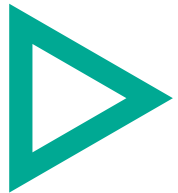


# Mielen hyvinvointia liikkumisesta



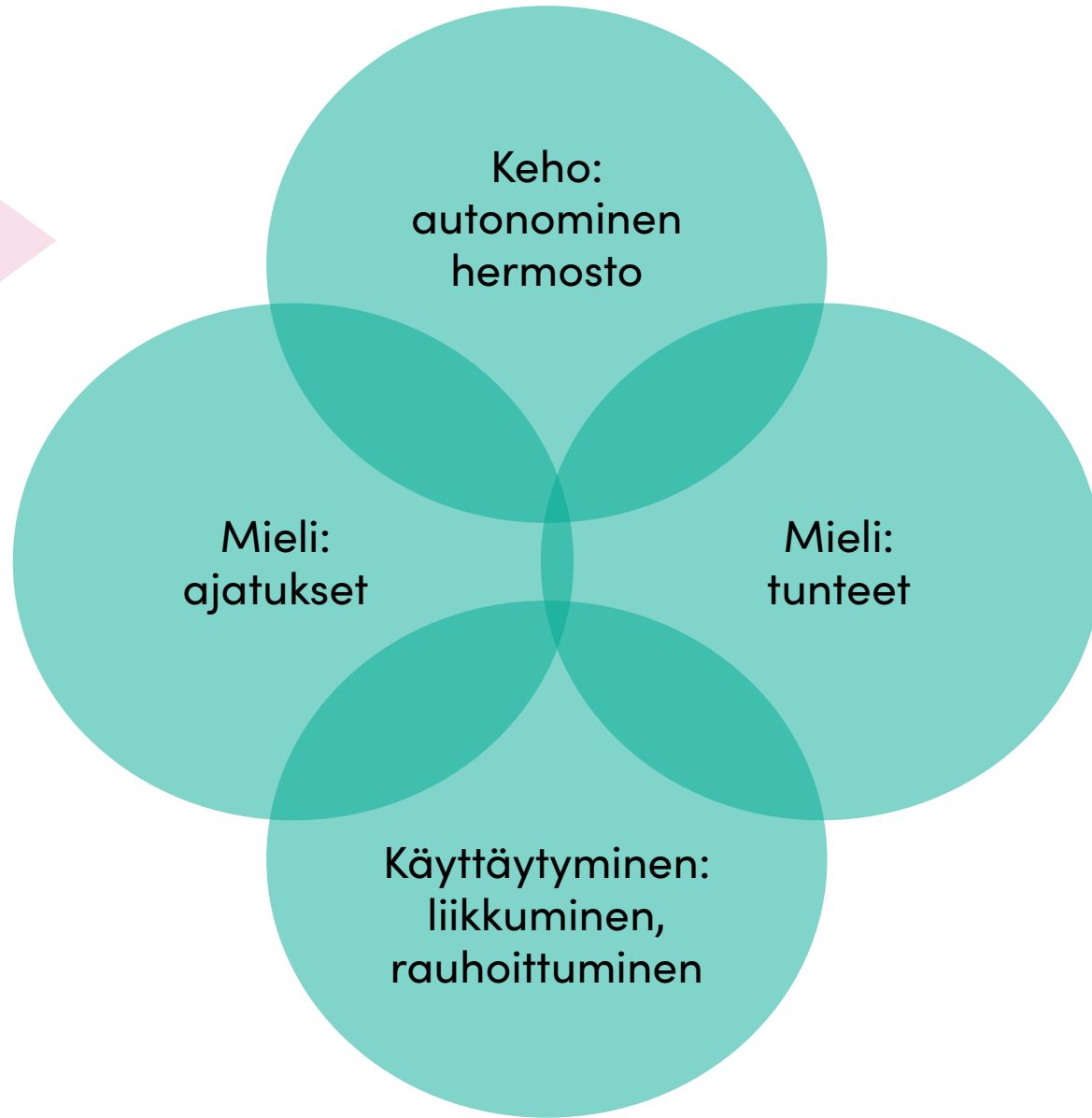
**Anu Kangasniemi, PsT, johtava asiantuntija**  
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu



**Keho-mieli-yhteys**



**Palauta mieleesi viimeisin liikuntakokemuksesi.  
Mitä teit, missä liikut?  
Millaisia ajatuksia ja tunteita sinulla heräsi?**



# Hyvinvoiva keho ja mieli

- Autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto säätelee mm. sydämen sykettä ja vireystilaa.
- Vagus- eli kiertäjähermo on hyvinvoinnin kannalta tärkein hermo.
- Mieli virittyy helposti ja automaattisesti. Vagushermon aktivoiminen mahdollistaa myös rauhoittumisen ja elpymisen.



