

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SANNA KUJANSUU

Hengitys- ja rentoutumisharjoituk- sia aikuisille, joilla on nepsy- vai- keuksia

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

Tekijä(t) Kujansuu, Sanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä toukokuu 2023
	Sivumäärä 33	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Hengitys- ja rentoutusharjoituksia aikuisille, joilla on nepsy vaikeuksia		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön aiheena oli selvittää olemassa olevia itsetyöstettäviä hengitys- ja rentoutumisharjoituksia, jotka soveltuvat neuropsykiatrisia vaikeuksia omaavilla henkilöille sekä tuottaa niistä yhteenveto. Harjoituksien tavoitteena on auttaa henkilöä purkamaan stressiä ja aistikuormitusta sekä antaa tietoa ja opettaa harjoitusten kautta uusia tapoja rauhoittua ja purkaa kuormitusta. Teoriaosuudessa käsitellään eri neuropsykiatrisia vaikeuksia ja niiden tuottamia haasteita sekä palautumisen tärkeyttä arjessa sekä hengitys- ja palautumisharjoitusten merkitystä arjessa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisen toimintatavan mukaan käyttäen systemaattista tiedonhakumenetelmää ja toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä. Harjoituksia haettiin etukäteen määritellyillä hakusanoilla, joilla pyrittiin saamaan mahdollisimman osuvat harjoitteet. Näillä hakusanoilla haettiin harjoitteita youtubesta ja googlesta. Löytyneet harjoitukset listattiin excel-taulukkoon ja jaettiin viiteen eri pääkategoriaan. Haetut harjoitteet jaettiin taulukossa jatkoon/ehkä jatkoon/ ei jatkoon kategorioihin, joiden avulla pienennettiin harjoitteiden määrää. Tämä jaottelu tehtiin laadittujen kriteerien avulla, jotka määrittivät harjoitteiden pituuden, kielisyyden, minkä ikäiselle harjoite on suunnattu, välineet, maksullisuuden sekä tilan ja paikan.</p> <p>Lopullisena tuloksena syntyi tuotos, jossa on yhteensä 24 harjoitetta viidessä eri kategoriassa koottuna yhteen. Jokaisen harjoitteen osalta on kuvattuna harjoitteen nimi, harjoitteen kesto, tarvittavat välineet, harjoitteen tarkoitus, soveltuva ympäristö ja harjoitteen eteneminen. Jokaisella harjoitteella on myös laitettu sen linkki sekä QR-koodi, jotta harjoite on mahdollisimman helposti saatavilla. Tuotos lähetettiin tilaaja hankkeelle, joka laittaa tuotoksen omille nettisivuilleen, josta käyttäjät löytävät harjoitteet helposti.</p> <p>Tilaaja saa tästä opinnäytetyöstä valmiin tuotoksen, jossa on paljon erilaisia harjoitteita eri kategorioittain. Harjoitteet eroavat toisistaan myös niiden pituudella, mahdollisilla apuvälineillä sekä tila ja paikka sidonnaisuuksilla. Jatkossa voisi tehdä vinkki listan tai oppaan, missä kerrotaan miten selvittää arjen eri tilanteista tai itselle haastavista hetkistä. Toinen asia minkä voisi jatkossa tehdä on opas, miten varautua uusiin tai tuttuihin asioihin.</p>		
Avainsanat ADHD, autismikirjon häiriöt, DigiNepsy- hanke, harjoitteet, neuropsykiatriset häiriöt, stressi,		

Author(s) Kujansuu, Sanna	Type of Publication Bachelor's thesis	Date May 2023
	Number of pages 33	Language of publication: Finnish
Title of publication Breathing and relaxation exercises for adults with neuropsychiatric spectrum disorders or difficulties		
Degree programme Degree programme in social services		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to find existing breathing and relaxation exercises you could execute alone, suitable for adults with neuropsychiatric spectrum disorders and to make a summary of them. The exercises aim to help people unload stress and sensory overloads and give knowledge and teach new ways to calm down and release stress through the exercises. The theoretical part of this thesis will process different neuropsychiatric difficulties and the challenges they make and the importance of recovery in everyday life and the importance of breathing and recovery exercises in every day life.</p> <p>This thesis was implemented using investigative procedures and by systematic mode of data collection and by using the features of a functional thesis. The exercises were collected using pre decided key words which aimed for the most accurate exercises. These key words were used in youtube and google. All found exercises were then listed to an excel spreadsheet and divided to five main categories. The exercises were then divided in to continue/maybe continue/ does not continue to help narrow down the amount of exercises. This division was made using the premade criteria, which determined the length, language, the specific age group for exercises, equipment needed, payment and proper place and surroundings.</p> <p>The final result is a progeny with 24 exercises in five different categories all collected together. The exercises differ from one another by their length, possible equipment and what type of surroundings they require. In the future you could make a tip list or a guide to tell how to survive different day to day situations or situations that are personally difficult. Another thing for future is a guide of how to prepare for new or old things.</p>		
Keywords ADHD, autism spectrum disorders, autistic spectrum disorders, exercises, neuropsychiatric spectrum disorders, stress,		

ALKUSANAT

Haluan kiittää opinnäytetyön tilaajaa DigiNepsy-hanketta, joka mahdollisti tämän opinnäytetyön. Lisäksi haluan kiittää opinnäytetyön ohjaajaa hyvästä ohjauksesta ja neuvoista koko opinnäytetyö prosessin aikana.

Ystävien ja perheen tuki on ollut myös isossa osassa opinnäytetyön kirjoittamisessa. Olemme viettäneet ystävieni kanssa monta tuntia koulun kirjastossa kirjoittamassa omia opinnäytetöitämme. Haluankin kiittää ystäviäni saamasta tuesta ja neuvoista, joita olemme toisillemme jakaneet. Perhe on ollut myös isona tukena koko prosessin ajan ja kiitokset kuuluvat myös heille.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN TEORIAOSUUS	9
2.1 Neuropsykiatriset vaikeudet eli nepsy	9
2.1.1 ADHD	9
2.1.2 Tourette	9
2.1.3 Autsimikirjon häiriöt	10
2.2 Neuropsykiatristen oireiden ilmeneminen arjessa	11
2.2.1 Stressikuppi-malli eli kuormitusalttius	12
2.2.2 Palautumisen tärkeys arjessa	13
2.3 Hengitys- ja palautumisharjoitusten merkitys arjen kuormituksesta palautumisessa	14
3 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSOSA	15
3.1 Opinnäytetyön tavoitteet	15
3.2 Opinnäytetyön menetelmät	15
3.2.1 Systemaattinen tiedonhaku	15
3.2.2 Tuotos	18
3.3 Opinnäytetyön tilaaja ja työelämäyhteys	18
3.4 Opinnäytetyön raportointi	19
3.5 Opinnäytetyön eteneminen ja aikataulu	19
4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	21
4.1 Systemaattisen haun vaiheet	21
4.2 Tuloksena hengitys- ja rentoutumisharjoituksia sisältävä opas aikuisille, joilla on neuropsykiatrisia vaikeuksia	24
5 POHDINTA	26
5.1 Pohdintaa aiheen valinnasta	26
5.2 Pohdintaa opinnäytetyön toteutuksesta	26
5.3 Pohdintaa menetelmistä	27
5.4 Opinnäytetyön tuotos	27
5.5 Opinnäytetyön heikkoudet	28
5.6 Opinnäytetyön vahvuudet	29
5.7 Oma ammatillinen kasvu	29
5.8 Yhteenveto	30

LÄHTEET

LIITTEET

SYMBOLI- JA LYHENNELUETTELO

ADHD: Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD on oireyhtymä, joka liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen (Duodecim, 2019).

Autismikirjo: Sana ”autismikirjo” kuvaa autismin moninaisuutta, yksilöllisyyttä ja toimintakyvyn vaihtelua (Autismiliitto, 2022).

DigiNepsy- hanke: Satakunnan ammattikorkeakoulun hanke, jonka tavoitteena on työikäisten ja nuorten aikuisten neuropsykiatristen henkilöiden työ- ja toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen teknologia keinoin (DigiNepsy-hanke, 2020).

Harjoite: Opinnäytetyön tuotokseen koottavat itsetyöstettävät hengitys-, kehonskannaus-, mindfulness-, rentoutus-, ja stressinhallinta harjoitteet.

Nepsy: Neuropsykiatriset häiriöt

Nepsy henkilö: Henkilö, jolla neuropsykiatrisia haasteita

Tourette: Touretten oireyhtymä on kehityksellinen häiriö, jonka ydinoireita ovat pitkäaikaiset motoriset ja äänelliset tic-oireet (Duodecim, 2015)

Stressikuppi: On mallinnus henkilön stressitasosta, stressin lisääntymisestä ja sen vähentämisestä.

1 JOHDANTO

Suomessa noin 10 %:lla väestöstä on neuropsykiatrisia (nepsy), vaikeuksia, mutta tarkkaa lukua ei ole saatavilla (Näenepsy, 2022). Neuropsykiatrisilla vaikeuksilla tarkoitetaan neuropsykiatrisista haasteita, jotka johtuvat aivotoiminnan rakenteellisesta ja toiminnallisesta poikkeavuudesta (Näenepsy, 2022). Neuropsykiatriset vaikeudet ilmenevät aikuisilla muun muassa poikkeavuuksina aistihavainnoissa (aistien ali- tai yliherkkyydet); keskittymisen, toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden vaikeudet, tic – eli nykimisoireet, sosiaalisten tilanteiden hahmottaminen ja kasvojen ilmeiden tunnistamisen vaikeudet; syy- seuraussuhteen ymmärtämisen ongelmat sekä mustavalkoinen ajattelu (Näenepsy, 2022).

