

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2016

Jasmin Johansson, Lovisa Junttila & Anna Liimatainen

ELÄMÄNARVOT PUNTARISSA – ITSETUNTEMUS JA ARVOVALINNAT ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

– Tahdon Voimaa painonhallintaan -projekti

Jasmin Johansson, Lovisa Junntila & Anna Liimatainen

ELÄMÄNARVOT PUNTARISSA – ITSETUNTEMUS JA ARVOVALINNAT ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

- Tahdon Voimaa painonhallintaan -projekti

Opinnäytetyö on osa Tahdon Voimaa painonhallintaan -projektiä, joka toteutettiin Turun ammattikorkeakoulun ja viiden eri potilasyhdistyksen yhteistyönä. Projektin tarkoituksena oli järjestää painonhallintakurssi, johon opinnäytetyötään tehneet sairaanhoitajaopiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat yhteensä seitsemän ohjauksetta. Kurssin osanottajat olivat pääosin eläkeikäisiä potilasyhdistysten jäseniä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjallisuutta tutkien kuvata syömiskäyttäytymisen ja painonhallinnan taustalla vaikuttavia psyykkisiä ja psykologisia tekijöitä, sekä psyykkisen muutoksen merkitystä elämäntapamuutoksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Tahdon Voimaa painonhallintaan -kurssilaisille yksi ohjauksetta, jossa hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä soveltaen tarjottiin uusia, yksilöllisiä keinoja painonhallintaan.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisena osuutena suunniteltiin ja toteutettiin painonhallintakurssin ohjauksetta teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään painonhallintaa, sekä siihen vaikuttavia psyykkisiä ja psykologisia tekijöitä, kuten itsetuntemusta, arvoja, tunteita ja itsekuria. Ohjauksetta käsiteltiin yksilölähtöisten tehtävien avulla arvoja sekä tunteiden ja käyttäytymisen yhteyttä. Tehtävien tarkoituksena oli saada kurssilaiset pohtimaan omaa syömiskäyttäytymistään ja itselle merkityksellisiä asioita, joiden pohjalta he kykenisivät motivoitumaan pysyvään painonhallintaan. Ohjauksetta tarjottiin uusia ja yksilöllisiä keinoja painonhallintaan, mutta siitä kuinka hyvin keinot sisäistettiin ja otettiin käyttöön, ei ole varmuutta.

Painonhallintakurssin alussa osallistujia oli 22. Viimeisellä ohjauksetta 12, jotka kaikki antoivat palautetta kurssista kokonaisuutena. Loppupalautteen antajat kokivat koko kurssin pääasiallisesti hyödyllisenä. Osa kurssin loppuun käyneistä onnistui pudottamaan painoaan ja osa kertoi saaneensa kurssista kipinän elämäntapamuutokselle.

Ikääntyneillä lievä ylipaino ei välttämättä anna aihetta painonpudotukselle. Huomattava ylipaino aiheuttaa kuitenkin usein erilaisia sairauksia ja elämänlaadun heikkenemistä, jolloin painon pudottaminen on tarpeellista. Ylipainon hoidon tulisi olla yksilöllistä, sillä samat menetelmät eivät sovi jokaiselle. Itsetuntemus ja omien tunteiden sekä arvojen pohdinta on tärkeää kaikilla elämän osa-alueilla, joten niihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota myös painonhallinnassa. Elettäessä omien arvojen mukaista elämää, ei tiukalle itsekurille ole varsinaista tarvetta.

ASIASANAT:

Painonhallinta, itsetuntemus, arvot, hyväksymis- ja omistautumisterapia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

2016| 35+4

Jasmin Johansson, Lovisa Junttila & Anna Liimatainen

LIFE VALUES ASSESSMENT– SELF-KNOWLEDGE AND VALUES AS THE BASIS OF A HEALTHIER LIFESTYLE

- Willpower to Weight management -project

The thesis is a part of the Willpower to Weight management -project that was carried out as the co-operation of the University of Applied Sciences of Turku and five patient organizations. The purpose of the project was to arrange a weight management course consisting of seven group sessions planned by nurse students. The participants of the course were members of the patient organizations, mainly elderly people. The objective of the thesis was to describe affecting psychic and psychological factors in the background of eating behavior and weight management. The aim of the thesis was to plan and carry out one group session to the weight management course. A plan was to offer new individual methods regarding weight management, adapting the methods of acceptance and commitment therapy.

The thesis was carried out as a practice-based thesis. The group session based on the theoretical framework played as a practice-based part. The theoretical framework handles weight management and psychic and psychological factors affecting it, such as self-knowledge, values, feelings and self-discipline. At a group session it was offered individual-based tasks concerning values and a connection between feelings and behavior. The purpose was to get participants to think about their own eating behavior and values motivating them in permanent weight management. How well the new means were internalized and eventually taken into the practice, can't be told.

At the beginning of the weight management course there were 22 participants but at the last group session there were only 12 participants left. All of them gave voluntary feedback concerning the weight management course. Most of them experienced the course mainly beneficial. Some reported being successful in losing weight and some told that they had got inspired to change their habits.

The slight overweight does not necessarily give reason to the weight loss on the elderly. However, the considerable overweight often causes different illnesses and weakens the quality of life in which case it is necessary to lose weight. The managing overweight should be individual-based because the same methods do not work for everyone. The self-knowledge and the consideration of the personal feelings and values are important in all the sectors of life, so more attention should be paid to them also in weight management. When one lives in accordance with personal values, there is no actual need for the strict self-discipline.

KEYWORDS:

Weight management, self-knowledge, values, acceptance and commitment therapy

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3 PAINONHALLINTA JA SEN PSYYKKISIÄ TAUSTATEKIJÖITÄ	8
3.1 Painonhallinta	8
3.2 Ylipaino ikääntyneillä	9
3.3 Syömiskäyttäytyminen	10
3.4 Itsetuntemus ja itsetunto	12
3.5 Itsekuri	13
4 PAINONHALLINTAKURSSIN OHJAUSKERRAN MENETELMÄT	15
4.1 Hyväksymis- ja omistautumisterapia	15
4.1.1 Tietoisuustaidot	16
4.1.2 Arvoihin perustuva elämäntapamuutos	17
4.1.3 Ketjuanalyysi	17
4.2 Ryhmänohjaus	18
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
5.1 Ideointi ja suunnittelu	20
5.2 Toteutus	22
5.3 Arviointi	24
5.4 Osallistujien arvio painonhallintakurssista kokonaisuutena	25
6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	27
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	29
LÄHTEET	32

LIITTEET

- Liite 1. Ketjuanalyysitehtävä
- Liite 2. Powerpoint-esitys
- Liite 3. Suuntaviivoja joustavaan painonhallintaan
- Liite 4. Arvotehtävä

1 JOHDANTO

Nykyisin suomalaisista aikuisista yli puolet on ylipainoisia tai lihavia. Väestön lihomista voidaan pitää valtavana haasteena, sillä viime vuosikymmeninä on havaittu lihomista siinä määrin, että sillä on vakavia vaikutuksia kansanterveyteen ja kansantalouteen. (THL 2016.) Tietoa lihavuuden riskeistä ja haitoista löytyy ylen määrin ja terveellisten elämäntapojen merkitys tiedostetaan. Keinoja painonhallintaan on siis olemassa ja tieto on kaikkien saatavilla. Miksi pysyvän elämäntapamuutoksen aikaansaaminen ei kuitenkaan onnistu? Helsingin yliopiston lihavuustutkimusyksikön apulaisprofessori Kirsi Pietiläinen kertoo 12.10.2016, ettei ravitsemusterapia saisi olla liian painavana osana painonhallinnassa, vaan sen tulisi olla yhdistelmä psykologiaa, ravitsemusta ja liikuntaa.

Psykologinen painonhallinta lähestyy ongelmaa itseymmärryksen näkökulmasta. On opittava tuntemaan itsensä ja omaksuttava uudenlaisia ajattelumalleja ja tunnetaitoja. (Ollikainen 2012, 23.) Pitkäkestoisen painonhallinnan edellytyksenä on oman käyttäytymisen muutos. Jotta omaa käyttäytymistään voisi muuttaa, vaatii se oman toiminnan havainnointia ja itsetuntemuksen kehittämistä. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 56; Sairanen 2016.) Ongelmaksi muodostuu usein toive nopeista ja helpoista muutoksista, vaikka painonhallinta pitkällä tähtäimellä vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Elämäntapamuutosten yhteydessä on tarpeellista tarkastella omaa elämää laajemmassa mittakaavassa. Pysyvän painonhallinnan taustalla on arvoihin perustuva toiminta, mikä vaatii oman arvomaailman tiedostamista. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 88.)

Painonhallinta ei nyky-yhteiskunnassa ole kovinkaan helppoa. Räjähdysmäiseen liikalihavuuden kasvuun ovat osaltaan vaikuttaneet kaupungistuminen, ruokamarkkinoiden globalisoituminen ja taloudellinen kasvu. Samaan aikaan fyysinen työ on vähentynyt ja yleinen mukavuudenhalu on passivoittanut ihmisiä. Painonhallinta saattaa olla hankalaa varsinkin, kun valintoihin vaikuttavat myös ruuan helppo saatavuus, hinta sekä mainonta. (Jokitalo & Luomala 2011.)

Lihavuus on yleisintä lähestyttäessä eläkeikää ja sen jälkeen (Strandberg & Mustajoki 2015, 308). Pitkäaikaisseurannassa ilmeneekin, että lihavuus on yleistynyt eläkeikäisillä, miehillä sekä naisilla, vuosien 1993-2013 aikana. Arvioidessaan itse terveyttään tämä ikäluokka kokee kuitenkin terveydentilansa kohentuneen samalla aikavälillä. (Helldán &

Helakorpi 2014, 12-13.) Eläkeikäisillä painon nousu ei ole yhtä haitallista kuin nuoremmilla, mutta runsas ylipaino on kuitenkin merkittävä riskitekijä monille sairauksille (Mustaajoki 2015).

Tämä opinnäytetyö on osa Tahdon Voimaa painonhallintaan -projektia, joka toteutetaan yhdessä keväällä 2014 aloittaneen sairaanhoitajaopiskelijaryhmän, sekä toimeksiantajien kanssa. Toimeksiantajina ovat Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Sydänyhdistys ry, Turun Seudun Selkäyhdistys ry, Turun seudun Reumayhdistys ry ja Lounais-Suomen Diabetes ry. Projektin tarkoituksena on järjestää painonhallintakurssi, johon toimeksiantajat ovat valinneet osallistujat jäsenistöstään. Kurssille osallistuvat potilasyhdistysten jäsenet ovat pääasiassa eläkeikäisiä. Sairaanhoitajaopiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat ryhmissä yhteensä seitsemän ohjauskertaa painonhallintakurssilaisille sekä koostavat prosessista opinnäytetyöraportin.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Toiminnallisena osuutena suunnittelimme ja toteutimme Tahdon Voimaa painonhallintaan -kurssilaisille yhden ohjauskerran, jossa pyrimme antamaan uudenlaisia näkökulmia ja keinoja painonhallintaan teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Tässä opinnäytetyössä halusimme kiinnittää huomiota psyykkisten ja psykologisten tekijöiden merkitykseen elämäntapamuutoksessa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kirjallisuutta tutkien kuvata syömiskäyttäytymisen ja painonhallinnan taustalla vaikuttavia psyykkisiä ja psykologisia tekijöitä, sekä psyykkisen muutoksen merkitystä elämäntapamuutoksessa. Tavoitteenamme oli suunnitella ja toteuttaa Tahdon Voimaa painonhallintaan -kurssilaisille ohjauskerta, jossa hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä soveltaen tarjosimme uusia, yksilöllisiä keinoja painonhallintaan. Tavoitteenamme oli myös, että painonhallintakurssilaiset ymmärtäisivät painonhallinnan olevan muutakin kuin ruokavalion tarkkailua ja liikuntaa.

Tiedonhakuja ohjaavat kysymykset olivat:

1. Mikä on tunteiden merkitys syömiskäyttäytymisessä?
2. Miten itsekontrolli näyttäytyy painonhallinnassa?
3. Mikä merkitys itsetuntemuksella ja arvoilla on elämäntapamuutoksessa?