**Elpyminen, palautuminen ja rauhoittuminen vaativat tietoisia toimia ja valintoja. Esimerkiksi rauhallinen kävely metsässä, hengitysharjoitukset ja venyttely.**



**Millaista liikettä  
tai rauhoittumista  
tukevia tekoja  
sinun mielesi  
kaipaa juuri nyt?**

# **Fyysinen aktiivisuus ja psyhykinen hyvinvointi**

# Fyysinen aktiivisuus ja masennus

- Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään masennusoireiluun.
- Fyysisellä aktiivisuudella voidaan ennaltaehkäistä mielialaoireiden ja masennuksen syntymistä.
- Fyysistä aktiivisuutta lisäävien interventioiden kautta voidaan vähentää masennusta ja mielialaoireita.

(Dale ym. 2019)



# Fyysinen aktiivisuus ja ahdistuneisuus

- Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään ahdistuneisuuteen. (Dale ym. 2019)
- Vähän liikkuvilla nuorilla on kohonnut riski ahdistuneisuushäiriön kehittymiseen. (Denche-Zamorano ym. 2022)
- Vähän tutkimuksia lasten ja nuorten osalta.

# Fyysinen aktiivisuus ja opiskelu-uupumus

Fyysisesti aktiiviset opiskelijat kokevat

- vähemmän uupumisoireita ja stressiä
- vähemmän unettomuutta ja parempaa unenlaatua verrattuna vähän liikkuviin opiskelijoihin.

(Gerber ym. 2014)

Rasittava fyysinen aktiivisuus

- Yhteydessä vähäisempään opiskelu-uupumukseen.
- Tutkijat suosittelevat vähintään tunnin rasittavaa liikuntaa viikossa.

(Elliot ym. 2015)

# Fyysinen aktiivisuus ja myönteiset tunteet

Fyysisesti aktiiviset opiskelijat kokevat enemmän

- tyytyväisyyttä elämää kohtaan
- korkeampaa psyykkistä sinnikkyyttä verrattuna vähän liikkuviin opiskelijoihin.  
(Gerber ym. 2014)
- Fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä myönteiseen fyysiseen minäkäsitykseen, itsearvostukseen ja itsetuntoon.  
(Dale ym. 2019)

# **Liikkuminen ja psyykkisesti kuormittuneiden tukeminen**

# Psyykkisen kuormittuneisuuden ja oireilun hälytysmerkkejä

## Tunnetasolla mm.

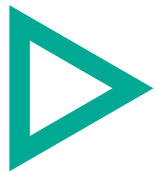
- Matala mieliala
- Ahdistuneisuus
- Pelot
- Voimakas jännitys
- Jatkuva väsymys
- Kyynisyys
- Riittämättömyyden tunne
- Ärtynisyys
- Turvattomuuden tunne

## Käyttäytymisen tasolla mm.

- Vaikeus tehdä asioita, käydä ulkona, nähdä ystäviä
- Vähäinen liikunta ja passiivisuus
- Vaikeuksia nukkumisessa
- Käyttäytymishäiriöt
- Runsas päihteiden käyttö
- Viiltely
- Ruokahaluttomuus tai liiallinen syöminen
- Vetäytyminen

# Tue pieniä liikkumiseen liittyviä tekoja

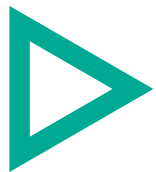
- Psyykkisesti oireilevat ovat usein vähän liikkuvia. Toisessa ääripäässä tavoitteellisesti urheilevat ovat myös riskissä uupua.
- Pienet, arkiset liikkumishetket ovat vähän liikkuvan ja psyykkisesti kuormittuneen kannalta hyödyllisiä.