Tutkimusten mukaan nepsy- pulmien mahdollisesti tuottamaa kuormitusta voidaan helpottaa harjoituksilla, joita henkilö voi omatoimisesti toteuttaa. Nepsy-pulmat itsessään eivät kuitenkaan ole ”parannettavissa” eivätkä ne katoa. On olennaista, että henkilö jolla on nepsy- pulmia oppii elämään näiden kanssa ja löytää keinoja esimerkiksi kuormituksen purkamiseen. Anu Raevuoren artikkelissa ”mindfulness ADHD:n hoidossa” (Raevuori, 2017) on esitelty tutkimus mindfulnessin vaikutuksista ADHD- oireisilla aikuisilla ja lapsilla tarkkaavaisuuteen ja yliaktiivisuuteen sekä impulsiivisuusoireisiin. Tutkimuksen yksi huomattavista tuloksista aikuisten kohderyhmässä on ”mindfulness-interventioryhmässä tarkkaamattomuus- ja yliaktiivisuus-impulsiivisuusoireet lievittyivät kliinisesti merkittävästi verrokkiryhmään verrattuna” (Raevuori, 2017). Tämä tutkimus vahvistaa väitettä siitä, että nepsy- pulmiin liittyvää kuormitusta voidaan lieventää, erilaisilla harjoitteilla, esim. mindfulnessia käyttämällä. On olemassa myös erilaisia mobiilisovelluksia, jotka tukevat toiminnanohjausta ja tarkkaavaisuutta. Tästä aiheesta on tehty opinnäytetyö, jossa koottiin erilaisia sovelluksia, joita voidaan käyttää esim. ohjaustyössä (Auramo, 2020.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on selvittää olemassa olevia itsetyöstettäviä hengitys- ja rentoutumisharjoituksia, jotka soveltuvat neuropsykiatrisille henkilöille sekä tuottaa

niistä yhteenveto. Harjoitusten tarkoitus on auttaa ja tukea neuropsykiatrisia henkilöitä rentoutumaan ja purkamaan stressiä itsenäisesti. Etsittäviä harjoitus tyyppejä ovat esimerkiksi hengitysharjoitukset, mielikuvaharjoitukset ja kehonskannausharjoitukset.

Tämän opinnäytetyön avulla nepsy-henkilöillä on valmiiksi yhdessä paikassa koottuna harjoitteita, mitkä voivat auttaa heitä rauhoittumaan, purkamaan ylimääräistä kuormitusta ja keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. Näin ollen heidän ei tarvitse enää kuluttaa omaa aikaa sopivien harjoitteiden etsimiseen. Opinnäytetyöni kohderyhmään kuuluvat työkäiset sekä nuoret aikuiset, mikä siis rajaa alle 18-vuotiaat henkilöt pois asiakasryhmästä.

Opinnäytetyön tilaajana toimii DigiNepsy-hanke, joka määrittää hyvin pitkälle opinnäytetyön asiakaskunnan ja sen teoreettisen viitekehyksen. DigiNepsy-hankkeessa on huomattu, että nepsy-henkilöillä arjen kuormittavuus korostaa erilaisten omaa oloa tasaavien harjoitteiden tärkeyttä.

2 OPINNÄYTETYÖN TEORIAOSUUS

2.1 Neuropsykiatriset vaikeudet eli nepsy

Neuropsykiatriset vaikeudet ovat ”kehityksellisiä aivojen toimintaan liittyviä häiriöitä, jotka ilmenevät kullekin häiriölle tyypillisenä toimintatapana ja käyttäytymisenä” (Neuropsykiatriset häiriöt lapsilla, n.d.). Sen alle kuuluu monia erilaisia häiriöitä esimerkiksi ADHD, autismikirjon häiriöt ja Touretten oireyhtymä.

2.1.1 ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD on oireyhtymä, joka liittyy aivojen tarkkaavuutta ja vireystilaa säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen (Duodecim, 2019). ADHD on siis havaittavissa jo lapsuudessa, mutta sen oireet voivat tuottaa isompia ongelmia vasta aikuisuudessa, jolloin osa hakeutuu tutkimuksiin. ADHD-liiton mukaan, aikuisiässä ADHD:n esiintyvyys on vaihdellut tutkimuksista riippuen noin 2–4 %:n välillä (ADHD-liitto, n.d). Häiriön esiintyvyys on suurempi miehillä (4,1 %) kuin naisilla (2,7 %). Iän myötä ADHD:n esiintyvyys pienenee. (Duodecim, 2019.) Esiintyvyyden erot miesten ja naisten välillä voivat johtua muun muassa siitä, että lapsena pojilla ADHD huomataan ja testataan herkemmin kuin tytöillä. ADHD:lla on kolme eri esiintymismuotoa: tarkkaamaton muoto eli yleisemmin tunnettu ADD, tässä ei ole yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta. Toinen muoto on yliaktiivis-impulsiivinen, missä ei ole tarkkaamattomuutta tai sen ongelmia. Kolmas muoto on näiden kahdella edellä mainitun muodon yhdistetty muoto, mikä sisältää tarkkaamattomuuden, yliaktiivisuuden ja impulsiivisuuden.

2.1.2 Tourette

Touretten oireyhtymä on kehityksellinen häiriö, jonka ydinoireita ovat pitkäaikaiset motoriset ja äänelliset tic-oireet (Duodecim, 2015). Motorisiin tic-oireisiin lasketaan yleensä lihaksen tai lihasryhmän nykimiset ja äkkinäiset liikkeet, jotka tapahtuvat tahdosta riippumatta. Äänelliset tic-oireet voivat olla äännähdyksiä tai sanoja, jotka syntyvät ilman liikkeessä nenänielunalueella, nämäkin ovat usein tahdosta

riippumattomia. Duodecim lehden mukaan, Touretten oireyhtymän esiintyvyyttä aikuisiässä on tutkittu erittäin vähän, ja sen on arvioitu olevan 0,05 % (Duodecim, 2015).

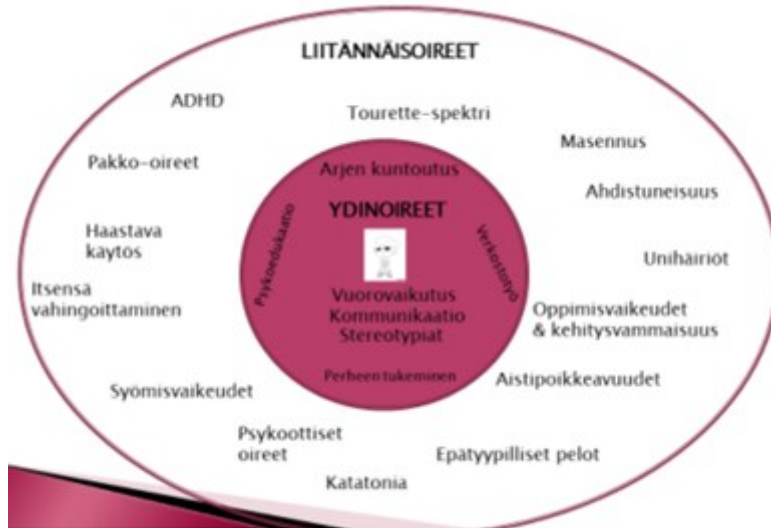
Tourette-potilaan tic-oireita ei aina tarvitse hoitaa, eivätkä läheskään kaikki potilaat edes halua hoitoa (Duodecim-lehti, 2015). Näitä tic-oireita voidaan kuitenkin helpottaa esimerkiksi erilaisilla lääkkeillä. Muita lääkkeettömiä menetelmiä ovat kuormituneisuuden syiden arviointia ja stressin vähentämistä ja rentoutumiseen ja oireiden hyväksymiseen perustuvia hoitomuotoja, kuten rentoutustekniikoita, tietoisuustaitoja ja vertaistukea. (Mielenterveystalo.fi, n.d.).

2.1.3 Autismikirjon häiriöt

Sana ”autismikirjo” kuvaa autismin moninaisuutta, yksilöllisyyttä ja toimintakyvyn vaihtelua (Autismiliitto, 2022). Autismikirjoa esiintyy väestöstä noin 1–1,2 %:lla. Suomessa tämä tarkoittaisi 55000–65000 henkilöä (Autismiliitto, 2022). Autismin johtavia syitä ei tiedetä varmaksi, mutta siihen voi vaikuttaa muun muassa perintötekijät ja ympäristötekijät sekä raskauden aikana tapahtuvat komplikaatiot. Varsinaista yksiselitteistä syytä sille ei siis ole.

Autismin kirjioon kuuluvilla henkilöillä on paljon samanlaisia ja yhteisiä piirteitä, vaikka niiden esiintyminen ja vaikutus onkin yksilöllistä. Alla oleva kuva (kuva 1) kuvaa autismin kirjon yleisimpiä piirteitä/oireita ja liitännäisoireita. Yleisempiä piirteitä autismin kirjossa on muun muassa vaikeudet toiminnan ohjauksessa, sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus ja kommunikoinnin vaikeudet. Liitännäisoina on muun muassa masennus, ahdistuneisuus, aistipoikkeavuudet ja syömisvaikeudet.

