

Mielen hyvinvointia liikkumisesta

- Psyykkisesti kuormittuneen opiskelijan tukeminen liikkumisen ja kehollisten menetelmien avulla



Anu Kangasniemi, PsT, johtava asiantuntija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Mieli liikkeelle hankekokonaisuuden teemasparri 10.2.2023



Teemasparriin liittyviä toiveita

”Oppilas kokee, että ei jaksakaan käydä koulua ja vanhemmat ovat ymmällään kun nuori ei suostu lähtemään kouluun.”

”Ahdistuneiden ja masentuneiden liikunta, motivointi, eriyttäminen ja tutkimukset aiheesta”

”Opiskelijan posttraumaattinen tilanne”

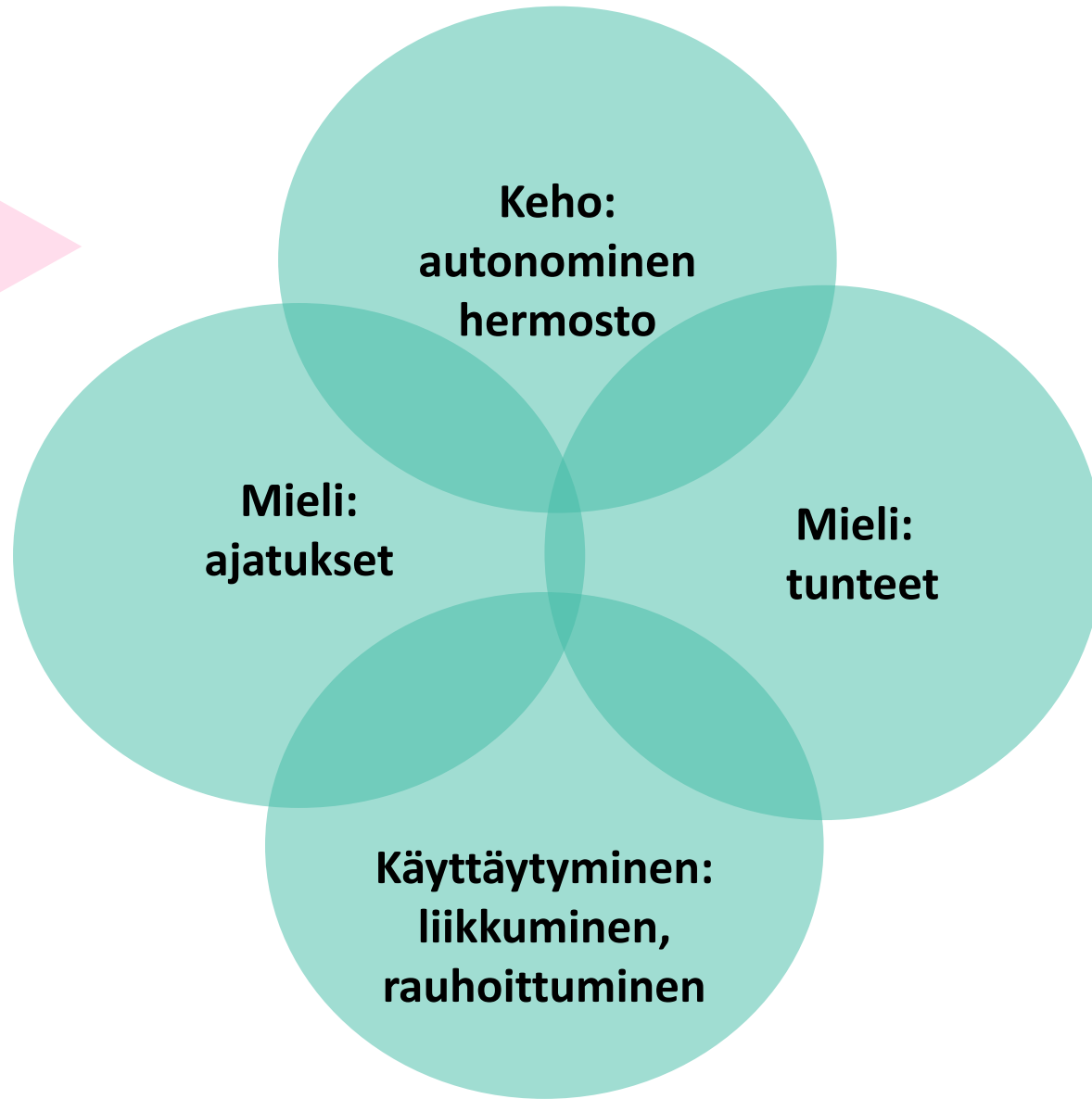
”Opiskelija on niin toivoton/kuormittunut, ettei enää halua mitään. Tai niin kertoo, että kaikki on vaikeaa...”

”Opiskelijat kyllä tietävät, että pitäisi liikkua ja sen, mihin kaikkeen liikkuminen meissä vaikuttaa, mutta mistä/miten saisi heihin motivaatiota ja oikeasti liikettä”

Keho-mieli-yhteys

A black clothespin is attached to a thin, dark string that stretches across the top of the frame. The clothespin is holding a white, rectangular note. The background is a solid, light pink color. The text on the note is in a bold, magenta font.

**Pysähtyminen
tähän hetkeen**



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.**



Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee psykologista turvan kokemusta sekä riittävästi liikettä ja rauhoittumista tukevia tekoja.

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)

A pair of hands is shown from the bottom, holding a white rectangular sign. The sign is centered in the frame against a light pink background. The text on the sign is written in a bold, magenta-colored font.

Tietoinen liike-harjoitus

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.

Myötätunton 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.

Vahvista kehon kuuntelun taitoa

- 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.

Kriittisyys omaa kehoa kohtaan lisää esteitä

- Kokemus omasta kehosta on henkilökohtainen ja herkkä arvioinnille ja vertailulle.
- Kehoon liittyvä liikakriittisyys 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.**



Ryhmätilanteissa on tärkeää kiinnittää huomiota turvallisuuteen. Turvallisessa ja myönteisessä ilmapiirissä uskalletaan liikkua, kokeilla ja oppia uutta.



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.

**Millaiset pienet teot
tukevat psyykkisesti
kuormittuneita
opiskelijoita? Kerro
esimerkkejä oman työsi
tai oppilaitoksesi
näkökulmasta.**

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.
<https://doi.org/10.3390/healthcare10020237>
- 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.
<https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/materiaali-hyvinvoinnin-puheeksi-ottamiseen>
- WHO 2020. Physical activity. Saatavilla: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Viitattu 19.9.2022.]