Teoriaosuutta laatiessamme käytimme tiedonhakulähteinä eri tietokantoja, kuten Medic, Cinahl Complete, Terveysportti ja PubMed Turun ammattikorkeakoulun Finna-tiedonhakupalvelusta, sekä sähköisiä lähteitä ja alan kirjallisuutta. Lähdemateriaalia etsiesämme ja tutkiessamme tarkastelimme materiaalia kriittisesti ja valitsimme ensisijaisesti tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. Yhtenä valintakriteerinä oli mahdollisimman ajankohtainen tieto, joten käytimme korkeintaan kymmenen vuoden takaisia julkaisuja. Luotettavuutta lisäsimme käyttämällä vain alan asiantuntijoiden julkaisuja. Lähdejulkaisuihin olemme viitanneet asianmukaisesti alkuperäisen lähteen tekijöiden työtä kunnioittaen.

3 PAINONHALLINTA JA SEN PSYYKKISIÄ TAUSTATEKIJÖITÄ

Painonhallinnassa on kyse omien elintapojen hallitsemisesta. Elintavat ovat käyttäytymistä, johon vaikuttavat sekä tietoiset että tiedostamattomat tekijät. Pohjimmiltaan painonhallinta tarkoittaa vastuun ottamista omasta hyvinvoinnista, joka on osa yleistä elämänhallintaa. Psykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvinvointia tukevia mielensisäisiä voimavaroja, joilla on yhteys ajatteluun, havaitsemiseen, käyttäytymiseen ja tunteiden säätelyyn sekä minäkuvaan. Näiden on todettu olevan keskeisimpiä psyykkisiä voimavaroja painonhallinnan tukemisessa. Kyseiset voimavarat eivät ole pysyviä luonteenpiirteitä vaan asioita, joita voidaan opetella ja kehittää. Voimavarakeskeisessä ajattelussa tulee kiinnittää huomiota omiin mahdollisuuksiin, sillä jokaisella on omanlaisia vahvuuksia, joita voidaan hyödyntää painonhallinnassa. (Anglé 2015, 118-119.)

3.1 Painonhallinta

Painonhallinta perustuu pysyviin elintapojen muutoksiin. Muutoksilla pyritään oman terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpitoon sekä parantamiseen. (Käypähoito-suositus 2014.) Onnistuneen painonpudotuksen jälkeen painon kertyminen takaisin on tavallista, koska ruokahalu lisääntyy joskus jopa huomaamatta. Tämä johtuu kehon biologisista yrityksistä nostaa paino entisiin lukemiin, joten kyseessä ei siis ole heikko luonne tai itsekurin puute. Tämän tiedostamista voidaan pitää ensimmäisenä askeleena kohti pysyvää painonhallintaa. (Pietiläinen 2015a, 12.)

Tuloksia painonhallinnassa saavutetaan pitkäaikaisilla ja pysyvillä muutoksilla. Pysyvä muutos edellyttää luopumista haitallisista tavoista, mutta luopuminen voi olla joustavaa ja antoisaa. Tavallisesti ihminen ei kestä pitkään pakkomielleistä kieltäytymistä, joten minkään ei tulisi olla ehdottoman kiellettyä. (Pietiläinen 2015a, 12.) Pysyvyys ei kuitenkaan tarkoita, että poikkeamia uusista tottumuksista ei toisinaan tapahtuisi, eivätkä sattunnaiset poikkeamat tarkoita myönteisten muutosten totaalista kariutumista. Poikkeamat saattavat liittyä erityisiin tilanteisiin ja ne antavat tietoa muutosten muokkaamiseen, ylläpitoon ja lisämuutosten toteuttamiseen. Muutosten täytyy olla realistisia, arkielämässä toteutettavia, ja niin konkreettisia, että niiden toteutumista kyetään seura-

maan. Seuranta toimii perustana muutosten ylläpidolle, koska tieto saavutetuista tuloksista ja kokemus niiden myönteisistä vaikutuksista kannustavat jatkamaan. (Käypähoitosuositus 2014.)

3.2 Ylipaino ikääntyneillä

THL:n raportista ilmenee, että lihavuus on yleistynyt eläkeikäisillä, miehillä sekä naisilla, vuosien 1993-2013 aikana. Itse arvioituna he kuitenkin kokevat terveydentilansa kohentuneen samalla aikavälillä. (Helldán & Helakorpi 2014, 12-13.) Aikuisiällä lihavuus on haitallisempaa, mutta iän karttuessa painon nousun haitallinen vaikutus vähenee. Ikääntyneillä normaalipainon alaraja on korkeampi kuin nuoremmissa ikäluokissa. Aikuisilla normaali painoindeksi on 18,5-25, mutta ikääntyneemmällä 23-28. Korkeampi normaalipainon alaraja johtuu siitä, että ikääntyneemmällä painon pudotessa vaarana on liika laihduminen, joka johtaa lihasten surkastumiseen ja heikkokuntoisuuteen. Perusteet laihduttamiselle tulee arvioida lihavuuden aiheuttamien haittojen perusteella. Jos ylipaino ei aiheuta merkittäviä ongelmia päivittäiseen toimintaan tai siihen ei liity ylipainosta johtuvia sairauksia, painon pudottamiseen ei ole suurta tarvetta. Mitä enemmän ylipaino luo sairauksia, sitä enemmän painon pudottaminen hyödyttää ja helpottaa arkisia asioita. (Mustajoki 2015a.)

Useimmin esiintyvä lihavuudesta johtuva sairaus ikääntyneillä on tyypin 2 diabetes. Ylipaino voi olla merkittävä riskitekijä myös erilaisille unihäiriöille, sydän- ja verisuonitauksille, sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksille. (Mustajoki 2015a; Helldán & Helakorpi 2014, 13; Viikari-Juntura ym. 2012, 92-93.) Painoindeksin ollessa yli 35, ylipainoa on niin runsaasti, että se hankaloittaa liikkumista ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumista (Mustajoki 2015a). Ylipaino kuormittaa runsaasti niveliä, joten painon pudotus vähentää merkittävästi esimerkiksi polven nivelrikon riskiä. Painoindeksin nousu kahdella yksiköllä lisää polvinivelrikon riskiä jopa 36 prosenttia, sekä lonkkanivelrikon riski kasvaa painoindeksin ollessa 30. Nivelrikkoa sairastaville painonpudotuksesta on hyötyä, sillä jo 5-10 kilon pudottaminen vähentää merkittävästi kipuja ja parantaa toimintakykyä sekä elämänlaatua. (Suomen Nivelyhdistys ry 2014.)

3.3 Syömiskäyttäytyminen

Monenlaiset tekijät vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen ja painonhallinnan onnistumiseen. Ne voivat olla pitkällä aikavälillä opittuja, tapoja ja tottumuksia, tunne-elämään sekä ympäristöön liittyviä. Ympäristössä vaikuttavat vihjeet ja mainonta voivat saada aikaan nälän tunteen tai halun syödä. Ne ovat siis opittuja reaktioita ja saavat aikaan sen, että syömmme liian usein tai liian paljon. Samoin ruuan tuoksu, siitä puhuminen tai sen näkeminen voivat saada aikaan nälän tunteen, vaikkemme olisikaan nälkäisiä. Esimerkiksi kotiin tultaessa tai sohvalle istuessa saatamme tuntea nälän tunnetta, vaikka olimme hetki sitten syöneet. Tällaisissa tilanteissa kannattaakin miettiä, onko oikeasti kyse energian tarpeesta vai vain halusta syödä. On siis hyvä pitää mielessä, ettei nälän tunteeseen tule aina luottaa. Juhlat ja seurassa syöminen voivat myös hankaloittaa painonhallintaa, sillä silloin on helpompi unohtaa terveellisesti syömisen ohjeet ja ruokaa tulee syötyä yli tarpeen. Ruokailussa syödyn ruuan määrään vaikuttavat myös ruuan maun, värin ja koostumuksen vaihtelut, sillä mitä enemmän vaihtoehtoja ruokapöydästä löytyy, sitä enemmän syömmme. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 11, 17.) Mustajoki (2015b) tuokin esiin näkökulman, ettei väestön lisääntyvä lihominen ole seurausta itsekurin tai tahdonvoiman puutteesta, vaan ympäristön lisääntyneistä signaaleista.

Wansinkin ja Sobalin (2007) tutkimuksessa käy hyvin ilmi, miten paljon teemme päivän aikana tiedostamattomia valintoja ruuan suhteen. Tutkimuksessa kuluttajia pyydettiin aluksi kertomaan ruoka- ja juomavalintojen lukumäärä, jonka he tekevät päivän aikana. Tämän jälkeen heille esitettiin systemaattisia kysymyksiä, kuten koska, missä, kuinka paljon ja kenen kanssa, sekä heidän päivittäisistä tyypillisistä ateria- ja juomavalinnoistaan. Havaittiin, että kuluttajat kokivat tehneensä päivän aikana tietoisia päätöksiä keskimäärin 14,4 ruokaan liittyen, kun oikea lukumäärä olikin 226,7.

Ruokaan ja syömiseen liitetään usein erilaisia oletuksia ja mielikuvia, joiden ajatellaan olevan omasta mielestä oikeita. Tämän kaltaiset uskomukset saattavat olla niin tiedostamattomia kuin tietoisia ajatuksia, joiden mukaan toimitaan ja syödään. Näissä valintatilanteissa laihduttaja ei itse välttämättä tiedosta huonoja päätöksiään. (Jokitalo & Luomala 2011.) Omat selitykset ongelmien syistä saattavat osaltaan vaikeuttaa painonhallintaa ja olla esteenä hyvien muutosten aikaansaamiseksi. On helpompaa selittää painonhallinnan ongelmia perimällä, kuin ymmärtää ja todeta, että kyseessä olisikin opittu tapa syödä epäterveellistä ruokaa tai toimia epäedullisesti. Oman selityksen uskomisen

aiheuttaa passiivisuutta, eikä painonhallinnan kannalta edullisia elämäntavan muutoksia tehdä. Näin voidaan pyrkiä siirtämään vastuu painon pudottamisesta ja painonhallinnasta jollekin muulle kuin itselle. Vastuuta ei voida kuitenkaan siirtää toiselle, vaan olemme itse vastuussa siitä, minkälaisia valintoja teemme. Jokainen on kykenevä tekemään valintoja ja sen vuoksi jokaisella on mahdollisuus muutokseen. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 12, 17-18.)

Tunteiden vaikutus syömiseen jätetään usein huomioimatta, vaikka halun syödä saattaa laukaista tietynlaiset tunteet, kuten suru, viha tai ahdistus. Myös yksinäisyys ja tekemisen puute sekä tylsyys ovat suuria riskitekijöitä syömisen halun synnylle. On tärkeää tutustua omiin tunteisiin ja oppia miten tunteet vaikuttavat syömiseen sekä haluun syödä. Syömisen tiukka rajoittaminen altistaa helposti tunnesyömiselle ja sekoittaa normaalit kehon viestit nälän tunteesta, jolloin syömistä alkavat ohjata kehon tarpeiden sijaan tunteet. (Keski-Rahkonen ym. 2013, 45.)

Ruoka parantaa mielialaa suoraan johtuen aivojen kemiallisista reaktioista. Erilaisten välittäjäaineiden, kuten serotoniinin ja dopamiinin pitoisuus elimistössä lisääntyvät, mikä laskee elimistön stressitilaa ja luo mielihyvän tunnetta. Ruuan tuoma helpotus esimerkiksi mielihäpähtäisiin tai suruun luo tietynlaisen opitun käyttäytymismallin ja kehittää tunteen siitä, että ruoka tasaa hetkeksi tunteita ja tuo helpotusta. Syöminen ei kuitenkaan ole järkevä keino säädellä tunteita, sillä se riistyy helposti käsistä eikä ole rakentava tapa kehittää ongelmanratkaisukeinoja. Tunnesyöminen helpottaa hetkeksi vaimennettuja tunteita, mutta herättää pian syömisen jälkeen uudenlaisia, kuten syyllisyyden, itseinhon ja pettymyksen tunteita. (Keski-Rahkonen ym. 2013, 46-47.)