Autismikirjioon liittyviä arjen haasteita voidaan helpottaa esimerkiksi strukturoidulla viikkorytmillä ja asioiden läpikäyminen puhumalla käyttäen apuna henkilölle tuttua apuvälinettä esim. kuvatarinoilla. Autismikirjioon kuuluvilla henkilöillä on myös paljon hyviä piirteitä ja asioita, jotka voivat sujua tavallista helpommin. Tällaisia ovat esimerkiksi kokonaisuuksien, asiayhteyksien ja tilanteiden hahmottaminen voi olla vaikeaa, mutta yksityiskohdat saattavat jäädä hyvin mieleen (Duodecim, 2020).



Kuva 1. Autismikirjon liitännäisoireet. Mielenterveystalo.fi

2.2 Neuropsykiatriset vaikeudet arjessa

Neuropsykiatrisilla henkilöillä voi olla monia erilaisia vaikeuksia arjessa esimerkiksi toiminnan ohjauksen vaikeuksia, vaikeuksia hyväksyä muutokset päivärytmissä, vaikeuksia sietää pettymyksiä ja sosiaalistensääntöjen ymmärtäminen eli kontekstisokeus. Tämä näkyy mm. toiminnan suunnittelun ja aloittamisen vaikeutena, intensiivisen tekemisen ja läpiviennin vaikeutena (Näenepsy, 2022). Neopsy henkilöille annetut kirjalliset ohjeet sekä kuvat ovat erittäin tärkeitä, koska ne havainnollistavat mitä pitää tehdä, miten tehdä ja mitä pitää tehdä seuraavaksi. Kuvien avulla on myös helppo käydä läpi, mitä on jo tehty ja sen avulla korjata mahdolliset virheet. Asioiden kertaaminen ja näyttäminen ennen itsenäistä työskentelyä auttavat henkilön työn aloittamisessa ja jatkamisessa.

Sosiaalisten säännöt ovat hankalia, kun henkilö ei ymmärrä miksi sama sääntö ei päde aina (Näenepsy, 2022). Sosiaaliset säännöt opitaan, kun käydään paljon erilaisissa tilanteissa ja kerrataan tapahtumat. Sosiaalisia sääntöjä voidaan auttaa menemällä tilanteet ensin läpi sosiaalisten kuvien avulla.

2.2.1 Stressikuppi-malli eli kuormitusallttius

Stressikuppimallissa käytetään usein kuvaa havainnollistamaan kyseistä mallia. Käytän tässä apuna Birgit Vuori-Metsämäen kuvitusta mallista ja selitän sen auki.



Kuva 2 Stressikuppi-malli. Vuori-Metsämäki, 2016

Stressikuppi-malli kuvastaa henkilön kuormitusallttiutta esimerkiksi työpaikalla ja muuten päivän aikana. Kuvassa näkyvät punaiset tipat ovat kuormitusallttiutta lisääviä tekijöitä, joita on esimerkiksi kovat äänet, kirkkaat valot ja rauhaton ympäristö. Kun näitä punaisia tippoja on liikaa muki ns. "tulvii yli", jolloin niistä muodostunut stressi purkautuu. Kertynyttä stressiä voidaan purkaa ottamalla kuvan mukaan "pohjatulppa auki" eli tekemällä itselle mieluisia asioita. Toinen tapa purkaa ja edesauttaa stressin purkamista ja samalla estää sen kertymistä on käymällä läpi, mikä stressiä aiheuttaa ja keskustella asiasta toisen henkilön kanssa.

Stressikuppi- menetelmästä on myös elämässä muutenkin apua esimerkiksi työelämässä ja sosiaalisissa suhteissa. Kyseinen malli lisää "oppimis- ja työkykyisyyttä, työssä jatkamista, auttaa pitämään vaikeuksia ja niiden vaikutuksia pieninä" (Vuori-Metsämäki, 2016). Stressikuppi-malli on hyvä apukeino selvittää, mistä stressi johtuu ja miten sitä voi purkaa jokaisella sopivalla tavalla. Sopivia tapoja voi olla esimerkiksi urheilu, ulkona liikkuminen, musiikin kuuntelu tai piirtäminen. Neuropsykiatrisilla henkilöillä on usein myös esimerkiksi aistiherkkyyksiä, mitkä saattavat tuottaa heille lisää stressiä muun muassa kirkkaiden värien tai kovien äänien vuoksi.

2.2.2 Palautumisen tärkeys arjessa

Palautuminen on jokaiselle ihmiselle hyvin tärkeää ja arkipäiväinen asia, vaikka sitä ei aina huomaisi tekevänsäkään. Palautuminen työn rasituksista on sekä kehollista että mielensisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. (Työterveyslaitos, n.d.). Palautuminen on hyvin yksilöllistä, jolloin osa palautuu nopeammin kuin toiset. Se vaihtelee myös henkilöiden elämäntilanteen ja terveyden mukaan, mikä osaltaan voi hidastaa tai nopeuttaa palautumista ennestään.

Palautumisella on monta erilaista muotoa ja jokainen latautuu omalla tavallaan, näitä tapoja ovat esimerkiksi liikunta, musiikki, harrastukset ja ystävien kanssa jutteleminen. Yleisesti tärkeimmät palautumisen keinot ovat uni ja lepo, riittävä energiansaanti, nestetasapaino ja liikunta nämä on myös kuvattu alla olevassa kuvassa (kuva 3). Ttl:n mukaan, liikunta lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja, helpottaa työstä irtottautumista ja vähentää stressiä, psyykkistä kuormittuneisuutta ja työuupumusta (Työterveyslaitos, n.d.). Tärkeintä liikunnassa on sen säännöllisyys, mutta jo vähäinen liikunta 1–2 kertaa viikossa auttaa palautumaan. Uni palauttaa niin fyysisestä, henkisestä kuin kognitiivisestakin kuormituksesta. Riittävä uni on eduksi terveydelle, koska uni parantaa kykyä säästyä esimerkiksi flunssalta (Työterveyslaitos, n.d.).



Kuva 3 Palautumisen tärkeys. Terveurheilija.fi

2.3 Hengitys- ja palautumisharjoitusten merkitys arjen kuormituksesta palautumisessa

Ihmisen hermosto voidaan jakaa toiminnaltaan kahteen eri osaan, joita ovat somaattinen hermosto ja autonominen hermosto (Leppäluoto ym., 2019, s. 328). Tässä kohtaa keskitytään enemmän autonomiseen hermostoon ja sen toimintaan. Autonominen hermoston toimintaan ei voida sen sijaan tahdonalaisesti vaikuttaa, sillä se säätelee monia tahdosta riippumattomia toimintoja, kuten sydämen sykettä, verisuoniston sileälihaksen supistumista sekä ruoansulatuskanavan ja rauhasen toimintoja. (Leppäluoto ym., 2019, s. 328). Autonominen hermosto itsessään koostuu kahdesta osasta parasympaattisesta hermostosta ja sympaattisesta hermostosta. Näiden hermostojen fysiologiset vaikutukset elimiin ovat yleensä vastakkaisia eli ne ovat toistensa vastakohtia. Tästä tarkempi kuvaus löytyy kuvasta 4.

Kohdekudos	Sympaattinen vaikutus*	Parasympaattinen vaikutus
Silmä	Pupilli suurenee (α_1)	Pupilli pienenee
Sylkirauhaset	Mukoosin syljen erityis (α_1, α_2)	Seroosin syljen erityis
Keuhkoputket	Laajenevat (β_2)	Supistuvat
Sydän	Syke tihenee (β_1) Supistusvoima kasvaa (β_1)	Syke harvenee
Ihovaltimot	Supistuvat (α_1)	Ei vaikutusta
Suolisto	Liike vähenee ($\alpha_1, \alpha_2, \beta_2$) Sulkijalihakset supistuvat (α_1) Eritystoiminta vähenee	Liike lisääntyy Sulkijalihakset veltostuvat Eritystoiminta lisääntyy
Karvankohottajalihakset	Supistuvat (kananliha) (α_1)	
Virtsarakko	Lihaskiinnitys veltostuu (β_2) Sulkijalihas supistuu (α_1)	Lihaskiinnitys veltostuu Sulkijalihas veltostuu
Siemenrakkulat	Supistuvat (α_1)	
Siitin	Ejakulaatio (α_1)	Paisuvaiskudoksen arteriolien laajeneminen (erektio)
Hikirauhaset	Eritys lisääntyy (muskariinireseptori)	

Kuva 4. Autonominen hermoston fysiologisia vaikutuksia (Leppäluoto ym., s.348).

Sympaattinen hermosto aktivoituu usein hätätilanteissa ja valmistaa elimistöä taistelemaan tai pakene- toimintaan (fight or flight) (Leppäluoto ym., 2019, s.349). Tämän vastakohtana parasympaattinen hermosto toimii aktiivisemmin lepotilanteessa ja sen vaikutus on silloin voimakkaampi. Hengitys- ja rentoutusharjoitteet vaikuttavat myös hermoston toimintaan, koska harjoitusten tarkoituksena on rauhoitella henkilöä ja vähentää stressiä sekä ylikuormittuneisuutta. Harjoitusten aikana henkilö pääsee lepotilaan, jolloin parasympaattisesta hermostosta tulee aktiivisempi. Hyvänä esimerkkinä parasympaattisen hermoston vaikutuksesta on, kun sydämen syke harvenee (kts. kuva 4). Tämä auttaa henkilöä rauhoittumaan lisää.