**Liikkumisen ei tarvitse olla varsinaista liikunnan harrastamista. Se voi olla mitä tahansa liikettä ja toteutua missä tahansa.**

# Myötätuntoinen suhtautuminen helpottaa liikkeelle lähtöä

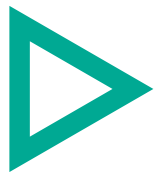
- Masentunut ja kuormittunut olo tukee usein passiivisuutta ja tuottaa herkästi vähemmän kannustavaa mielen ”puhetta”.
- Mielen esteiden ei tarvitse estää liikkumista, koska ne ovat harvoin faktoja kyseisestä tilanteesta.



**Tue tunteiden ja ajatusten huomaamista ja hyväksyntää sekä myötätuntoista suhtautumista niihin.**

# Kehoa kannattaa kuunnella

- Jokaisen oma lähtötilanne määrittää parhaiten sen, millainen liike tai liikunta on sopivaa ja mielekästä.
- Keho ja mieli tarvitsevat myös rauhoittumista edistävää liikettä.
- Palautuminen voi olla myös aktiivista, rauhallista liikettä ja rauhoittavia tekoja.

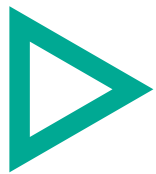


**Kuormittunut mieli hyötyy mm. venyttelystä, rauhallisesta kävelystä, hengitys- ja tietoisuustaitoharjoituksista.**



# Motivaatiota voidaan vahvistaa arvojen avulla

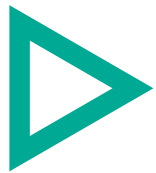
- Liikkumiseen liittyvää motivaatiota voidaan vahvistaa itselle tärkeiden asioiden ja arvojen avulla. Tärkeää on tunnistaa itselle merkitykselliset syyt, toiveet ja tarpeet liikkumisen taustalla.
- Liikunnan ei tarvitse olla tavoitteellista tai itsessään tärkeä arvo. Itsestä huolehtiminen liikkumisen tai liikkeen avulla voi olla keino saavuttaa jotain muuta itselle tärkeää.



**Liikuntakäyttämisen pysyvyyttä, jatkuvuutta ja hyvinvointia voidaan vahvistaa kytkemällä syyt omiin arvoihin ja itselle tärkeisiin asioihin.**

# Myötätuntoinen suhtautumistapa vahvistaa oman kehon arvostamista

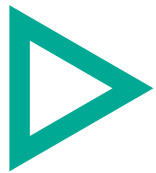
- Kokemus omasta kehosta on henkilökohtainen ja herkkä arvioinnille ja vertailulle.
- Kehoon liittyvä liiakriittisyys ja ylipainoon liittyvä stigma tai häpeäleima voivat estää osallistumista ja johtaa itsensä laiminlyömiseen. Riski myös mm. syömishäiriöille ja mielenterveysoireilulle kasvaa.



**Myötätuntoinen, arvostava ja hyväksyvä suhtautuminen omaa kehoa kohtaan tukee hyvinvointia ja itsestä huolehtimista myös liikunnan avulla.**

# Turvallisuuden tunne on hyvinvoinnin edellytys

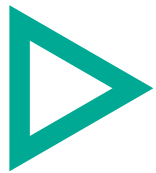
- Fyysisesti ja psykososiaalisesti turvallinen ympäristö luo edellytyksiä liikkumiselle ja myönteisille tunnekokemuksille.
- Liikkumistilanteet ryhmässä altistavat psykologisesti turvattomuuden kokemuksille, mutta tarjoavat myös mahdollisuuden saada turvan ja hyväksynnän kokemuksia.



**Myötätuntoinen, arvostava ja hyväksyvä suhtautuminen omaa kehoa kohtaan tukee hyvinvointia ja itsestä huolehtimista myös liikunnan avulla.**

# Luontoympäristö tukee mielen hyvinvointia

- Ulkoilu luonnossa tukee mielialaa, koettua terveyttä ja kuntoa sekä auttaa irtautumaan arjesta.
- Luonto tukee myös rauhoittumisen ja läsnäolon taitoa sekä elvyttää ja palauttaa stressistä.



**Psyykkisesti kuormittunut mieli palautuu luonnossa.  
Luonnon myönteisiä ympäristövaikutuksia voi kokea myös  
lähipuistossa.**

**Miten käytännössä  
oppilaitoksissa  
eteenpäin?**

# Ota hyvinvointi puheeksi osana omaa työtäsi

- Kysy, kuuntele ja ole läsnä.
- Osoita kiinnostusta ja myötätuntoa.
- Reflektoi ja kysy lisää.
- Aktivoi ja kannusta liikkeelle.
- Kiitä ja vahvista sitä hyvää, mitä jo tapahtuu.