Tunteet vaikuttavat meihin lähes automaattisesti, joten ne ovat usein tiedostamattomia. Tämän vuoksi on tärkeää tiedostaa omia tunteita ja oppia tuntemaan mistä ne johtuvat. Tunteiden tiedostaminen on yksi tärkeimmistä niin fyysisen, kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin taustavaikuttajista. Syömishalun yllättäessä tulisikin pohtia johtuuko tunne nälästä vai janosta, väsymyksestä tai pitkästymisestä, onko syömishalun taustalla tarkoitus turruttaa jokin tunne ja mitä muuta voisi tehdä, ettei sortuisi syömään. (Keski-Rahkonen ym. 2013, 51, 83).

3.4 Itsetuntemus ja itsetunto

Itsetuntemuksen tehtävänä on syventää oman elämän merkitystä ja se pitää sisällään oman psyyken toiminnan ymmärtämisen. Automaattisesti toimivia asioita kuten tunteita, mielikuvia, unia, haluja ja ideoita voidaan alkaa havainnoida, pyrkiä ymmärtämään ja tietoisesti ohjaamaan itsetuntemusta tavoitellen. Itsetuntemuksen tavoitteena on parantaa arkista elämänlaatua ja oppia tulemaan toimeen itsensä kanssa, hyväksyä itsensä. (Dunderfelt 2006, 18.) Itsetuntemus vaikuttaa itsetuntoon ja itseluottamukseen, sillä hyvän itsetuntemuksen omaava henkilö tunnistaa ja tiedostaa omat vahvuutensa, heikkouksensa sekä puutteensa (Sydänmaalakka 2008, 78).

Itsetunto on osa itsetuntemusta. Itsetunto tarkoittaa sitä, mitä ajattelemme itsestämme ja miten käsitämme itsemme. Hyvän itsetunnon omaavalla on tunne oman elämän hallinnasta ja tyytyväisyys itseensä, mutta kuitenkin realistinen käsitys heikkouksistaan. Epäonnistumisten sietäminen on helpompaa, kun on sinut itsensä kanssa. Hyvä itsetunto on yhteydessä itseluottamukseen, sillä hyvän itsetunnon omaava kykenee luottamaan itseensä ja arvostamaan itseään, ulkoisista muutoksista ja haasteista huolimatta. Pohtimalla millainen käsitys itsestä on ja miten itseensä suhtautuu, voi itsetuntoa kehittää. Keskittymällä omiin hyviin puoliinsa, suhtautumalla itseensä armollisesti, puhumalla itselleen kauniisti ja opettelemalla hyväksymään itsensä, itsetunto kehittyy. Vaikka itsetunto lähtee rakentumaan jokaisesta sisältäpäin, vaikuttavat läheiset ihmissuhteet myös siihen, miten itseensä suhtautuu. Kannustava ja hyväksyvä lähipiiri on tärkeää itsetunolle. (Keski-Rahkonen ym. 2013, 139, 143.)

Itsetuntemus kytkeytyy myös omaan arvomaailmaan (Sydänmaalakka 2008, 209). Arvot kertovat siitä, miten halutaan olla suhteessa itsen sekä muihin ihmisiin ja ympäristöön (Pietikäinen 2014, 41). Tietoisuus omista arvoista ja periaatteista sekä niiden soveltaminen käytännössä ovat osa hyvää itsetuntemusta. Tällöin ihminen voi kokea elämällään olevan syvemmän tarkoituksen ja olla tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. (Sydänmaalakka 2008, 209.)

Kuten itsetuntoa, myös itsetuntemusta voi kehittää koko elämän ajan. Kehittäminen vaatii hyvää itseluottamusta; on uskallettava mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja tutkittava omassa itsessään sellaisiakin asioita jotka eivät tunnu hyvältä. Oman kesken-

eräisyyden tunnistaminen ja tunnustaminen ovat edellytys uuden oppimiselle. Itsetuntemusta voidaan kehittää esimerkiksi kuulostelemalla omia tunteita: mistä tunne on lähtöisin, mikä sen mahdollinen laukaisija oli, minkälaiseen toimintaan se johtaa, onko tunne positiivinen vai negatiivinen. (Sydänmaalakka 2008 33, 94.) Painonhallinnassa itsetuntemus on olennainen osa kokonaisuutta, sillä hyvän itsetuntemuksen kautta ihminen voi kontrolloida toimintaansa ja mielitekojaan sekä muuttaa ajattelutapaansa tietoisesti (Dunderfelt 2006, 18).

3.5 Itsekuri

Itsehillintä on keskeinen minuuden toiminto, jonka avulla yksilö kykenee ymmärtämään minän luonnetta ja toimintaa (Kuittinen 2009). Itsekontrollia tarvitaan tunteiden säätelyyn, ei-toivottujen impulssien hallintaan, käyttäytymisen ohjaamiseen, tarkkaavaisuuden suuntaamiseen sekä valintojen tekemiseen (Baumeister ym. 2007). Itsekontrollia käytetään sisäisen tai ulkoisen säännön noudattamiseen. Itsekontrollin avulla sisäisiin yllykkeisiin pystytään vastaamaan siten, että oma reagoititapa valitaan tietoisesti. (Muraven ym. 2006; Baumeister ym. 2007.) Itsekontrollin avulla tähdätään pitkäaikaisen hyödyn saamiseen lykkäämällä välitöntä tyydytystä (Muraven ym. 2006). On kuitenkin inhimillistä toisinaan valita vaivaton tai välitöntä mielihyvää tuottava vaihtoehto. Oleellisempia ovat valinnat, joita tehdään usein ja pidemmällä aikavälillä. (Anglé 2015,118.)

Kuittinen (2009) kirjoittaa, että useiden tutkimusten pohjalta on luotu teoria, jonka mukaan itsekontrollia on käytettävissä tietty määrä. Toistuvassa käytössä tämä resurssi pienenee, minkä seurauksena itsekontrolli heikkenee. Ei-tavanmukainen minän aktiivista osallistumista vaativa käyttäytyminen, kuten negatiivisten tunteiden säätely, aktiivinen päätöksenteko, impulssien ja kiellettyjen ajatusten hillitseminen sekä kiusausten vastustaminen kuluttavat resurssia (Martijn ym. 2007). Baumeisterin ym. (2007) mukaan itsekontrollin voidaankin ajatella rasittuvan käytössä lihaksen tavoin.

Kärkkäisen (2012) tutkimuksessa onnistunutta painonpudotusta painonpudotusvaiheessa tuki tiukan syömisen rajoittamisen helppous. Painonhallintavaiheessa syömisen joustavalla rajoittamisella ja syömisen kontrolloimattomuudella taas oli suurempi merkitys. Tiukan syömisen rajoittamisen helppoudella oli silti jonkin verran merkitystä myös painonhallintavaiheessa. Tästä voidaan kuitenkin päätellä, että luontaisesti hyvän itse-

hillinnän omaavilla ruokavalion tiukka rajoittaminen on toimiva menetelmä painonhallinnassa. Luontaisesti pienemmän itsekontrollin resurssin omaavien taas on mielekkäämpää keskittyä syömisen joustavaan rajoittamiseen pysyvää painonhallintaa tavoitellessa. (Keller & Siegrist 2013; Sairanen 2016.)

4 PAINONHALLINTAKURSSIN OHJAUSKERRAN MENETELMÄT

Minkkisen (2015) tutkimuksessa painonhallintaryhmä nousi merkittävimäksi selviytymistekijäksi haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa, erityisesti jos läheisten tuki ei ollut riittävää. Ryhmäohjauksen koettiin vaikuttavan positiivisesti kartuttamalla ryhmäläisten voimavaroja. Usko omiin kykyihin, tietotaitojen lisääntyminen, motivaation kasvaminen sekä käsiteltävien asioiden sisäistäminen ja niihin suhtautuminen ilmenivät itsesäätelytaitojen sekä elämänhallinnan paranemisena. Edellä mainittujen asioiden omaksuminen lisäsi halua ja sitoutuvuutta elämäntapojen muutokseen sekä painonhallintaan. Ryhmän sisällä kokemusten jakaminen, vertaistuki, yhteenkuuluvuuden tunne sekä avoin ja luottettava ilmapiiri koettiin tutkimuksessa tärkeiksi asioiksi painonhallinnassa. Tutkimuksessa todettiin myös painonhallintaryhmien ohjauksessa hyväksymis- ja omistautumisterapiasta johdettujen tietoisien läsnäolon opettelemisen ja omien arvojen pohtimisen olevan hyödyksi elämäntapamuutoksessa. Ohjauksen monipuolisuus, psykologinen joustavuus, informatiivisuus, tavoitteellisuus ja pienet realistiset tavoitteet koettiin oleelliseksi ohjauksessa.

4.1 Hyväksymis- ja omistautumisterapia

Hyväksymis- ja omistautumisterapian lähtökohta on inhimillinen ja ihmistä kunnioittava. Siinä asettaudutaan perimmäisten kysymysten äärelle pohtimaan, mitä hyvä elämä ja terveys itse kullekin merkitsevät, sekä mitä kukin voi itse tehdä edistääkseen käsityksensä mukaista hyvää elämää. Peruslähtökohdiltaan hyväksymis- ja omistautumisterapia soveltuukin hyvin moninaisten terveysongelmien hoitoon ja näin ollen myös painonhallintaan. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 81.) Hyväksymis- ja omistautumisterapia kuuluu kognitiivisen käyttäytymisterapian uusiin suuntauksiin. Se on tutkimuksiin perustuvaa ja sen vaikuttavuudesta on runsaasti näyttöä. (Pietikäinen 2014, 12.) Esimerkiksi Sairasen (2016) tutkimuksessa havaittiin, että hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvilla ohjelmilla voitiin edistää intuitiivisempaa syömistä lisäämällä painoon liittyvää hyväksyntää ja joustavuutta. Formanin ym. (2009) tutkimuksessa osallistujat raportoivat, että hyväksymispohjainen hoito-ohjelma ei ainoastaan vaikuttanut painoon, vaan hyvinvointiin laajemminkin.

Keskeisenä periaatteena hyväksymis- ja omistautumisterapiassa on hyväksyä ja vastaanottaa omat kokemukset, ajatukset ja tunteet sekä toimia siten, että toiminnalla on pitkällä aikavälillä positiivisia seurauksia, ja että toiminta edistää tärkeinä pidettyjä asioita. Tarkoituksena on siis omistautua ja sitoutua omien arvojen mukaiseen elämään. Hyväksymis- ja omistautumisterapian tavoitteena on lisätä painonhallinnan kannalta merkittäväksi osoittautunutta psykologista joustavuutta. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 84, 86-87; Sairanen 2016.) Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan kykyä olla läsnä hetkessä, olemalla samalla tietoinen mielen tapahtumista eli ajatuksista, tunteista sekä tuntemuksista ja olemalla avoimena näille mielen tapahtumille. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 86.) Psykologinen joustavuus auttaa toimimaan arvojen mukaisesti tilanteissa, joissa kohdataan epämiellyttäviltä tuntuja ajatuksia ja tunteita (Pietikäinen 2014, 13).

4.1.1 Tietoisuustaidot

Tietoisesti nykyhetkessä läsnä olemista voidaan lisätä opettelemalla tietoisuustaitoja. Tietoisuustaidoista voidaan käyttää myös esimerkiksi käsitettä mindfulness-taidot, tietoinen läsnäolo tai hyväksyvä tietoinen havainnointi. Elämässä on usein huomaamatta opittu, että epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista on pyrittävä eroon. Mitä enemmän epämiellyttävistä ajatuksista pyrkii pääsemään eroon, sitä sinnikkäämmiin ne pyrkivät palaamaan yhä voimakkaampina. Tietoisena olemisen tai tietoisesti läsnä olemisen käsite liittyykin hyvin vahvasti hyväksymiseen. Ylipainon taustalla olevat epämiellyttävät, kenties ahdistavatkin tunteet, ajatukset, tuntemukset ja muistot tulisi oppia hyväksymään. Myös halut ja mieliteot tulisi kohdata ja hyväksyä osana normaalia elämää, sen sijaan että kamppailisi niitä vastaan. Harjoittelemalla tietoista läsnäoloa, on mahdollista oppia huomaamaan, etteivät epämiellyttävät ajatukset tai tunteet ole pysyviä. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 84, 108; Pietikäinen 2014, 201-202.)