3 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSOSA

3.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää olemassa olevia itsetyöstettäviä hengitys- ja rentoutumisharjoituksia, jotka soveltuvat, jotka soveltuvat neuropsykiatrisia vaikeuksia omaaville henkilöille. Harjoituksien tavoitteena on auttaa henkilöä purkamaan stressiä ja aistikuormitusta sekä antaa tietoa ja opettaa harjoitusten kautta uusia tapoja rauhoittua ja purkaa kuormitusta. Nämä harjoitteet kootaan yhteen, jolloin henkilöllä käytössään paljon harjoitteita samassa paikassa. Harjoitteet ovat tyyleiltään ja pituuksiltaan erilaisia, jotta mahdollisimman moni voisi hyötyä niistä.

3.2 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyön tutkimusosa toteutetaan tutkimuksellisen toimintatavan mukaan käyttäen systemaattista tiedonhakumenetelmää sekä toiminnallisen opinnäytetyön elementtejä. Näiden tiedonhakumenetelmien tuottamista tuloksista laaditaan yhteenveto opinnäytetyön tilaajalle.

3.2.1 Systemaattinen tiedonhaku

Tässä opinnäytetyössä sovelletaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen elementtejä opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta sopivien harjoitteiden löytämiseen. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tiivistelmä valitun aihepiirin tutkimusten olennaisesta sisällöstä. Tavoitteena on kartoittaa käytyä keskustelua ja seuloa aineistosta tieteellisten tulosten kannalta merkityksellisiä ja mielenkiintoisia tutkimuksia. (Mannila, 2021). Erittäin tärkeitä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa ovat hakusanat ja valmiit kriteerit, joiden avulla kirjallisuus ja harjoitteet seulotaan mukaan. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehokas tapa testata hypoteeseja, esittää tutkimusten tuloksia tiiviissä muodossa sekä arvioida niiden johdonmukaisuutta (Salminen, 2011, s. 9).

Kaavio 1 havainnollistaa systemaattisen tiedonhakumenetelmän etenemisen vaiheet tässä työssä. Tiedonhakumenetelmässä on 10 pääkohtaa, joiden avulla tiedot haetaan.

Kohdat 1–5 ovat tiedon hakua, kohdat 6–8 ovat haun tuloksien seulontaa, kohdassa 9 löydetty tulokset valitaan jatko analysointiin ja lopuksi kohdassa 10 tuloksien jakaminen kategorioihin sekä tuloksien yksityiskohtaisempi kuvaus. Näin saadaan halutut tulokset ja lopullinen tuotos. Tarkemmin vielä avattuna kohtien 1–5 tavoitteet ja alapuolella tarkempi kuvaus: 1) määritetään työn tavoite, mitä pyritään löytämään, 2) määritellään kriteerit, 3) laaditaan hakutermit, 4) toteutetaan haku ja 5) kirjataan hakutulos. Näiden jälkeen on tarkoituksena pienentää valikoituja aineistoja ennestään, jotta jäljelle jää vain muutamia sopivia lähteitä.

Työntavoitteen määrittäminen

Hakumenetelmä aloitetaan määrittelemällä työntavoite eli se, mitä sillä pyritään löytämään. Tässä kohtaa opinnäytetyön tavoitteena on löytää kohderyhmälle sopivia itsetehtäviä harjoitteita.

Kriteerien määrittely

Seuraavaksi määritetään kriteerit eli päätetään, miksi ja minkälaisia harjoitteita/materiaaleja otetaan mukaan ja minkälaisia ei. Huomioitavia erityispiirteitä kohderyhmän harjoitteiden valinnassa on esimerkiksi harjoitteiden pituus tai asiakasryhmän iän huomioon ottaminen.

Hakutermien laatiminen

Kolmantena laaditaan hakutermit, jotka tukevat tavoitetta ja kriteerejä esimerkiksi palautuminen tai aistikuormitus.

Haun toteuttaminen

Neljäntenä toteutetaan haku ja käydään läpi, missä eri kanavissa haku toteutetaan esimerkiksi google ja YouTube.

Hakutuloksien kirjaaminen

Viidentenä ja viimeisenä varsinaisena pääkohtana kirjataan hakutulokset ja samalla aloitetaan systemaattinen seulonta.

Kuviosta kohdat 6–8 ovat systemaattisen seulonnan kohtia, joissa tarkoituksena on pienentää valittuja aineistoja entisestään. Kohdassa 6 tehdään otsikko tason seulonta, jossa tulokset jaetaan otsikon mukaan ”jatkoon” tai ”ei jatkoon”. Kohdassa 7 tehdään kriteerien mukaista seulontaa ja käydään tuloksia hetken matkaa läpi ja lopulta jaetaan ”jatkoon”, ”ehkä jatkoon” tai ”ei jatkoon”. Kohdassa 8 käydään vielä läpi seulonnan pohjalta valittujen tulosten yksityiskohtainen tarkastelu. Näissä kohdissa on erittäin tärkeää perustella, miksi jokin aineisto jatkaa eteenpäin, otetaan ehkä jatkoon tai ei oteta jatkoon ollenkaan. Näissä ja myös aikaisemmissa kohdissa aineistojen lukumäärän kirjaaminen ylös on myös tärkeää. Kuviossa kohdassa 9 jäljellä on muutamia tuloksia, jotka hyvin todennäköisesti ovat opinnäytetyöhön valitut aineistot. Viimeisessä kohdassa eli kohta 10 on valitut harjoitukset, jotka jaetaan kategorioihin ja kirjoitetaan yksityiskohtaisempi kuvaus. Systemaattisen tiedonhakumenetelmän jälkeen kootaan yhteen jatkoon valitut menetelmät ja tehdään niistä yhteenveto ja tarkastellaan tarkemmin opinnäytetyön ”tulokset” kohdassa.



Kaavio 1 Systemaattisen tiedonhakumenetelmän vaiheet

3.2.2 Tuotos

Systemaattisen tiedonhakumenetelmän tuottamien tulosten pohjalta laaditaan tuotos, joka tässä opinnäytetyössä on yhteenveto valituista harjoitteista. Yhteenvedossa harjoitteet luokitellaan tiedonhakuvaiheessa määriteltyjen mukaanotto- ja poissulkukriteerien pohjalta. Nämä kriteerit ovat esiteltynä taulukossa 2. Tämän jälkeen kunkin harjoitteen osalta kuvataan harjoitteen nimi, alkuperäinen linkki, kesto, harjoitteen tarkoitus, harjoitteeseen mahdolliset tarvittavat välineet, ympäristö sekä niiden sisältö ja eteneminen. Harjoitteita on suomenkielellä ja englanninkielellä. Jokaisessa harjoitteessa on myös QR-koodi, mikä helpottaa käyttäjää saamaan harjoitteen käyttöönsä.

3.3 Opinnäytetyön tilaaja ja työelämäyhteys

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on DigiNepsy-hanke, jonka päätavoitteena on työikäisten nuorten aikuisten neuropsykiatristen henkilöiden työ- ja toimintakyvyn tukeminen ja edistyminen teknologian keinoin. Hankkeessa keskitytään erityisesti aistikuormitukseen ja siitä palautumiseen sekä arjen strukturoinnin ja vuorovaikutuksen tukemiseen. (DigiNepsy-hanke, 2020, s.2). DigiNepsy-hanke on aloittanut toimintansa vuonna 2020 ja opinnäytetyön yhteistyöhenkilöinä hankkeen puolelta toimivat heidän kolme työntekijäänsä.

Vaikka hanke itsessään keskittyy enemmän teknologian keinoihin toimintakyvyn tukemiseen, niin tämän opinnäytetyön tehtävänä on tutustua erilaisiin itse toteutettaviin harjoitteisiin. Kyseisiin harjoitteisiin kuuluu esimerkiksi erilaiset hengitys-, kehonskannaus- ja mielikuvaharjoitukset. Niiden avulla henkilöt, joilla on neuropsykiatrisia haasteita voivat purkaa aistikuormitusta itsenäisesti esimerkiksi julkisissa kulkuneuvoissa tai omassa rauhassa kotona. Opinnäytetyön tuloksia ja kerättyjä materiaaleja voi käyttää kuka tahansa asiakas tai työntekijä ja sen takia koen, että opinnäytetyöstä on apua monille henkilöille. Kerätyt harjoitukset on myös tarkoitettu hyödyntämään hankkeessa koottavalla sähköisellä alustalla, joka on nimetty Idealinaamoksi. Idealinaamoon kootaan erilaisia arjen sujuvuutta ja palautumista tukevia vinkkejä, sovelluksia ja harjoitteita. Myös nepsy-henkilöt voivat itse jakaa omia vinkkejä, joita muut käyttäjät voivat lainata ja muokata omiin tarpeisiinsa.

3.4 Opinnäytetyön raportointi

Opinnäytetyön tulos osio koostuu kahdesta kokonaisuudesta. Ensimmäisessä vaiheessa kuvataan yksityiskohtaisesti hakuvaiheen tuottamat tulokset. Toisessa vaiheessa hakuvaiheen tuottamat harjoitteet esitellään työssä laadittujen kategorioiden pohjalta sekä avataan auki harjoitteiden sisältö, välineet ja tila/ ympäristö. Esittely voidaan tehdä yksinkertaisesti taulukkoon tai sanallisesti selittämällä.