# Opiskeluhuoltoryhmälle neljä steppiä alkuun

## 1. Tunnistakaa kuormittuneet ja huonosti voivat opiskelijat.

- Kuka tai ketkä voivat huonosti?
- Mistä huonovointisuus johtuu?
- Miten psyykinen kuormittuneisuus näkyy? Millaisia oireita opiskelijat kokevat?
- Hyödyntäkää tiiminne moniammatillista osaamista.
- Keskustelkaa muiden opettajien ja opiskelijoiden (esim. hyvinvointitutorit) kanssa.

## **2. Suunnitelkaa toimenpide, joka tukee liikkumista ja mahtuu koulun/oppilaitoksen arkeen.**

- Toimenpide voi sisällöllisesti olla moninaista matalan kynnyksen toimintaa. Se voi olla yleistä tai kohdennettua toimintaa (esim. luontoretki, pienryhmätoimintaa)
- Tarkentakaa kohderyhmä, jolle tukea halutaan tarjota esim. stressaantuneet, ahdistuneet, masentuneet opiskelijat, kehosuhteen, liikkumisen tai syömisen kanssa kamppailevat.
- Miten hyödyntää liikettä mielen hyvinvoinnin tukena?
- Millainen toiminta palvelee opiskelijoita parhaiten?
- Kenen osaamista kannattaisi hyödyntää?



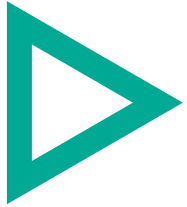
### **3. Käynnistäkää toiminta matalalla kynnyksellä.**

- Tehkää riittävän helppoja arkisia tekoja, jotka eivät vie liikaa aikaa tai muita resursseja.
- Toteuttakaa toimintaa ammattilaisten työpareina, joissa ainakin toinen edustaa koulu/opiskeluterveydenhuoltoa.
- Luokaa turvallisuutta ja luottamuksellisuutta yhteisten pelisääntöjen avulla.
- Varmistakaa, että käynnistetyssä toiminnassa on sopivasti sekä keskustelua että kokemuksellisia harjoitteita.

#### **4. Arvioikaa toimintaa yhdessä oppilaiden/opiskelijoiden kanssa.**

- Hyödyntäkää itsearviointia tai muuta sopivaa mittaria tukemaan toimintaa ja opiskelijoiden matkaa ryhmässä ennen ja jälkeen toiminnan. Näin muutokset konkretisoituvat näkyväksi ja tukevat toimenpiteiden kehittämistä.
- Toiminnan päätyttyä kerätkää myös palautetta ja arvioikaa yhdessä opiskelijoiden kanssa toimenpiteen toimivuutta.
- Jakakaa kokemuksia oppilas- ja opiskeluhuoltoryhmässä ja hyödyntäkää moniammatillista tiimiä.

**Muista, että pienin  
mahdollinen teko on  
kohdata oppilas/opiskelija  
ja kysyä, mitä kuuluu.**



## Tutustu Iloliike-koulutukseen!



# Lähteet

Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S. & Faulkner, G. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical activity*, 16, 66–79.

Denche-Zamorano, Á., Franco-García, J. M., Carlos-Vivas, J., Mendoza-Muñoz, M., Pereira-Payo, D., Pastor-Cisneros, R., Merellano-Navarro, E. & Adsuar, J. C. 2022. Increased Risks of Mental Disorders: Youth with Inactive Physical Activity. *Healthcare*, 10:237.

Elliot, C., Lang, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M. 2015. The relationship between meeting vigorous physical activity recommendations and burnout symptoms among adolescents: An exploratory study with vocational students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37 (2), 180–192.

Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E. & Pühse, U. 2015. Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63–74.

Kangasniemi, A. 2017. *Tavoitteesta tavaksi*. Kirjapaja: Helsinki.

Kangasniemi, A. 2021. *Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla. Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 396. Likes.

Kangasniemi, A. & Siekkinen, K. 2021. Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen. Liikkuva Opiskelu -ohjelma.

WHO 2020. Physical activity. [Viitattu 19.9.2022.]