Päivittäin koetut lukuisat kokemukset koetaan yleensä ilman tietoista huomaamista. Tästä syystä ajatuksilla ja tunteilla saattaa olla tarpeettoman paljon vaikutusvaltaa käyttäytymiseen ja toimimiseen. Tietoisesta läsnäolon avulla on mahdollista oppia tunnistamaan omasta käyttäytymisestään vahingollisia käyttäytymismalleja, ja näin päästä eroon haitallisista ja hyödyttömistä, elämäntapamuutoksen esteenä olevista tavoista. (Pietikäinen 2014, 206-207.) Ylipainon takia itsensä kohtaaminen sellaisena kuin on voi

olla vaikeaa (Lappalainen & Lappalainen 2015a). Mindfulness eli tietoisuusharjoittelu lisää itsetuntemusta ja auttaa minäkuvan muuttamisessa positiivisemmaksi. Harjoittelun avulla opitaan tunnistamaan mielen liikkeitä, kohtaamaan vahvojakin tunteita sekä taasaamaan niitä terveyttä edistävillä tavoilla. Mindfulness-harjoitukset lisäävät myös ajatusten suuntaamisen hallintaa. (Charpentier 2015, 101.)

4.1.2 Arvoihin perustuva elämäntapamuutos

Painonhallinnassa perimmäisen tavoitteen ei tulisi olla painon pudottaminen, vaan hyvä ja arvokas sekä elinvoimainen elämä. Painon aleneminen saadaan mahdollisesti tämän sivutuotteena. Hyvää ja arvokasta elämää ei kuitenkaan pidä erehtyä luulemaan pelkätään helpoksi ja miellyttäväksi, sillä hyvään elämään kuuluu myös valmius kohdata epämiellyttäviä kokemuksia ja tunteita. Hyvä ja arvokas elämä tarkoittaa omannäköistä elämää, johon sisältyy itselle arvokkaiden ja merkityksellisten tekojen tekemistä. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 87.) Tämä tarkoittaa, että on määriteltävä ne asiat, joita pidetään arvokkaina ja tärkeinä, eli on tunnistettava omat elämänarvot. Arvot näkyvät tietoisesti ja tarkoituksellisesti tehtävissä valinnoissa ja kertovat, mikä on tärkeää. Tietyllä hetkellä nousevia ajatuksia ja tunteita ei pysty valitsemaan, mutta arvot ja niiden mukaisen käyttäytymisen ja toiminnan voi. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 89; Pietikäinen 2014, 40.) Arvotyöskentely luo elämäntapamuutokselle yksilöllisen lähtökohdan ja sitä kautta kestävämmän perustan. Motivaatio säilyy paremmin, kun toiminta perustuu itselle tärkeisiin asioihin. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 88.)

4.1.3 Ketjuanalyysi

Jotta ihminen kykenisi muuttamaan käytöstään sekä toimintatapojaan, voidaan käyttää apuna erilaisia muutosstrategioita. Näiden perustana toimivat toistuvat ketjuanalyysit, joissa pyritään löytämään haitalliset reaktio- ja toimintatavat, sekä muuttamaan niitä harjoittelemalla vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja. Näillä pyritään vähentämään virheellistä emotionaalista säätelyä. Emotionaalinen säätely toimii jokaisen käytöksen pohjalla. Omien tunteiden ymmärtäminen on itsetuntemuksessa olennaista, sillä hyvän itsetuntemuksen kautta tunteita voidaan tulkita ja pyrkiä ymmärtämään niiden alkuperä. (Holmberg & Kähkönen 2007.)

Itsetuntemusta kehittäessä voidaan hyödyntää ketjuanalyysia, jonka avulla kyetään selvittämään arjessa esiintyviä ongelmia. Ketjuanalyysi aloitetaan ongelman tarkalla määrittämisellä, jonka jälkeen pyritään tunnistamaan emotionaaliselle reagoinnille ja toiminnalle altistavat tai laukaisevat tekijät. Tilanne selvitetään etenemällä yksityiskohtaisesti vaiheesta toiseen, samalla tarkastellen lyhyen ja pitkän aikavälin seurauksia. Tapahtumaketjun jokaisen vaiheen tarkastelussa tulee selvittää senhetkiset tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen. (Holmberg & Kähkönen 2007; Sydänmaalakka 2008, 182.) Esimerkiksi kun halutaan ymmärtää paremmin jotakin hankalaa syömistilannetta, kuten ahmimista ja siihen mahdollisesti yhteydessä olevia tunteita, voidaan ketjuttamalla tilanne saada käsitys siitä, miten haastava tilanne on saanut alkunsa ja miten tilanne kehittyy. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 32; Lappalainen ym. 2014, 26.) Näin voidaan oppia tunnistamaan sisäisiä ja ulkoisia vihjeitä havainnoimalla lähestyvä ongelma ja puuttua siihen jo varhaisessa vaiheessa (Holmberg & Kähkönen 2007).

4.2 Ryhmänohjaus

Ryhmänohjausta voidaan toteuttaa erikokoisissa ja eri tarkoitusta varten kootuissa ryhmissä ja se on yksi eniten käytetyistä menetelmistä terveydenhuollossa. Varsinkin ryhmämuotoisen elämäntapaohjauksen määrä on lisääntynyt viime vuosina terveysalalla. Yksittäisten osallistujien kannalta ryhmänohjaus voi olla tehokkaampaa terveyttä edistävää ja kuntouttavaa toimintaa kuin yksilöllinen ohjaus. Lisäksi se on taloudellisempaa, sillä tietoa voidaan jakaa useammalle osallistujalle yhden sijasta. (Kyngäs ym. 2007, 104; Turku 2007, 87-89.)

Keskeisimpänä tekijänä ryhmänohjauksessa on vuorovaikutus (Kyngäs ym. 2007, 104). Hyvin rakentunut vuorovaikutus auttaa asioiden ymmärtämistä kehittäen samalla tiedonkäsittelytaitoja (Rongas 2016). Vuorovaikutus on sanallista ja sanatonta viestintää, joista sanaton viestintä vaikuttaa sanallista voimakkaammin viestin tulkitsemiseen. Hyvin onnistuneeseen vuorovaikutukseen kuuluu, että ajatukset ilmaistaan selkeästi, havainnoidaan, kuunnellaan, ollaan läsnä ja kysytään jos ei ymmärretä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 31-34.) Ryhmän keskinäinen vuorovaikutus voi olla osallistujan motivaatiota lisäävä tekijä, ja se tarjoaa hyväksytyksi tulemisen tunteen sekä vertaistukea. Ryhmään kuulumisen voi olla voimistava kokemus ja se tukee omien tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi ohjaaja saa ryhmästä tukea ja varmuutta omaan toimintaansa. Ryhmän toimi-

vuuden edellytyksenä on ryhmän tavoitteen huomioiva tarkoituksenmukainen suunnittelu ja toteutus. Vuorovaikutusta hyödyntämällä tuetaan ryhmän muutosprosessia. (Kyn-gäs ym. 2007, 104; Turku 2007, 87-89.)

Ryhmänohjauksessa ohjaajan tehtävänä on rohkaista ryhmäläisiä esittämään omia näkemyksiään sekä mielipiteitään. Olennaisena osana on omien mielipiteiden perusteleminen, ei oikeat vastaukset. Ryhmänohjaajan oma identiteetti kehittyy ainoastaan pitämällä ohjaustunteja, valmistautumalla hyvin tunteihin ja erilaisten ohjausmenetelmien huomiomisella. Ohjaajan tulee omata spontaanisuutta ja tahdikkuutta sekä herkkyyttä ja hienotunteisuutta. Jokaisessa hyvin toimivassa ryhmässä ryhmän tavoite on ohjaajan mielessä selvänä koko ajan. Välillä on hyvä palauttaa ryhmässä mieleen, miksi ryhmä on perustettu. (Vanhustyön keskusliitto 2016, 11,18).

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii kehittämään, ohjeistamaan, järjestämään tai järjeistämään käytännön toimintaa. Tarkoituksena ei yleensä ole luoda uutta tietoa, vaan tutkia ja kehittää jo olemassa olevaa. Toiminnallinen opinnäytetyö tuotetaan kohderyhmän mukaan ja työllä on usein oma toimeksiantaja. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2016.) Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajina toimivat Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Sydän- yhdistys ry, Turun Seudun Selkäyhdistys ry, Turun seudun Reumayhdistys ry ja Lounais- Suomen Diabetes ry.

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää produktin, eli toiminnallisen osuuden, jossa opinnäytetyöprosessi dokumentoidaan ja avataan tutkimusteoriaan eli teoreettiseen viitekehukseen pohjautuen (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2016). Tämän opinnäytetyön toiminnallisena osuutena suunniteltiin ja toteutettiin yhden tunnin mittainen ohjauskerta Tahdon Voimaa -painonhallintakurssiin. Ohjauskerran sisältö perustui teoreettisessa viitekehysessä esitettyyn tutkittuun tietoon. Teoreettinen viitekehys ohjaa opinnäytetyön teoriapohjaa sekä tarkentaa viitekehysten muodostumista projektin aikana. Tutkimuksessa tulee olla kriittinen suhtautuminen omaan tuotokseen sekä teoriaan, lisäksi sen tulee tukea opinnäytetyössä tehtyjä ratkaisuja ja valintoja. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2016.)

5.1 Ideointi ja suunnittelu

Opinnäytetyön aiheen saimme keväällä 2016, jolloin tapasimme projektin toimeksiantajat. Kesän aikana kävimme alustavasti läpi aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja suunnitelimme opinnäytetyön aikataulutusta. Varsinaisen työn aloitimme lokakuussa 2016, jolloin aihe tarkentui ja syvennyimme materiaaliin enemmän. Aloimme ensin työstämään opinnäytetyönsuunnitelmaa, jonka oli määrä olla valmis 24.10.2016. Tämän jälkeen suunnitelimme ja valmistelimme tarkemmin ohjauskerran sisällön, joka toteutettiin 31.10.2016. Aloitimme varsinaisen opinnäytetyön raportin kirjoittamisen ohjauskerran jälkeen. Opinnäytetyön raportti tuli olla palautettu 1.12.2016 mennessä. Työ esitettiin Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyömessuilla 8.12.2016 posterina.

Painonhallintakurssille ilmoittautuneita oli alun perin 25, joista ensimmäisellä kerralla mukana oli 22 henkilöä. Ohjauskerralle odotimme tulevan noin 15 osallistujaa. Ajatuks-

namme oli pitää ohjauskerralla PowerPoint-esitys, jossa käsiteltäisiin melko perusteellisesti aiheemme teoreettisia lähtökohtia. Olimme suunnitelleet tähän kuluvaan aikaan noin 15 minuuttia. Tämän jälkeen kurssilaiset perehtyisivät 20 minuutin ajan omaan toimintaansa ketjuanalyysitehtävän avulla kolmessa pienryhmässä, jonka jälkeen jatkettaisiin perehtymällä vielä 15 minuutin ajan arvoihin arvotehtävän avulla. Ohjauskerran päättäsimme noin viiden minuutin mindfulness-harjoituksella.