Opinnäytetyön tulokset ovat hyödynnettävissä yhteistyö hankkeen nettisivuilla sekä koottuna opinnäytetyöhön. Valitut harjoitteet kootaan DigiNepsy- hankkeen idealainaamoon, josta ne ovat helposti löydettävissä ja niitä voi hyödyntää kuka tahansa. Näin ollen asiakkaiden ei tarvitse käyttää omaa aikaansa heille sopivien harjoitteiden löytämiseen, koska harjoitteet ovat jo valmiiksi koottu yhteen paikkaan ja pysyvät samassa paikassa. Harjoitteiden auki selittäminen ja kuvaaminen auttaa asiakkaita ja muita henkilöitä valitsemaan itselle parhaat harjoitukset, mikä myös helpottaa niiden valitsemista ja kokeilemista. Myös monet työntekijät voivat ohjata asiakkaat sivulle, josta harjoitteet löytyvät. Tämä helpottaa myös työntekijöiden arkea, koska heidänkään ei tarvitse etsiä harjoitteita muualta.

Opinnäytetyön tilaajana toimii hanke, jonka sähköiselle alustalle (idealinaamo) harjoitteet kootaan. Tämä auttaa tulosten levittämistä asiakkaille sekä muille ulkopuolisille henkilöille. Uskon, että tieto hankkeesta ja sen sivusta leviää asiakkaiden sekä ammattilaisten keskuudessa.

3.5 Opinnäytetyön eteneminen ja aikataulu

Tässä kappaleessa kuvaan opinnäytetyön etenemisen eri vaiheet sekä vaiheiden työstämiseen suunnitellun aikataulutuksen. Etenemisen vaiheet ja aikataulu ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 1. Opinnäytetyön aihe valittiin marraskuussa 2021 ja keväällä 2022 teoriaan tutustuminen ja opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen alkoi. Opinnäytetyösuunnitelma oli valmis allekirjoitettavaksi toukokuussa 2022. Syksyllä 2022 aloitettiin harjoitteiden valinta ja niiden läpikäynti lopulta ne koottiin yhteen oppaaseen, joka on opinnäytetyön tuotos. Teoria osuus kirjoitettiin keväällä 2022,

mutta se viimeisteltiin syksyllä 2022. Opinnäytetyön viimeistely ja kypsyysnäytteen tekeminen tehtiin keväällä 2023.

Taulukko 1. Opinnäytetyön etenemisen vaiheet ja aikataulu

Etenemisen vaiheet	Aikataulu
Aiheen valinta ja teoriaan tutustuminen	Marraskuu 2021
Opinnäytetyösuunnitelman laatiminen ja sopimuksen allekirjoittaminen	Kevät 2022
Harjoitteiden kokoaminen yhteen valmiina	Syksy 2022
Teoria osuuden kirjoittaminen	Syksy 2022
Tuotoksen kokoaminen oppaaseen	Syksy 2022
Opinnäytetyön viimeistely ja kypsyysnäytteen tekeminen	Tammikuu- Toukokuu 2023

4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

4.1 Systemaattisen haun vaiheet

Videoiden hakeminen tehtiin käyttämällä systemaattista tiedonhakumenetelmää, joka on selitetty auki opinnäytetyön kohdassa “opinnäytetyön menetelmät” (kaava 1). Harjoitteiden mukaanotto ja poissulku kriteerejä mietittiin ensi tilaajan toivomusten kannalta, joita oli muun muassa harjoitteiden pituudet ja harjoitteiden kielisyys. Kriteerit esiteltiin myöhemmin tilaajalle ja opinnäytetyö ohjaajalle ja kriteerejä muokattiin heidän ohjeiden mukaisesti. Lopulliset kriteerit näkyvät taulukossa 2. Kriteerien määrittelyssä auttoi paljon se, että hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset eli harjoitteet eivät saa olla esim. liian lapsellisia tai lapsille suunnattuja. Hankkeen asiakkailta oli tullut myös muutamia pyyntöjä harjoitteita koskien muun muassa, että harjoitteita voisi tehdä julkisessa ajoneuvossa tai luonnossa kävellessä. Hakusanat määriteltiin mahdollisimman sopiviksi ottaen huomioon, minkälaisia harjoitteita opinnäytetyöhön halutaan ja harjoitteiden kriteerit. Hakusanat esitettiin tilaajalle ja opinnäytetyö ohjaajalle. Hakusanoina oli muun muassa: kehonskannausharjoitukset aikuisille, hengitysharjoituksia aikuisille, stressin hallinta harjoitukset, rentoutusharjoitukset aikuisille ja mindfulness harjoitukset.

Taulukko 2. Mukaanotto ja poissulku kriteerit

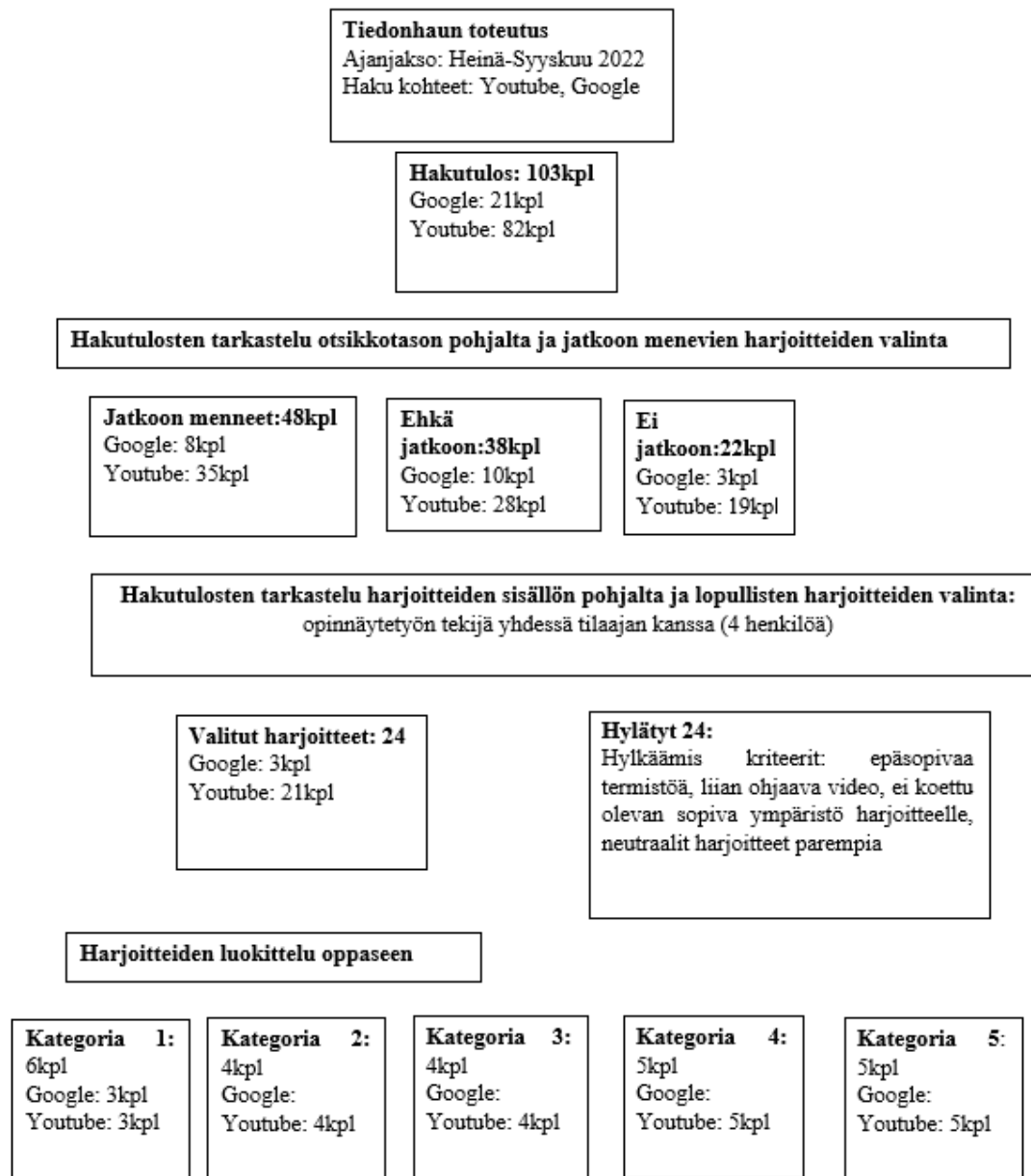
Mukaanotto kriteerit	Poissulku kriteerit
Harjoite on aikuisille suunnattu	Harjoite ei saa olla liian lapsellinen tai lapsille suunnattu
Sopivat välineet eli välineet, jotka auttavat henkilöä harjoitteen tekemiseen: nystyräpallot/hierontapallot, painopeitto, sensoriset lelut esim. Fidget cube Välineet, joita voi hyödyntää harjoitteiden tekemisessä: joogapatja, painopeitto	Välineet, jotka eivät sovellu harjoitteisiin: Välineet, jotka vievät asiakkaan huomion pois harjoitteen tekemisestä esim. Puhelin ja muu elektroniikka
Minimi pituus: Lyhyet harjoitteet: 2-10min Pitkät harjoitteet: 11-20min	Maksimi pituus: Liian lyhyt: alle 2min Liian pitkä: yli 20min
Suomenkielinen, englanninkielinen jos harjoite on tarpeeksi selkeä ja havainnoiva	Muu kuin suomenkielinen tai englanninkielinen
Ilmaiset ja vapaasti käytettävissä	Maksulliset
Tila ja paikka: harjoitteet voi tehdä esim. Työpaikalla tai koulussa tai julkisessa ajoneuvossa	

Harjoitteita haettiin YouTubesta ja googlesta ja löydettiin paljon hyviä nettisivuja sekä harjoitteita, jotka otettiin ylös excel-tilaukseen. Excel-tilaukseen tehtiin jokaiselle kategorialle omat välilehdet, mikä helpottaa videoiden selaamista ja selkeyttää mihin kategoriaan videot kuuluvat. Harjoitteita läpi käydessä käytettiin systemaattista tiedonhakumenetelmää ja aloitettiin harjoitteiden läpi käyminen otsikkotason seulonnalla, josta videot lajiteltiin "jatsoon" tai "ei jatsoon" osioihin. Jokaisesta harjoitteesta otettiin ylös sen nimi ja linkki, mikä helpotti harjoitteiden uudelleen läpikäymisessä seuraavassa vaiheessa. Otsikkotason seulonnalla tuloksia tuli YouTubesta: 82 ja googlesta: 21 joita yhteensä on: 103 kappaletta.

Otsikkotason seulonnasta jatkettiin harjoitteiden tarkastelua niin, että kuunneltiin jokaista harjoitetta alusta, keskeltä ja lopusta. Niistä kirjoitettiin muistiinpanoja excel-tilaukseen, mikä helpotti harjoitteiden läpikäyntiä jatkossa. Samalla jokaisen

harjoitteen kohdalla päätettiin, meneekö se “jatkoon”, “ehkä jatkoon” vai “ei jatkoon”. Tästä vaiheesta jatkoon pääsi youtubesta:35 kappaletta ja googlesta:8 kappaletta. Ehkä jatkoon pääsi YouTubesta: 28 kpl ja googlesta: 10 kpl. Jatkoon ei päässyt youtubesta:19 kpl ja googlesta: 3 kpl.

Kun valintaprosessi oli valmis nämä videot lähetettiin tilaajalle, jotka kävivät harjoitteet läpi ja antoivat palautetta sekä kommentteja harjoitteista. Positiivista palautetta saatiin muun muassa videoiden määrästä ja erilaisuudesta, videoiden teemoista sekä niiden soveltuvuuksista eri tilanteisiin. Esiin nousi muutama video, jotka eivät tilaajien mukaan ole sopivia, koska ne olivat liian ohjaavia ja käytettiin epäsopivaa termistöä. Huomioita saatiin myös loppu vaiheen valinnasta, sillä tilaajan mukaan neutraalit harjoitteet ovat parempia ja turvallisempia. Näiden kommenttien perusteella aloitettiin käymään harjoitteita uudestaan läpi ja niistä valittiin harjoitteet lopulliseen tuotokseen. Tuotokseen valikoitui yhteensä 24 harjoitetta. Alapuolella on esitelty valintaprosessi kaavio.



Kaavio 2. Valintaprosessi kaavio

4.2 Tuloksena hengitys- ja rentoutumisharjoituksia sisältävä opas aikuisille, joilla on neuropsykiatrisia vaikeuksia

Harjoitteet jaettiin viiteen kategoriaan mindfulness harjoitteet, stressinhallinta harjoitteet, hengitysharjoitteet, rentoutusharjoitteet ja kehonskannausharjoitteet. Kategoriaan 1: tuli 6 harjoitetta. Kategoriaan 2: tuli 4 harjoitetta. Kategoriaan 3: tuli 4 harjoitetta. Kategoriaan 4: tuli 5 harjoitetta. Kategoriaan 5: tuli 5 harjoitetta. Harjoitteista 15 valikoituivat lyhyisiin harjoitteisiin ja 7 pitkiin harjoitteisiin. Valintakriteerinä

harjoitteiden maksimi pituudeksi asetettiin 20min. Tästä kriteeristä kuitenkin joustettiin 2 harjoitteen kohdalla, joiden katsottiin sisältönsä puolesta sopivan lopulliseen tuotokseen.

Tämän jälkeen kukin harjoite avattiin auki yksityiskohtaisesti. Jokaisen harjoitteen osalta avattiin auki: harjoitteen nimi, linkki harjoitteeseen, harjoitteen tarkoitus, harjoitteen kesto, harjoitteeseen mahdollisesti tarvittavat välineet, soveltuva ympäristö sekä (harjoitteen sisältö) ja eteneminen. Jokaiseen harjoitteeseen lisättiin myös QR-koodi tilaajan pyynnöstä, sillä sen avulla lukija saisi harjoitteen helpommin käyttöönsä. Harjoitteiden yksityiskohtaisen kuvaamisen tavoitteena on helpottaa loppukäyttäjää sopivien harjoitteiden valinnassa. Valmis tuotos, joka sisältää kategorioiden pohjalta jaetut harjoitteet ja niiden sisällöt ovat esitelty yksityiskohtaisesti liitteessä 1.

5 POHDINTA

5.1 Pohdintaa aiheen valinnasta

Kuulin DigiNepsy- hankkeesta opettajaltani ja hän kertoi, että siitä on mahdollista tehdä opinnäytetyö. Minua on aikaisemminkin kiinnostanut erilaiset hengitys- ja rentoutumisharjoitukset ja haluaisin niitä myös itselleni käyttöön. Tämän opinnäytetyön myötä pääsen tutustumaan erilaisiin menetelmiin ja myös pohtimaan niiden tärkeyttä tarkemmin. Itselleni ammatillisesti pääsen keräämään aineistoa myös itselleni kokeilemalla ja kommentoimalla harjoitteita. Voin mahdollisesti käyttää harjoitteita myöhemmin omassa työssäni asiakkaiden kanssa tai ohjata heitä DigiNepsy hankkeen sähköiseen idealainaamoon ja kertomaan siitä heille paremmin. Teoria osuudessa käsitellään lyhyesti muutamia nepsy pulmia, jonka jälkeen keskityn laajemmin palautumiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin arjessa.

Koen aiheen olevan ajankohtainen, koska nykymaailmassa ihmiset kuormittuvat hyvin paljon työelämässä ja arjen haasteissa. Kuormitus näkyy ihmisissä eri tavoin, mutta varmasti hyvin yleisiäkin piirteitä on. Ihmiset kaipaavat rentoutumista ja tapoja, joilla voivat rauhoittua sekä purkaa stressiä ja ahdistuneisuutta. Yhä enemmän eri medioissa tuodaan esiin meditaatioita ja mindfulnessia sekä niiden tuomia hyötyjä ja tärkeyttä. Näiden lisäksi medioissa ja ihmisten arkielämässä tuodaan esiin enemmän neuropsykiatrisia haasteita ja diagnooseja. Tämän olen huomannut myös omassa työelämässä ja koulun aikana suoritetuissa harjoitteluissa.

5.2 Pohdintaa opinnäytetyön toteutuksesta

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehokas tapa testata hypoteeseja, esittää tutkimusten tuloksia tiiviissä muodossa sekä arvioida niiden johdonmukaisuutta (Salminen, 2011, s. 9). Tämän vuoksi valitsin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmäksi, sillä koin sen omaan opinnäytetyöhöni tehokkaimmaksi vaihtoehdoksi. Kyseisen menetelmän avulla pystytään seulomaan monista eri aineistoista opinnäytetyöhön parhaat ja hyödyllisimmät lähteet ja materiaalit. Samalla tuloksista saadaan selkeä ja tiivis yhteneväinen kokonaisuus. Nämä asiat

tekevät menetelmästä mielestäni luotettavan ja hyödyllisen ja sopivan juuri tähän opinnäytetyöhön.

5.3 Pohdintaa menetelmistä

Systemaattinen tiedonkeruu toimi mielestäni tässä opinnäytetyössä hyvin. Tein menetelmästä kaavan, mitä oli helppo seurata ja samalla se selkeytti menetelmää. Siitä oli helppo seurata, mitkä kohdat oltiin jo tehty, mitä pitää tehdä seuraavaksi ja mitä on vielä jäljellä. Systemaattisen tiedonkeruu menetelmän avulla pystyin käymään läpi monia eri harjoitteita läpi nopeasti ja tarpeeksi laajasti sekä järjestelmällisesti. Tämän menetelmän avulla löytyi paljon hyödyllisiä ja erilaisia harjoitteita ja tuloksia, mikä oli erittäin hyvä tämän opinnäytetyön kannalta.

Kommenttien saaminen tilaajalta oli itselle pääosin hyvä kokemus ja koin kommenttien positiivisuuden palkitsevana omasta työstäni. Kommenttien saaminen tilaajalta oli myös ensin hieman jännittävää, koska oma epävarmuus tehdystä työstä ja sen laadusta aina mietityttää. Kuitenkin kommenttien saavuttua ja niiden lukemisen jälkeen olin paljon varmempi omasta työstäni. Kommentit harjoitteista olivat selkeitä ja hyödyksi sekä helpottivat myös harjoitteiden lopullista valintaa.

Harjoitteiden auki kirjoittaminen oli itselleni haastavaa, koska siihen ei ollut valmista pohjaa tai esimerkkiä, miten se olisi pitänyt tehdä. Olisi ollut parempi, jos olisin kysynyt auki kirjoittamisesta tilaajalta minkälaiseksi he sen haluavat tai minkälainen sen pitäisi olla. Tämä olisi helpottanut myös omaa työskentelyä ja todennäköisesti vienyt vähemmän aikaa. Haastavuutta lisäsi itse harjoitteet, koska osa niistä on samankaltaisia rakenteeltaan ja auki kirjoittamisen vaiheessa harjoitteet alkoivat muistuttamaan toisiaan ja hieman sekoittua keskenään.