Perehtyessämme aiheeseen kiinnostuimme hyväksymis- ja omistautumisterapian soveltamisesta painonhallintaan (Lappalainen & Lappalainen 2010, 81). Tämän viitekehyksen pohjalta ohjauskerran sisältö alkoi rakentua. Lappalaisen ym. (2014) kirjasta saimme idean ketjuanalyysitehtävään. Ketjuanalyysin avulla on mahdollista lisätä itsetietoisuutta ja hahmottaa tunteiden vaikutusta esimerkiksi haastavaan syömistilanteeseen. Se auttaa myös tunnistamaan oman toiminnan ja sen seurauksien yhteyksiä. (Lappalainen ym. 2014, 26-27.) Pyrimme soveltamaan ketjuanalyysimallista selkeän ja ymmärrettävän, jotta se vastaisi mahdollisimman hyvin kohderyhmämme tarpeita. Muutaman luonnosversion jälkeen päädyimme viisi kohtaa sisältävään tehtävälomakkeeseen (Liite 1). Tehtävässä tulee miettiä haastavaa syömistilannetta, jonka syitä ja seurauksia pyritään selvittämään viiden kohdan avulla. Ensimmäisessä kohdassa kuvataan haastava tilanne ja mitä tapahtui, toisessa kohdassa pohditaan mitä ajatuksia ja tunteita koettiin tapahtuneen jälkeen. Kolmannessa kohdassa pohditaan mitä ajatuksia ja tunteita koettiin haastavaa tilannetta edeltävästi, jonka jälkeen mietitään tilanteelle mahdollisesti altistaneita tai laukaisevia tekijöitä ja viimeisenä pohditaan erilaisia ratkaisukeinoja tilanteelle.

Suunnitellessamme tarkemmin PowerPoint-esitystä totesimme esityksen olevan liian teoreettinen kohderyhmää ajatellen ja lisäksi sellaisenaan liian aikaa vievä, eikä mahtuisi suunniteltuun 15 minuuttiin. Päädyimme muuttamaan PowerPoint-esityksen (Liite 2) selkeämmäksi ja käytännönläheisemmäksi. Lisäksi halusimme tuoda teorian esille sellaisessa muodossa, että kurssilaiset pääsisivät myös itse osallistumaan sen sijaan, että kyseessä olisi ohjaajakeskeinen opetustilanne. Pelkkä yksipuolinen tiedonsiirto ei saa aikaan muutosta, vaan muutoksen käynnistämiseen tarvitaan opetuskeskustelua (Kauronen 2016). Koostimme teoreettisen viitekehyksen pohjalta kuusi suuntaviivaa joustavaan painonhallintaan, joihin sisällytimme herätteleviä kysymyksiä sekä tilanteita. Tarkoituksena oli saada kurssilaiset pohtimaan kunkin suuntaviivan sisältöä oman elämänsä näkökulmasta. Suuntaviivat (Liite 3) jaettaisiin ohjauskerran lopuksi tulostettuna kurssilaisille, jotta he voisivat halutessaan palata niihin myöhemmin.

Mitä enemmän perehdyimme materiaaliin, sitä enemmän arvot nousivat esiin pysyvän painonhallinnan lähtökohtana. Siksi päätimmekin sisällyttää ohjauskertaan tehtävän, jossa kurssilaiset saivat pohtia omia arvojaan. Arvotekävä (Liite 4) perustuu Pietikäisen teoksesta löytämäämme harjoitukseen (Pietikäinen 2014, 50-52). Arvotekävässä on kuvattuna 25 erilaista arvoa tarkennuksineen. Kunkin arvon kohdalla tulee pohtia sen merkitystä itselle. Omien arvojen selvittäminen vaatii aikaa ja paneutumista. Tavoitteenamme oli saada kurssilaiset ymmärtämään omien arvojen merkityksen elämäntapamuutokseen motivoitumisessa. Ohjauskerran ajan ollessa rajallinen, kurssilaiset toivotavasti jatkaisivat perehtymistä omiin arvoihinsa kotona.

Ohjauskertaa aikatauluttaessa tulimme siihen tulokseen, ettei mindfulness-harjoitukselle jäisi välttämättä riittävästi aikaa arvotekävän tullessa mukaan. Suunnittelimme jättävämmä sen kuitenkin varalle, mikäli aikataulu ei toteutuisikaan suunnitelman mukaisesti. Lopulta päätimme kuitenkin tiivistää aikataulua niin, että mindfulness-harjoitus mahtuisi mukaan ohjauskertaan. Mindfulness-harjoitus toimisi rauhoittavana ja kokoavana elementtinä ohjauskerran päätteeksi. Mindfulness-harjoitukseksi valikoitui Suomen Mielen-terveysseuran internet-sivuilta harjoitus "Ajatusten seuraaminen", joka sisällöltään sopi hyvin teemaamme (Suomen Mielen-terveysseura 2016a).

Visiomme ohjauskerran sisällöstä oli melko selkeä koko ohjauskerran suunnitteluprosessin ajan. Opinnäytetyön tiukka aikataulu myös osaltaan vaikutti siihen, ettei matkan varrella ollut mahdollista tehdä suuria sisällöllisiä muutoksia. Luonnollisesti tiedon karttuessa pieniä muutoksia, kehittämistä ja hiomista tehtiin.

5.2 Toteutus

Suunnitelman mukaisesti olimme järjestäneet istumapaikat kolmeen ryhmään. Kurssilaisten tullessa luokkatilaan, ohjasimme heidät paikoilleen siten, että jokaiseen pöytäryhmään tulisi tasamäärä henkilöitä. Osallistujia oli ohjauskerralla 15, eli jokaiseen pöytäryhmään tuli viisi henkilöä. Tämä onkin toimiva ryhmäkoko pienryhmissä, jolloin kaikki pääsevät toimintaan mukaan. (Lappalainen & Lappalainen 2015b, 234.) Aloitimme ohjauskerran esittäytymällä, toivottamalla kurssilaiset tervetulleiksi sekä kertomalla ohjauskerran aiheen ja sisällön. Tiukan aikataulun vuoksi emme pyytäneet asiakkaita erikseen

esittäytymään. Lisäksi tämä oli jo kurssin neljäs tapaaminen ja kurssilaiset olivat jo aiemmillä ohjauskerroilla tavanneet toisensa.

Ennen PowerPoint-esitystä kysyimme kurssilaisilta minkälaisia ajatuksia tunnin aiheissa herättää. Monet kuvasivat itsekuria negatiiviseen sävyyn, "ettei sitä ole" ja "sitä tulisi kehittää". Yksi kurssilaisista osasi jo tässä vaiheessa perustellen nostaa arvot esille. Kävimme kuusi kohtaa sisältävän PowerPoint-esityksen kohta kohdalta läpi siten, että jokaisen dian jälkeen kurssilaisilta kysyttiin minkälaisia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia dian sisältö heissä herätti. Näin kurssilaiset pääsivät osallistumaan alusta asti tunnin ohjelmaan sen sijaan, että olisivat olleet passiivisessa kuuntelijan roolissa. Dialogin avulla omia ajatusmalleja pystytään kyseenalaistamaan sekä eläytymään uusiin ratkaisumalleihin (Kaukila & Lehtonen 2007, 37). PowerPoint-esitykseen kului aikaa suunnitellusti noin 10 minuuttia.

PowerPoint-esityksen jälkeen kerroimme lyhyesti ketjuanalyysitehtävästä, havainnollitimme sitä esimerkin avulla, ja jaoimme kurssilaisille tehtävälomakkeet. Menimme itse mukaan pienryhmiin siten, että kussakin ryhmässä oli yksi opiskelija avustamassa ja ohjaamassa. Kurssilaiset saivat itsenäisesti keskittyä tehtävään 15 minuutin ajan, jonka jälkeen kävimme ryhmissä opiskelijan johdolla tehtävää läpi siten, että jokainen sai halutessaan kertoa omista ajatuksistaan. Ajatuksien kirjoittaminen paperille helpottaa hahmottamaan omaa tilannetta. Kurssilaiset voivat itse valita, mistä asioista haluavat puhua ryhmässä. Painonhallinnassa saattaa auttaa se, että saa käsitellä ja kuulla myös muiden osallistujien ongelmia. (Lappalainen & Lappalainen 2015c, 232.) Tehtävä herätti paljon keskustelua, mutta tiukan aikataulun vuoksi päätimme keskustelun ja siirryimme seuraavaan tehtävään. Tehtävään meni aikaa yhteensä noin 25 minuuttia, mikä oli hieman enemmän mitä olimme suunnitelleet. Ketjuanalyysitehtävän viimeisessä osiossa pohdittiin arvojen mukaista toimintaa, mistä oli luontevaa siirtyä seuraavaan, arvoja käsittelevään tehtävään.

Pohjustimme arvotehtävää kertomalla arvojen merkityksestä elämässä ja elämäntapamuutoksessa. Arvot näkyvät valinnoissa, joita tehdään tietoisesti ja tarkoituksella. Arvot kertovat esimerkiksi, mikä on tärkeää, mihin halutaan käyttää aikaa ja miten halutaan elää. Arvoista taas voidaan johtaa tavoitteita esimerkiksi elämäntapamuutokseen. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 89; Pietikäinen 2014, 40-42.) Jaoimme arvotehtävälomakkeet kurssilaisille, jonka jälkeen he saivat noin 10 minuuttia aikaa pohtia ja täyttää

tehtävää. Tämän jälkeen kävimme yhdessä koko ryhmänä läpi arvoja, jotka olisivat painonhallinnan kannalta tärkeitä. Aikataulun vuoksi keskustelua ei ehtinyt syntyä yhtä paljon kuin edellisessä tehtävässä, sillä halusimme pitää mindfulness-harjoituksen, joka toimi rauhoittavana ja kokoavana elementtinä. Mindfulness-harjoituksen jälkeen kysimme, onko käsitys itsekurista muuttunut tunnin aikana, jolloin eräs kurssilaisista oli sitä mieltä, että itsekuri sanana on huono ja se tulisi muuttaa sanaan "itsensä hallitseminen". Päätimme tunnin kokoavalla lauseella "ajatuksiaan ei voi valita, mutta arvonsa voi".

5.3 Arviointi

Olimme ohjauskerran sisältöön ja toteutumiseen tyytyväisiä. Saimme tuotua ilmi kaiken mitä olimme suunnitelleet, ja omat roolimme sekä tehtävät jakaantuivat luontevasti ja tasaisesti. Tunnelma oli koko ohjauskerran ajan positiivinen, pienryhmiin jakautuminen toimi hyvin, ja keskustelua saatiin aikaiseksi. Jokaisessa pienryhmässä oli niitä henkilöitä, jotka olivat enemmän äänessä, mutta ryhmän vetäjinä ohjasimme myös hiljaisempia mukaan keskusteluun ketään kuitenkaan painostamatta. Tunnin aloitus PowerPointesityksellä oli hyvä alustus tunnille, ja kurssilaiset saivat käsityksen aiheesta. Olimme tyytyväisiä esityksen ulkoasuun ja saimme tiivistettyä hyvin haluamamme asiat, ja mielestämme laatimiamme suuntaviivoja voisi hyödyntää myös vastaavissa painonhallintaan liittyvissä ohjaustilanteissa.

Siirtyminen tehtäviin sujui hyvin, ja kurssilaiset ymmärsivät nopeasti tehtävien idean. Ketjuanalyysitehtävässä olisimme halunneet, että kurssilaiset olisivat ryhtyneet tutkimaan syömisen taustalla olevia mahdollisia tekijöitä ja tunteita syvemmin, mutta toisaalta ryhmässä on hankalaa käsitellä omia hyvin henkilökohtaisia asioita. Tehtävä soveltuisikin paremmin yksilöohjaukseen, jolloin tehtävää saataisi hyödynnettyä paremmin. Kurssilaiset kokivat kuitenkin pieniä oivalluksia ja pystyvät jatkossa kenties hyödyntämään tehtävää omaa syömiskäyttäytymistä selvittäessään. Arvoja käsittelevä tehtävä oli selkeä. Osa kurssilaisista paneutui tehtävään tarkasti pohtien omia arvojaan, osa teki tehtävän avoimesti "lottoamalla". Omien arvojen pohtiminen on aikaa vievää, joten emme odottaneetkaan, että tehtävän aikana kurssilaiset saisivat täysin arvonsa kirkastettua, vaan tarkoituksena oli saada kurssilaiset pohtimaan omaa elämäänsä laajemmin. Ajanpuutteen vuoksi tehtävän läpikäyminen ja arvoista keskusteleminen jäi lyhyeksi. Kävimme kuitenkin painonhallinnan kannalta merkityksellisiä arvoja läpi yhdessä kurssilaisien kanssa.

Mindfulness-harjoitus jäi hieman irralliseksi ohjauksella, sillä emme pohjustaneet tai kertoneet tarpeeksi harjoituksen yhteydestä tietoisuustaitoihin, joilla on keskeinen merkitys omien tekojen ja tunteiden tarkkailussa. Toisaalta harjoitus sopi hyvin opinnäytetyömme aiheeseen ja ohjauksen loppuun, sillä se kokosi hyvin ajatuksen siitä, että ajatuksia tulee ja ajatuksia menee, mutta niiden mukaan ei aina tarvitse toimia. Harjoituksen oli tarkoitus olla kokoava elementti, joka päättää ohjauksen. Avasimme kuitenkin keskustelun vielä kysymällä, onko psyykkisten tekijöiden yhteys painonhallintaan selkeytynyt, jolloin keskustelu käynnistyi uudelleen. Ohjauksen lopetus uhkasi päättyä hajanaisesti, mutta saimme kuitenkin päätettyä ohjauksen sujuvasti kokoavalla lauseella. Jälkeenpäin ajateltuna ohjauksen päättämiseen olisi pitänyt kiinnittää huomiota enemmän suunnitteluvaiheessa.

Saimme opettajalta sekä opponenteilta positiivista palautetta niin tehtävistä, kuin toteutuksesta. Tehtävät olivat selkeitä ja sopivat hyvin aiheeseemme. Opponentit tulivat kanssamme samaan tulokseen siitä, että tehtävät olisivat vaatineet enemmän aikaa ja paneutumista. Tunnin ohjauksesta tuntui erittäin lyhyeltä. Sopiva painonhallintaryhmäistunnon pituus olisikin 75-90 minuuttia. (Lappalainen & Lappalainen 2015b, 232.)

Tavoitteenamme oli antaa painonhallintakurssilaisille uusia, yksilöllisiä keinoja painonhallintaan ja uskomme onnistuneemme, sillä teettämässämme tehtävissä yksilöllisyys korostui. Emme voi kuitenkaan olla varmoja siitä, kuinka hyvin kurssilaiset sisäistivät tarjotut keinot. Uskomme kuitenkin, että saimme välitettyä kurssilaisille idean siitä, että painonhallintaan kuuluu tärkeänä osana psyykinen jaksaminen ja itsetuntemus.

5.4 Osallistujien arvio painonhallintakurssista kokonaisuutena

Painonhallintakurssin viimeisellä kerralla osallistujilta kerättiin vapaaehtoinen palaute. 22:sta kurssin aloittaneesta viimeisellä kerralla paikalla oli 12, jotka kaikki antoivat palautteen. Pääasiassa palaute oli positiivista ja lähes kaikki osallistajat kokivat kurssin mielekkääksi sekä ajatuksia herättäväksi. Yksi osallistujista ei kuitenkaan osallistuisi vastaavanlaiselle kurssille uudestaan. Pääpiirteittäin kurssi koettiin mielenkiintoiseksi ja moni kertoi saaneensa kipinän ja oikeaa asennetta elämäntapamuutokseen. Lähes kaikki kertoivat saavuttaneensa oman tavoitteensa. Kurssilla jaettu materiaali koettiin hyödylliseksi. Kurssilla käsiteltävät asiat olivat enimmäkseen tuttuja, mutta jotain uuttakin

koettiin. Vapaalle ajatuksenvaihdolle olisi toivottu enemmän aikaa ja tunnin ohjauskerta koettiin liian lyhyeksi. Yksi osallistujista harmitteli, että osanottajien määrä väheni kurssin edetessä ja toivoi että yhdistykset olisivat kiinnittäneet enemmän huomiota osallistujien valintaan ja motivaatioon.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ollakseen eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa, tutkimus tulee suorittaa hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Keskeistä on, että toimitaan rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Tiedon hankinnassa ja arvioinnissa tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisiä menetelmiä. Julkaisuihin tulee viitata asianmukaisesti ja kunnioittaa muiden tekemää työtä. (TENK 2012b.) Lähdeviittaaminen perustuu lainsäädäntöön tekijänoikeuksista ja plagioinnista, minkä vuoksi toisen tekemän työn sisältöä lainattaessa on alkuperäisen työn tekijä mainittava. Lainsäädäntöön perustuvien tekijöiden lisäksi plagiointi on aina myös epäeettistä. (Kniivilä ym. 2012, 104-105.) Koemme, että olemme kunnioittaneet alkuperäisten töiden tekijöitä ja merkinneet lähdeviitteet asianmukaisesti.

Työn eettisyyttä lisää tekijöiden oma henkilökohtainen kiinnostus ja paneutuminen aiheeseen niin hyvin kuin mahdollista. Näin tuotettu informaatio on mahdollisimman luotettavaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.) Koimme aiheemme erittäin mielenkiintoiseksi ja innostavaksi. Tietoa oli mielekästä etsiä, koska olimme hyvin motivoituneita perehtymään aiheeseen ja halusimme saada mahdollisimman pätevää ja ajantasaista tietoa. Kuitenkin opinnäytetyön tiukka aikataulu ei antanut mahdollisuutta perehtyä aiheeseen niin syvällisesti kuin olisimme halunneet.

Ohjauksemme esityksen sisältö ja osallistujille jaetut materiaalit perustuivat tutkittuun tietoon. Tutkitun tiedon hakeminen ei kuitenkaan sellaisenaan riitä, vaan tieto on osattava muokata sellaiseksi, että sitä voidaan käyttää ohjauksessa. Lisäksi tieto on sisäistettävä niin hyvin, että siitä voidaan kertoa omin sanoin ja perustellen. (Kyngäs ym. 2007, 55-56.) Pyrimme parhaamme mukaan huomioimaan omat ammatilliset roolimme ohjauksena, ja välttämään omien henkilökohtaisten mielipiteiden esille tuomista.

Tutkimukseen saa sisältyä samankaltaisia tunteita ja henkistä raskautta kuin arkipäiväisessä elämässä, kuten iloa, surua, pettymystä ja häpeää, kun tutkimuksessa käsitellään erilaisia elämään liittyviä asioita (TENK 2012a). Suunnitellessamme ohjauksetta varauduimme erilaisiin tunnereaktioihin ja niiden käsittelemiseen, sillä ajattelimme, että ohjauksemme sisältö saattaa olla tunteita herättävä. Pyrimme luomaan ohjaukserrasta sellaisen, ettei se olisi henkisesti liian kuormittava osallistujille. Esimerkiksi ketjuanalyysi-

sitehtävä, jossa voidaan parhaimmillaan päästä syvälle ongelman ytimeen, voi olla joillekin osallistujille liian raskas ylipäättään ryhmässä käsiteltäväksi. Siksi käsitelimme kyseisen tehtävän pienemmissä ryhmissä, joissa kykenimme paremmin huomioimaan osallistujien persoonallisuuden ja kannustamaan myös hiljaisempia osallistumaan keskusteluun kuitenkin siihen pakottamatta. Vapaaehtoisuus tulee toteutua myös erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Esimerkiksi osallistujan pelon tunne, kiusaantuneisuus tai fyysinen väsymys saattavat olla riittävä peruste keskeyttää tutkimus, vaikka tutkittava ei itse suoraan ilmaisisi haluavansa keskeyttää. (TENK 2012a.)

Tutkittavat voivat antaa suostumuksensa tutkimukseen suullisesti tai kirjallisesti, tai muulla tavoin ilmentää käyttäytymisellään suostumuksensa tutkimukseen osallistumiselle (TENK 2012a). Osallistuminen tähän opinnäytetyöprojektiin perustui vapaaehtoisuuteen. Projektista informointi ja osallistujien valinta oli yhdistysten vastuulla. Osallistujat olivat hakeneet mukaan Tahdon Voimaa painonhallintaan -projektiin ja näin ilmaisseet suostumuksensa ottaa osaa opinnäytetyöhön. Tutkittavilla on halutessaan oikeus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen missä vaiheessa tahansa (TENK 2012a), joten kurssille osallistujien oli mahdollista jättäytyä halutessaan pois kurssilta. Kurssin ensimmäisen ohjaukerran jälkeen odotetusti muutama osallistuja oli jättäytynyt pois kurssilta, lisäksi osa osallistujista jättäytyi pois joiltakin ohjauskerroilta. Pois jättäytymisestä ei vaadittu erillistä ilmoitusta.

Tutkimuksessa jokaisen yksilön perusoikeudet tulee turvata ja ottaa huomioon. Tutkittavien tunnistetietoja ei tule kerätä eikä säilyttää tarpeettomasti. Tutkittavia tulee kohdella arvostavasti ja tutkimusaineiston kirjoittamistapa tulee olla kunnioittavaa. (TENK 2012a.) Kurssin ensimmäisellä ohjaukerralla osallistujilta kerättiin perustietoja kuten ikä, sukupuoli, pituus, paino, BMI, verenpaine, pulssi ja mahdolliset sairaudet. Kurssin viimeisellä ohjaukerralla osallistujilta mitattiin paino, pulssi, verenpaine sekä BMI, jotta nähtiin oliko kurssin aikana tapahtunut muutoksia verrattuna ensimmäisellä kerralla mitattuihin arvoihin. Kerätyt perustiedot osallistujista käsiteltiin siten, että osallistujat pysyivät anonymineina. Tietojen kerääminen perusteltiin sillä, että osa projektissa opinnäytetyötään tekevästä ryhmästä tarvitsi tietoja, jotta voisi kohdentaa oman ohjauksensa sisällön ryhmän tarpeita vastaavaksi. Kerätyt tiedot osallistujista hävitetään asianmukaisesti tietojen hyödyntämisen jälkeen. Oman aiheemme kannalta tietojen kerääminen ei ollut välttämätöntä.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää syömiskäyttäytymisen taustavaikuttajia sekä psyykkisten ja psykologisten tekijöiden merkitystä painonhallintaan. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Tahdon Voimaa painonhallintaan -projektissa ohjauskerta, jossa kurssilaiset löytäisivät uusia, yksilöllisiä keinoja painonhallintaan sekä ymmärtäisivät, että painonhallinta on muutakin kuin ruokavalion tarkkailua ja liikuntaa.

Vaikuttaisi siltä, ettei itsekurilla ole kovin suurta merkitystä pysyvässä elämäntapamuutoksessa ja pitkäaikaisessa painonhallinnassa. Luontaisesti hyvän itsehillinnän omaavilla itsekuriin perustuva tiukka syömisen rajoittaminen on toimiva keino painonhallinnassa. Suurin osa ihmisistä on kuitenkin sen tyyppisiä, että tiukka syömisen rajoittaminen pitkällä aikavälillä ei onnistu. Itsekontrolli vaikuttaisi olevan resurssi, joka paljon käytettynä kuluu. Tästä voidaan päätellä, että sen tyyppiset ihmiset, joilla ei luonnostaan ole suurta itsehillinnän resurssia, pystyvät tietyn aikaa noudattamaan tiukkaa ruokavaliota, mutta palaavat sitten vanhoihin tapoihinsa resurssin ehtyessä. Pysyvän painonhallinnan olisikin hyvä perustua omaan arvomaailmaan pohjautuvaan elämäntapamuutokseen, jossa omaa elämää tarkastellaan laajemmin. Muutokset terveystottumuksissa kannattaa kytkeä omaan elämään ja elämäntilanteeseen, jolloin ne eivät ole irrallisesti toteutettavia erikseen huomiota vaativia toimintoja. (Lappalainen & Lappalainen 2010, 88.) Elettäessä omien arvojen mukaista elämää, ei tiukalle itsekurille ylipäätään ole siis tarvetta.