5.4 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotos on mielestäni hyvä, koska siinä on harjoitteita monessa eri kategoriassa. Ne ovat myös eri pituisia ja niitä voi tehdä erilaisissa ympäristöissä. Nämä kaikki edellä mainitut asiat mahdollistavat sen, että mahdollisimman moni henkilö

löytää itselleen sopivan harjoitteen. Tuotoksessa on hyvin esitelty jokainen harjoite yksityiskohtaisesti ja myös muita tärkeitä kohtia, joita ovat harjoitteen kesto, tarkoitus, tarvittavat välineet ja soveltuva ympäristö. Jokaisessa harjoitteessa on myös sen linkki ja qr-koodi. Nämä tiedot auttavat henkilöä valitsemaan itselleen harjoitteen jota he haluavat kokeilla. Mielestäni nämä asiat ovat hyvin kirjoitettu ja selitetty auki.

Tuotoksen harjoitteiden etsinnässä olisin voinut kuitenkin olla huoleellisempi ja käyttää siihen enemmän aikaa. Olisin voinut käyttää esimerkiksi useampia hakusanoja ja toteuttaa hakua eri alustoilla, mikä olisi varmasti tuonut esiin lisää mahdollisia harjoitteita. Harjoitteet ovat pääasiassa suomeksi ja vain muutama englanniksi, joten mielestäni myös englanninkielisiä harjoitteita olisi voinut olla enemmän.

5.5 Opinnäytetyön heikkoudet

Opinnäytetyössä on monia vahvuuksia, mutta on siinä myös heikkouksia ja parannettavia kohtia, joihin olisi pitänyt keskittyä enemmän ja suunnitella paremmin. Harjoitteiden hakeminen tehtiin perusteellisesti, mutta niiden etsimiseen ja tuloksien läpi käymiseen olisi kannattanut varata sekä käyttää enemmän aikaa. Vaikka saatiin riittävästi hyviä tuloksia, niin opinnäytetyön kannalta olisi ollut parempi, jos harjoitteita olisi haettu vielä laajemmin esimerkiksi useampien hakusanojen avulla. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheen aikana laadittua aikataulua ei pystytty noudattamaan, mutta se ei kuitenkaan haitannut varsinaisen opinnäytetyön tekemistä.

Jatkossa aikataulu kannattaa tehdä tarpeeksi joustavaksi ja varata jokaiseen työvaiheeseen tarpeeksi aikaa. Myös laaditussa aikataulussa pysyminen olisi auttanut huomattavasti opinnäytetyön työstämisestä ja silloin ei olisi tullut kiire seuraavassa vaiheessa. Harjoitteiden etsinnässä haku laajuus ja tuloksien läpikäymiseen kannattaa varata myös enemmän aikaa, sillä tuloksia tulee paljon ja niiden läpikäyminen vie yllättävän paljon aikaa.

Opinnäytetyötä tehdessä minun olisi kannattanut olla enemmän yhteydessä tilaajaan, koska se olisi helpottanut omaa työtäni, mutta myös pitänyt tilaajat ajan tasalla siitä,

miten opinnäytetyö etenee. Samalla olisin saanut enemmän palautetta ja ohjeita, miten tilaaja haluaa työn etenevän.

5.6 Opinnäytetyön vahvuudet

Opinnäytetyön vahvuutena on hyvin tehty taustatyö opinnäytetyön suunnittelu vaiheessa. Taustatyö on hyvin tiiviisti ja yksityiskohtaisesti kirjoitettu ja suunniteltu, mikä on ollut hyvin isona apuna varsinaista työtä kirjoittaessa. Taustatyöhön kuuluu teoria osuuden kirjoittaminen, lähteiden löytäminen sekä koko opinnäytetyön hahmottaminen ja suunnittelu. Myös harjoitteiden valintakriteerien ja kategorioiden päättäminen ennen harjoitteiden etsimistä oli osa taustatyötä. Samalla se säästi aikaa harjoitteiden valinnoissa, koska kriteerit ja kategoriat olivat jo päätetty. Iso vahvuus on ollut myös systemaattisen tiedonkeruu menetelmän kirjoittaminen auki sekä siitä tehty kaavio, sillä siitä on ollut helppo katsoa toteutuksen vaiheet. Kaavio on myös selkeä opinnäytetyön lukijalle ja käyttäjälle.

Tilaaja saa tästä opinnäytetyöstä valmiin tuotoksen, jossa on paljon erilaisia harjoitteita eri kategorioittain. Harjoitteet eroavat toisistaan myös niiden pituudella, mahdollisilla apuvälineillä sekä tila ja paikka sidonnaisuuksilla. Tilaaja voi ohjata heidän asiakkaansa suoraan harjoitteiden pariin ilman, että heidän tai asiakkaan täytyisi itse etsiä asiakkaalle sopiva harjoite. Loppu tuotosta voivat käyttää myös muut henkilöt.

5.7 Oma ammatillinen kasvu

Ammatillisesta näkökulmasta olen oppinut arvostamaan ja luottamaan enemmän omaan itse tehtyyn työhön, sillä olen aikaisemmin ollut hyvin epävarma omaa työtäni kohtaan. Nyt opinnäytetyön aikana ja siitä saatujen palautteiden ansioista olen saanut enemmän varmuutta ja positiivista otetta omaan työskentelyyn ja itsevarmuutta tehdystä työstä. Opinnäytetyön aikana olen tutustunut moneen eri työskentely- ja tiedonhaketapaan, joista on varmasti hyötyä tulevaisuudessakin. Vaikka olen tehnyt työn yksin niin siitä huolimatta kommunikoinnin ja yhteydenpidon tärkeys työntekijän ja tilaajan sekä työntekijän ja ohjaajan välillä on korostunut.

Olen oppinut vuosien varrella, että etenkin koulussa minulla on ollut haasteita pysyä aikataulussa, mikä varmasti vaikutti myös opinnäytetyön tekemisessä. Tässä olen hie-
man kehittynyt opinnäytetyö prosessin aikana. Kehittyminen tässä on kuitenkin pitkä prosessi ja oppiminen jatkuu tulevaisuudessakin kokemuksen kautta. Samalla olen huomannut, että minun on helpompi seurata aikataulua, kun se on jo valmiiksi päätetty ja ns. "lyöty lukkoon" kuin, että aikataulu olisi koko ajan muokattavissa ja epävarma. Aikataulutuksessa helpottaa myös se, että on päätetty valmiiksi mitkä asiat pitää olla tehty tiettyyn päivään mennessä. Tämä helpottaa asioiden tekemistä itselleni sekä opinnäytetyön kannalta järkevimmässä järjestyksessä. Nämä asiat helpottavat myös tulevaisuudessa omaa työskentelyä.

5.8 Yhteenveto

Jatkossa voisi tehdä vinkki- listan tai oppaan, missä kerrotaan miten selvittää arjen eri tilanteista tai itselle haastavista hetkistä. Tätä voisi tarkastella myös yleisemmällä tasolla esim. mielen rauhoittamisella tai jännittämällä sekä, miten rauhoittaa itsensä ennen nukkumaanmenoa. Toinen asia minkä voisi jatkossa tehdä on opas, miten varautua uusiin tai tuttuihin jännittäviin asioihin esimerkiksi lääkärikäynteihin tai juna- sekä bussimatkaan. Tilanteita voisi käydä läpi käyttäen sosiaalista tarinaa, jotka ovat lyhyitä ja yksinkertaisia tarinoita. Toinen tapa on tehdä käsikirjoitus tilanteesta ja harjoitella tilannetta sen avulla. Näiden oppaiden avulla niiden käyttäjä voisi valmistautua omaan tahtiin kyseiseen tapahtumaan ja tilanteeseen, jolloin hänellä on jo pieni käsitys siitä mihin kannattaa varautua ja miten tilanteessa toimitaan.

LÄHTEET

ADHD-liitto. (n.d.) ADHD- tietoa, aikuiset. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/aikuiset/>

Autismiliitto. (4.3.2022). Perustietoa autismista. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>

Auramo, E. (2020). Toiminnanohjausta ja tarkkaavaisuutta tukevat mobiilisovellukset ohjaustyöntukena[AMK-opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu].

Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020101621370>

Diginepsy- hanke. (27.2.2020). DigiNepsy - Neuropsykiatristen asiakkaiden työ- ja toimintakyvyn edistäminen teknologian keinoin. XXXXXX.

Duodecim, aikakauskirja. (2007). Touretten oireyhtymä ja muut nykimishäiriöt. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96486#s6>

Duodecim, aikakauskirja. (2015). Touretten oireyhtymä- monimuotoinen sairaus, yksilöllinen hoidon tarve. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12283>

Duodecim. (17.12.2019). ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Haettu 2.3.2022 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

Duodecim. (11.4.2019) ADHD- varhaisella tuella arki toimivaksi. Haettu 2.3.2022 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00071>

Duodecim, terveyskirjasto. (9.3.2020). Autismikirjon häiriöt. Haettu 5.3.2022 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355>

Leppäluoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H., Lauri, T. (2019). Anatomia ja fysiologia: Rakenteesta toimintaan. Sanoma pro.