Itsekurin kehittämisen sijaan olisikin mielekkäämpää kehittää itsetuntemusta, sillä hyvän itsetuntemuksen omaava kykenee kontrolloimaan toimintaansa ja mielitekojaan sekä muuttamaan ajattelutapaansa tietoisesti. Itsetuntemus on siis olennainen osa painonhallintaa, jonka merkitystä ei aiemmin ole huomioitu tarpeeksi. Viimeisimmissä tutkimuksissa itsetuntemuksen ja psykologisen joustavuuden merkitystä painonhallintaan on nostettu enemmän esille (Sairanen, 2016.) Hyvä itsetuntemus on myös yhteydessä hyväksymiseen, sillä ollessa sinut itsensä kanssa, epäonnistumisten kohtaaminen ja sietäminen on helpompaa. Painonhallinnassa itsetuntemus auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia, mikä helpottaa vastoinikäymisistä selviytymistä. Itsetuntemus on myös vahvasti kytköksissä omaan arvomaailmaan ja arvot määrittävät sen, millaisia valintoja elämässä tehdään. Arvojen pohtiminen auttaa tekemään itselle sopivia ratkaisuja ja lisäävät näin itsetuntemusta. (Suomen Mielenterveysseura 2016b.) Painonhallinnassa

omien arvojen pohdinta on olennaista, sillä jos elämäntapamuutos ja terveyden edistäminen eivät ole osana omaa arvomaailmaa, ei muutoksille ole kovin hyviä edellytyksiä.

Omiin tunteisiin tutustuminen on tärkeää kaikilla elämän osa-alueilla, niin myös painonhallinnassa. Siispä tunteiden tiedostaminen ja ymmärtäminen on yksi keskeisimmistä vaikuttajista fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin taustalla. (Keski-Rahkonen ym. 2013, 51.) Erilaiset tunteet, erityisesti negatiiviset, kuten suru, viha tai ahdistus, saattavat usein olla laukaisevana tekijänä halulle syödä. Toiminta saattaa olla tiedostamatonta, sillä tunteet vaikuttavat meihin lähes automaattisesti. Tilanteessa, jossa tunnetta lähdetään hallitsemaan syömisellä, toiminta eli syöminen, saattaa tapahtua huomaamatta. Kyseisissä tilanteissa hyvä itsetuntemus ja tietoisuustaitojen kehittäminen auttavat tunnistamaan tunteita ja kehittämään muita keinoja tunteiden hallitsemiseksi. Tämän vuoksi olisikin tärkeää oppia nimeämään tunteitaan ja tulkitsemaan niiden todellisia viestejä.

Tunnesyömiselle altistaa syömisen liian tiukka rajoittaminen, jolloin normaali kehon viestiminen nälästä saattaa muuttua ja kehon tarpeiden sijasta syömistä alkavat ohjata tunteet. Painonhallinnan tulisikin olla joustavaa ja suhtautuminen itseen armollista, jolloin voidaan saavuttaa pysyviä tuloksia ja omaksua joustavuus osaksi elämäntapamuutosta. Ruoka tuo mielihyvää erilaisten välittäjäaineiden kautta, jolloin syömisen tuoma mielihyvän tunne johtaa tietynlaiseen käyttäytymismalliin ja luo tunteen siitä, että tunteita voidaan näin helpottaa. Helpotus jää kuitenkin usein vain hetkelliseksi ja aiheuttaa lisää negatiivisia tunteita. Tunteiden hallitseminen syömällä ei näin ollen toimi pitkällä tähtäimellä, vaan tulisi keskittyä erilaisten ongelmaratkaisukeinojen löytämiseen.

Ikääntyneillä lievä ylipaino ei ole yhtä haitallista kuin nuoremmalla väestöllä, joten laihduttaminen ei ole aina välttämätöntä. Kohderyhmää ajatellen arvoihin perustuva elämäntapaohjaus onkin ehkä toimivampi menetelmä kuin pelkkä ravitsemus- ja liikuntaohjaus, sillä sen avulla saadaan elämänlaatua parannettua. Kuitenkin huomattava ylipaino usein aiheuttaa erilaisia sairauksia ja elämänlaadun heikkenemistä, jolloin painon pudottaminen on tarpeellista.

Koimme aiheemme todella mielenkiintoiseksi ja tietoa oli mielekästä etsiä. Mitä enemmän aihetta tutkimme, sitä paremmin ymmärsimme aiheen tärkeyden osana painonhallintaa. Psyykinen jaksaminen painonhallinnassa oli aiheena laaja ja haastava rajata.

Pohdimme tarkasti, mitä aiheita tulisimme käsittelemään, ja halusimme nostaa esiin painonhallinnan tämän hetkisiä suuntauksia. Päädyimme Sairasen (2016) väitöstutkimuksen innoittamana rakentamaan työtämme hyväksymis- ja omistautumisterapian pohjalta. Tutkiessamme hyväksymis- ja omistautumisterapian hyödyntämistä painonhallinnassa, esille nousivat erityisesti tietoisuustaidot, arvot, itsetuntemus ja tunteet. Voidaankin ajatella, että osin näistä elementeistä koostuukin psyykkisen hyvinvoinnin perusta. Psyykinen hyvinvointi ja jaksaminen taas ovat keskeinen osa painonhallintaa sekä lihavuuden ehkäisyä (Pietiläinen 2015b, 91).

Kurssin tiivistä toteutusaikataulusta johtuen painonhallintakurssin tuloksista ja vaikuttavuudesta ei ole tässä vaiheessa varmaa tietoa. Kuusi viikkoa kestäneen kurssin aikana tapahtuneita muutoksia voidaan pitää korkeintaan suuntaa-antavina. Mielekästä olisikin ollut toteuttaa projekti väljemmässä aikataulussa, jolloin kurssilaisten seuranta ja kurssin vaikuttavuuden arviointia olisi voitu toteuttaa saman opinnäytetyön puitteissa. Tahdon Voimaa painonhallintaan kurssilaisten seuranta ja painonhallintakurssin vaikuttavuuden arviointi voisikin olla hyvä jatkotutkimuksen aihe.

Tiukka aikataulu vaikutti myös työmme laajuuteen siten, ettemme pystyneet käsittelemään aihetta niin syvällisesti, kuin olisimme halunneet. Opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessämme olimme löytäneet paljon hyvää lähdemateriaalia, joten opinnäytetyön raporttia oli helppo lähteä työstämään, vaikka aikataulu olikin tiukka. Pysyäksemme aikataulussa laadimme viikoittaiset työskentelysuunnitelmat, mikä auttoi pysymään varsinaisessa aikataulussa.

Opinnäytetyömme on hyvin sovellettavissa omaan, terveydenhuoltoalan ammattilaisen työhön, sillä tulemme työskentelemään alalla, jossa oman painonsa kanssa kamppailevia ihmisiä tulee varmasti vastaan ylipainon ollessa kansanterveydellinen ja -taloudellinen ongelma. Psyykkisen jaksamisen tärkeyttä ei tule sivuuttaa ylipainon hoidossa ja painonhallinnassa. Ylipainon taustalla vaikuttavat monenlaiset tekijät, jotka tulisi selvittää ja pyrkiä näin löytämään ylipainon perimmäiset syyt. Ylipainon hoidon tulisi olla yksilöllistä, sillä samat menetelmät eivät sovi jokaiselle. Itsetuntemus ja omien tunteiden sekä arvojen pohdinta on tärkeää kaikilla elämän osa-alueilla, joten niihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota myös painonhallinnassa.

LÄHTEET

- Anglé, S. 2015. Painonhallinta osana elämänhallintaa. Teoksessa Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Charpentier, P. 2015. Lievien syömishäiriöiden hoito. Teoksessa Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Forman, E.M.; Butryn, M.L.; Hoffman, K.L. & Herbert, J.D. 2009. An open trial of an acceptance-based behavioral intervention for weight loss. *Cognitive and Behavioral Practice*, vol.16, s.223-235. Viitattu 11.11.2016.
http://ac.els-cdn.com.ezproxy.turkuamk.fi/S1077722908001405/1-s2.0-S1077722908001405-main.pdf?tid=ff1d94e8-b68a-11e6-b839-0000aacb362&acdnat=1480462058_c8615e2dbf760489883bd0653785266a
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Eläkeikäisen väestön terveystyötyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 15/2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 11.11.2016
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1
- Holmberg, N. & Kähkönen, S. 2007. Hyväksymisestä muutokseen – dialektinen käyttäytymisterapia epävakaa persoonallisuuden hoidossa. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, vol. 123, no. 5, s. 551–558. Viitattu 4.11.2016.
<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo96324.pdf>
- Jokitalo, M. & Luomala, H. 2011. Kontrollointia ja kaaosta painonhallinnassa. Millaisia merkityksiä ja stereotyyppisiä uskomuksia nykypainoon tyytyväiset ja tyytymättömät mies- ja naiskuluttajat liittävät ruokaan ja terveelliseen syömiseen? Tutkimusraportti. Vaasan Yliopiston julkaisuja. Viitattu 4.11.2016. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-346-2.pdf
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaukila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Kauronen, M-L. 2016 Ohjaajien toiminta elintapamuutosten tukemisessa tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyyn ryhmäohjauksessa. Väitöskirja. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.11.2016.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49111/978-951-39-6572-3_vaitos13042016.pdf?sequence=1
- Keller, C. & Siegrist, M. 2014. Successful and unsuccessful restrained eating. Does dispositional self-control matter? *Appetite* vol. 74, s. 101–106. Viitattu 16.11.2016.
<http://www.sciencedirect.com.ezproxy.turkuamk.fi/science/article/pii/S0195666313004790>
- Keski-Rahkonen, A.; Meskanen, K.; Nalbantoglu, M.; Linna, M.; Maikku, J.; Mustelin, L.; Suokas, J.; Rissanen, A. & Viljanen, R. 2013. Irti ahminnasta. Kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kniivilä, S.; Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. 2012. Tiede ja teksti. Tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kuittinen, T. 2009. Itsekontrolli ja hyvinvointi. Pro gradu –tutkielma. Psykologian laitos. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 16.11.2016.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80566/gradu03536.pdf?sequence=1>
- Kyngäs, H. Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K, Hirvonen & E., Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Kärkkäinen, U. 2012. Syömiskäyttäytyminen, laihduttaminen ja painonhallinta. Pro gradu –tutkielma. Ravitsemustiede. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 22.11.2016.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120165/urn_nbn_fi_uef-20120165.pdf
- Käypä hoito -suositus 2014. Lihavuus (aikuiset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014 (viitattu 4.10.2016). Saatavilla Internetissä: www.käypähoito.fi
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2010. Painon ja mielen psykologiaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia. Tampere: SKT.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2015a. Vaikeiden asioiden kohtaamisen harjoittelu tottumusten muuttamisen keinona. Teoksessa Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2015b. Painonhallintaryhmien työskentelyperiaatteet. Teoksessa Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2015c. Painonhallintaryhmän toiminnan periaatteet ja järjestäminen. Teoksessa Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Lappalainen, R.; Lappalainen, P. & Granlund, A. 2014. Hyvää elämää & tietoista painonhallintaa. Tampere: SKT.
- Martijn, C.; Alberts, H.J.E.M.; Merckelbach, H.; Havermans, R.; Huijts, A. & De Vries, N.K. 2007. Overcoming ego depletion: The influence of exemplar priming on self-control performance. European Journal of Social Psychology, vol.37, s.231-238. Viitattu 16.11.2016.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=388E3E01C4F0CAB88A6F07D4ECF852F6?doi=10.1.1.601.3684&rep=rep1&type=pdf>
- Minkinen, H. 2015. Painonhallintaryhmäläisten kokemuksia elintapamuutosten vaikeuksista ja niistä selviytymisestä. Pro gradu -tutkielma. Terveystiede. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 11.11.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47983/URN:NBN:fi:juu-201512033907.pdf?sequence=1>
- Muraven, M., Shmueli, D. & Burkley, E. 2006. Conserving self-control strength. Journal of Personality and Social Psychology, vol. 91, no. 3, s. 524-537. Viitattu 16.11.2016.
[https://psychology.okstate.edu/faculty/eburkley/Ed_Burkley_Ph.D_Self_Regulation_Lab/Publications_files/Muraven_Shmueli_%26_Burkley_\(06\)JPSP.pdf](https://psychology.okstate.edu/faculty/eburkley/Ed_Burkley_Ph.D_Self_Regulation_Lab/Publications_files/Muraven_Shmueli_%26_Burkley_(06)JPSP.pdf)
- Mustajoki, P. 2015. Ikääntyneen lihavuus – milloin ja miten voi laihduttaa. <http://terveyskirjasto.fi> Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 9.11.2015. Viitattu 11.11.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01153
- Mustajoki, P. 2015. Ruokaympäristön muutos selittää pääosan väestöjen lihomisesta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, vol. 131, no. 15, s. 1345-1352. Viitattu 15.11.2016.
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12373.pdf>

- Ollikainen, T. 2012. Syö mitä mielesi tekee. Helsinki: Werner Söderström Oy
- Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pietiläinen, K. 2015a. Laihduttaminen ja painonhallinta. Teoksessa Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pietiläinen, K. 2015b. Masentuneisuus ja ahdistuneisuus lihomisen syynä ja seurauksena. Teoksessa Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Rongas, A. 2016. Vuorovaikutus ja viestintätaidot. Opetushallitus. Viitattu 11.11.2016. http://www.edu.fi/materiaaleja_ja_tyotapoja/tvt_opetuksessa/mika_ihmeen_sosiaalinen_media/vuorovaikutus_ja_viestintataidot
- Sairanen, E. 2016. Behavioral and psychological flexibility in eating regulation among overweight adults. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.10.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49724/978-951-39-6638-6_vaietos21052016.pdf?sequence=1
- Strandberg, T. & Mustajoki, P. Ikääntyneiden lihavuuden ehkäisyn ja hoidon periaatteet. 2015. Teoksessa Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. (toim.) Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Suomen Mielenveysseura 2016a. Mielenveys > Harjoitukset. Viitattu 31.10.2016. <http://www.mielenveysseura.fi/fi/mielenveys/harjoitukset>
- Suomen Mielenveysseura 2016b. Mielenveys > Itsetuntemus. Millaisia asioita arvostan? Viitattu 24.11.2016. <http://www.mielenveysseura.fi/fi/mielenveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan>
- Suomen Nivelyhdistys ry 2014. Pysyvä painonhallinta. Viitattu 11.11.2016. <http://www.nivel.fi/tietoa-nivelista/nivelrikko/painonhallinta/pysyva-painonhallinta.html>
- Sydänmaalakka, P. 2008, Älykäs itsensä johtaminen - Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- TENK 2012a. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä > Eettiset periaatteet. Viitattu 10.10.2012. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>
- TENK 2012b. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 10.10.2016. <http://www.tenk.fi/fi/hk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- THL 2016. Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2018. Viitattu 4.10.2016 <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015>
- Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa, Valmentava elämäntapaohjaus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Turun Sanomat 12.10.2016. <http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/2957931/Professori+uudistaisi+lihavuuden+hoidon>
- Vanhustyön keskusliitto 2016. Vahvike. Ryhmäohjauksen perusteet -kurssi. Viitattu 11.11.2016. http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/ryhmanohjauksen_perusteet.pdf

Viikari-Juntura, E.; Heliövaara, M.; Solovieva, S. & Rahman S. 2012. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Teoksessa Koskinen, S.; Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) Terveys, hyvinvointi ja toimintakyky Suomessa 2011. THL. Raportti 68/2012. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 11.11. 2016.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf

Virtuaaliammattikorkeakoulu 2016. Opinnäytetyön ohjausprosessi > Erilaiset opinnäytetyöt > Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 11.10.2016

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Wansnik, B. & Sobal, J. 2007. Mindless eating: The 200 daily food decisions we make overlook. Environment and Behavior 39:106-123. Viitattu 7.11.2016.

https://www.researchgate.net/publication/227344004_Mindless_Eating_The_200_Daily_Food_Decisions_We_Overlook3

Ketjuanalyysitehtävä

Tahdon Voimaa painonhallintaan Syksy 2016



Mikäli haluat ymmärtää jotakin haastavaa syömis- tai muuta tilannetta (esim. retkahdus), käy tilanne mahdollisimman yksityiskohtaisesti läpi hetki hetkeltä. Näin voit saada selkeämmän käsityksen siitä, mitä oikeastaan tapahtui ja miksi.

1. Mitä tapahtui? Kuvaus haastavasta tilanteesta:
2. Mitä ajatuksia ja tunteita koit tapahtuneen jälkeen?
3. Mitä tunteita ja ajatuksia koit haastavaa tilannetta edeltävästi?
4. Mikä mahdollisesti oli laukaiseva tai tilanteelle altistava tekijä (esim. riita, väsymys, stressi, kivut)?
5. Näin jälkikäteen ajateltuna, olisitko voinut toimia toisin? Mikä olisi sinusta ollut viisasta, tavoitteidesi ja arvojesi mukaista toimintaa?

Powerpoint-esitys

TARVITSENKO ITSEKURIA?

Suuntaviivoja joustavaan painonhallintaan

Jasmin Johansson, Lovisa Junttila & Anna Liimatainen
Turun ammattikorkeakoulu
Kasvatusta ja hyvinvointia

2. TUNNISTA ARVOSI

Mikä on sinulle tärkeää? Mitä arvostat? Arvot ovat keskeinen osa minäkuvaa. Ne ohjaavat sinua siinä, miten haluat elää. Auttaako painon pudottaminen sinua toteuttamaan itsellesi merkityksellisiä asioita? Kun tiedostat omat arvosi, voit paremmin sietää mielihaluja.

4. TIEDOSTA

Antaako ympäristö vihjeitä syömisestä? Mitä tapahtuu mielessäsi ja kehossasi? Opettele erottamaan tunne fyysisestä tarpeesta syödä. Kuuntele kehosi viestejä nälästä ja kylläisyydestä.

6. ELÄ

Elätkö "sitten kun" -elämää? Tärkeintä on elää tässä ja nyt. Tiukalle itsekurille ei ole tarvetta, kun elät tietoisesti läsnä nykyhetkessä ja olet omistautunut arvojesi mukaiseen elämään.

1. TUTUSTU ITSEESI

Itsetuntemus on hyvinvoinnin avain. Koetko olevasi itse oman toimintasi herra vai toimikko ajatustesi ja tunteidesi ohjaamana? Hyvä itsetuntemus auttaa tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitasi. Hallitsemalla tunteitasi pystyt muuttamaan toimintatapojasi.

3. OLE ARMOLLINEN

Pyritkö rajoittamaan syömistäsi liikaa? Mielihalut vain lisääntyvät, jos olet liian ankara itseäsi kohtaan. Pysyvään painonhallintaan kuuluu joustavuus ja armollisuus. Opettele tunnistamaan omat voimavarasi ja rajasi.

5. HYVÄKSY

Mielihaluja saa tulla, mutta kaikille ei pidä antaa periksi. Opettele käsittelemään mielihalujasi, älä torju niitä. Hae tukea arvoistasi, kun olet haastavassa tilanteessa. Haluatko helpottaa oloasi hetkellisesti vai edistää hyvinvointiasi pitkällä aikavälillä?

Mindfulness-harjoitus: Ajatusten seuraaminen
<https://www.youtube.com/watch?v=ORKVW46U7M>

Suuntaviivoja joustavaan painonhallintaan

Tahdon Voimaa painonhallintaan
Syksy 2016



Suuntaviivoja joustavaan painonhallintaan

1. TUTUSTU ITSEESI

Itsetuntemus on hyvinvoinnin avain. Koetko olevasi itse oman toimintasi herra vai toimitko ajatustesi ja tunteidesi ohjaamana? Hyvä itsetuntemus auttaa tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitasi. Hallitsemalla tunteitasi pystyt muuttamaan toimintatapojasi.

2. TUNNISTA ARVOSI

Mikä on sinulle tärkeää? Mitä arvostat? Arvot ovat keskeinen osa minäkuva. Ne ohjaavat sinua siinä, miten haluat elää. Auttaako painon pudottaminen sinua toteuttamaan itsellesi merkityksellisiä asioita? Kun tiedostat omat arvosi, voit paremmin sietää mielihaluja.

3. OLE ARMOLLINEN

Pyritkö rajoittamaan syömistäsi liikaa? Ole itsellesi armollinen. Mielihalut vain lisääntyvät, jos olet liian ankara itseäsi kohtaan. Pysyvään painonhallintaan kuuluu joustavuus. Opettele tunnistamaan omat voimavarasi ja rajasi.

4. TIEDOSTA

Antaako ympäristö vihjeitä syömisestä? Mitä tapahtuu mielessäsi ja kehossasi? Opettele erottamaan tunne fyysisestä tarpeesta syödä. Kuuntele kehosi viestejä nälästä ja kylläisyydestä.

5. HYVÄKSY

Mielihaluja saa tulla, mutta kaikille ei pidä antaa periksi. Opettele käsittelemään mielihalujasi, älä torju niitä. Hae tukea arvoistasi, kun olet haastavassa tilanteessa. Haluatko helpottaa oloasi hetkellisesti vai edistää hyvinvointiasi pitkällä aikavälillä?

6. ELÄ

Elätkö ”sitten kun”-elämää? Tärkeintä on elää tässä ja nyt. Tiu-kalle itsekurille ei ole tarvetta, kun elät tietoisesti läsnä nykyhetkessä ja olet omistautunut arvojesi mukaiseen elämään.

Arvotekävä

Tahdon Voimaa painonhallintaan
Syksy 2016



Tässä listattuna joitakin tärkeinä pidettyjä arvoja. Voit tutustua niihin ja merkitä kunkin arvon perään sen merkitys Sinulle: ET (erittäin tärkeä), MT (melko tärkeä) tai VT (vähän tärkeä).

	Arvo	Tarkennus	Tärkeys
1	Hyväksyntä	Olen avoin ja hyväksyvä itseäni, muita ja elämää kohtaan.	
2	Jämäkkyys	Kunnioitan ja puolustan omia oikeuksiani; kieltäydyn ja teen pyyntöjä.	
3	Aitous	Olen oma itseni esittämättä mitään, olen rehellinen itselleni.	
4	Myötätunto	Toimin myötätuntoisesti sellaisia kohtaan, jotka kärsivät; myös itseäni kohtaan.	
5	Rohkeus	Olen rohkea ja urhea, pysyn oikeassa suunnassa peloista ja vaikeuksista huolimatta.	
6	Rohkaisu	Rohkaisen ja kannustan arvojen mukaisiin tekoihin niin itseäni kuin muita ihmisiä.	
7	Luovuus	Vaalin luovuutta tai kekseliäisyyttä eri tilanteissa.	
8	Utelaisuus	Olen utelias, avoin uudelle ja kiinnostunut uusista asioista.	
9	Oikeudenmukaisuus	Kohtelen itseäni ja muita reilusti ja oikeudenmukaisesti.	
10	Kunnon ylläpito	Pidän yllä ja vaalin hyvää fyysistä ja psyykkistä kuntoa.	
11	Joustavuus	Toimin joustavasti muuttuvissa ja yllättävissäkin tilanteissa.	
12	Anteeksiantavuus	Annan anteeksi niin itselleni kuin muille.	
13	Hauskuus ja huumori	Hauskuuttelen ja keskityn sellaiseen tekemiseen, mikä on hauskaa.	
14	Vastuullisuus	Kannan vastuun omista tekemisistäni.	
15	Läsnäolo	Olen tietoinen, huomaan omat tässä ja nyt –kokemukseni avoimesti ja läsnäolevasti.	
16	Sinnikkyys	Jatkan sitkeästi, vaikka kohtaisin vastoinkäymisiä.	
17	Tukeminen	Olen tukea-antava, avulias, rohkaiseva ja autan itseäni ja muita.	
18	Ystävällisyys	Olen ystävällinen, inhimillinen, huomaavainen ja välittävä itseäni ja muita kohtaan.	
19	Kunnioitus	Kohtelen itseäni ja muita kunnioittavasti, olen kohtelias ja osoitan arvostavaa huomiota.	
20	Taidokkuus	Pyrin kehittämään ja ylläpitämään taitojani ja käyttämään niitä.	
21	Rakkaus	Kohtelen itseäni ja muita rakastavasti ja lempeästi.	
22	Seksuaalisuus	Ilmaisen ja vaalin omaa seksuaalisuuttani.	
23	Läheisyys	Olen läheinen psyykkisesti ja fyysisesti, paljastan sisintäni läheisessä ihmissuhteessa.	
24	Ahkeruus	Olen työteliäs, ahkera, uutterasti työskentelevä ja sitoutunut.	
25	Järjestys	Pidän yllä järjestystä ja selkeyttä.	

Lähde: Pietikäinen 2014, Kohti arvoistasi