Mannila, M. (11.02.2021). Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön muotona. <https://energia.vamk.fi/osaaminen/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyon-muotona/>

Mielenterveystalo.fi. (n.d.) Autismikirjon häiriöt (ASD). https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/autismikirjon_hairiot/Pages/autisimikirjon_hairiot_ASD.aspx

Mielenterveystalo.fi. (n.d.) Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/tic-oireet-ja-touretten-oireyhtyma>

Neuropsykiatriset häiriöt lapsilla. (n.d.) Haettu 19.10.2022 osoitteesta <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/neuropsykiatriset-hairiot-lapsilla>

Näenepsy. (2022). <https://naenepsy.fi/>

Näenepsy. (2022). Tietoa. <https://naenepsy.fi/tietoa/>

Näenepsy. (2022). Tietoa kaikille nepsy piirteistä. <https://naenepsy.fi/tietoa/tietoa-kaikille-nepsyille/>

Raevuori, A. (2017). Mindfulness ADHD:n hoidossa. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02459>

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Terveurheilija. (n.d.). Palautuminen-kuormituksen ja palautumisen tasapaino. [valokuva]. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen/>

Työterveyslaitos. (n.d.). Palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-tarkea-osa-elamantapamuutosta>

Vuori-Metsämäki, B. (16.5.2016). Tehoa työhön [diasarja]. http://www.sata-polku.fi/wp-content/uploads/2016/06/Tehoa-ty%C3%B6h%C3%B6n_Pori_1605_2016_Birgit_Vuori-Metsamaki.pdf

Hengitys- ja rentoutumisharjoituksia aikuisille, joilla on neuropsykiatrisia pulmia

ALKUSANAT

Tämä opas on tarkoitettu pääasiassa aikuisille henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia vaikeuksia ja tarvitsevat apua esimerkiksi rentoutumisessa tai stressin purkamisessa päivän aikana. Oppaan harjoitteita voi kuitenkin hyödyntää kuka vain. Opas on opin-
näytetyön tuloksena muotoutunut kokoelma erilaisista harjoitteista.

Harjoitteet ovat jaoteltu viiteen eri kategoriaan, joissa yhteensä on 24 harjoitetta. Harjoitteissa on listattuna niiden nimi, linkki, kesto, harjoitteen tarkoitus, harjoitteeseen mahdolliset tarvittavat välineet, ympäristö sekä niiden sisältö ja eteneminen. Harjoitteisiin on myös QR-koodi, mikä helpottaa harjoitteen avaamista. Näillä tiedoilla pyritään kertomaan harjoitteesta mahdollisimman paljon etukäteen sekä auttamaan käyttäjää sopivan harjoitteen valinnassa. Harjoitukset on pyritty valitsemaan niin, että ne olisivat mahdollisimman erilaisia ja vastaisivat mahdollisemman monen eri käyttäjän tarpeisiin. Kaikissa harjoitteissa ei ole listattuna montaa välinettä, mutta kaikkia harjoitteita tehdessä voit halutessasi tukea keskittymistä välineillä esim. käyttäen nystyräpalloja tai muita aistivälineitä. Harjoitteet ovat joko suomeksi tai englanniksi. Harjoitteita voi tehdä kotona, julkisessa kulkuneuvossa, pihalla kävellessä, töissä tai vaikka koulussa.

Hyviä rentoutumishetkiä sinulle!

Toivottaa,

Sanna

SISÄLLYS

1 KATEGORIA A: MINDFULNESS HARJOITTEET	36
2 KATEGORIA B: STRESSINHALLINTA HARJOITTEET.....	42
3 KATEGORIA C: HENGITYSHARJOITTEET	46
4 KATEGORIA D: RENTOUTUSHARJOITTEET	50
5 KATEGORIA E: KEHONSKANNAUSHARJOITTEET.....	55
LÄHTEET.....	60

1 KATEGORIA A: MINDFULNESS HARJOITTEET

Kategoria A: Stressin hallinta- harjoitteet jossa on yhteensä 6 harjoitetta.

Harjoitus 1:

Nimi: Tietoinen kävely

Harjoitteen linkki: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oma-hoito/tietoinen-lasnaolo/2-tietoinen-kavely-1516>

Harjoitteen tarkoitus: Keskitytään kävelemään tietoisesti

Harjoituksen kesto: 15min 17sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi kuuntelemalla harjoitusta kuulokkeilla, jotta saat siitä parhaan hyödyn.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Sisällä tai ulkona esimerkiksi lenkillä ollessa, missä pystyt kävelemään 10 tai 15 askeleen pituista reittiä edestakaisin. Olisi hyvä, jos pystyt olemaan yksin rauhassa ilman muita ihmisiä ja häiriötekijöitä.

Harjoituksen eteneminen: Jos olet sisällä, voit riisua kengät ja sukat, jotta tunnet lattian jalkojen alla. Seiso paikallasi kävelyreitit toisessa päässä ja jalat lantion leveydellä sekä polvet hieman koukussa. Anna käsien olla rennosti sivuilla tai ota niillä hellästi kiinni toisistaan kehon edessä tai takana. Keskity jalkoihin, miten jalat koskevat maata ja miten paino vaihtelee jaloilla. Tee kävely harjoitus ohjeiden mukaisesti ja keskity jalkojen liikkeeseen sekä painon vaihteluun. Voit myös auttaa harjoitukseen keskittymästä käymällä jalkojen liikkeet läpi mielessäsi tai sanoittaa ne hiljaa itsellesi. Käänny ja tee sama harjoitus takaisinpäin. Voit ajoittaa kävelyn ja hengityksen samaan tahtiin. Jos mieli harhailee pois jalkojen tuntemuksista, niin käännä mieli takaisin jalkoihin. Jos mieli harhailee usein, niin voit myös pysähtyä hetkeksi ja jatkaa kävelyä, kun siltä tuntuu. Harjoituksen aikana voit laajentaa havainnointia koko kehoon, mutta voit aina palata havainnoimaan vain jalkapohjia. Voit myös laajentaa havainnointia kehon ympärille, lämpötiloille, äänille sekä miltä keho tuntuu ympäröivässä tilassa. Lopuksi voit aina maadoittaa itsesi liikkeessäsi, kun asennoidut siihen samalla tavalla kuin tässä harjoituksessa.



Harjoitus 2:

Nimi: Guided mindfulness meditation on sleep-deep, calming and relaxing

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=ROzhPtg-91g>

Harjoitteen tarkoitus: Auttaa nukahtamaan sekä nukkumaan sikeämmin

Harjoituksen kesto: 21min 24sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Voi maata sängyllä ja mennä makaamaan peiton alle, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Omassa sängyssä ennen nukkumaanmenoa. Rauhallinen ympäristö.

Harjoituksen eteneminen: Harjoituksen aikana, jos tunnet että olet nukahtamassa, voit ottaa kuulokkeet pois päästä ja mennä nukkumaan, kun siltä tuntuu. Makaa sängyllä ja ohjaa keskittyminen hengittämiseen. Anna ajatusten tulla ja mennä, mutta älä jää niihin kiinni. Keskity tähän hetkeen ja hengittämiseen. Huomaa rintakehän nousu ja lasku hengityksen mukaan se voi myös auttaa keskittymään. Ajattele itsesi kehon ulkopuolelle ja tunne lämmin hehku kehosi ympärillä. Huomioi kehosi ympärillä tapahtuvat muutokset ja tunteet. Laske hitaasti kymmenestä yhteen harjoitteen mukaisesti ja tunne jokaisen numeron kohdalla, miten kehon jännitys ja stressi vähenee. Laske uudestaan harjoitteen mukaisesti kymmenestä yhteen ja tunne, miten jokainen numero tuo rauhaa, selvyyttä ja rauhallisuutta. Keskity rauhalliseen hengittämiseen. Harjoituksen loppupuolella harjoituksen puheääni hiljalleen poistuu, mutta voit silti keskittyä hengittämiseen sekä harjoituksesta kuuluvaan musiikkiin.



Harjoitus 3:

Nimi: Mindfulness harjoitus 7min

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=cF68gVXtwdg>

Harjoitteen tarkoitus: Auttaa rauhoittumaan ja pysähtymään arkisen kiireen keskellä. Kiinnitetään huomio omaan hengitykseen ja kehon tuntemuksiin.

Harjoituksen kesto: 6min 45sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai istua tyynyn päällä, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Voi tehdä missä vain, esimerkiksi koulussa tai töissä tauolla tai bussissa.

Harjoituksen eteneminen: Aloita harjoitus joko istuen tai maaten ja rentouta keho. Voit sulkea silmät tai katsoa alaviistoon. Pyri löytämään levollinen ja hyvä olo sekä keskity vain itseesi. Harjoituksessa on kaksi vaihetta: ensin havainnoidaan kehoa ja sitten keskitytään hengitykseen. Miltä mielestäsi keho tuntuu ja millaisia tuntemuksia tunnet. Keskity harjoituksen ohjeiden mukaisesti koko kehoon osa kerrallaan. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos omaan tahtiin. Anna hengityksen palautua omaan rytmiin ja seuraa sekä havainnoi sitä harjoituksen ohjeiden mukaisesti. Missä tunnet hengityksen parhaiten? Seuraa hengitystä ja jos mieli lähtee harhailemaan, niin ohjaa se takaisin hengityksen seurantaan. Voit myös laskea hengityskertoja tai kuvitella aaltojen liikettä hengityksen rytmissä auttaaksesi keskittymistä hengitykseen. Harjoituksen loppuksi voit avata silmät ja pikkuhiljaa liikutella itseäsi.



Harjoitus 4:

Nimi: Ystävällisyyttä itsellemme

Harjoitteen linkki: https://soundcloud.com/user-582035810/ystavallisyutta-itsellemme?utm_source=clipboard&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-582035810%252Fystavallisyutta-itsellemme



Harjoitteen tarkoitus: Antaa ystävällisyyttä sekä positiivisuutta itsellemme ja keholle sekä huomioida sitä.

Harjoituksen kesto: 3min 7sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai istua tyynyn päällä, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö ja vähän häiriötekijöitä.

Harjoituksen eteneminen: Tee harjoitus istuen tai maaten ja ota itsellesi mukava asento. Sulje silmät, jos se tuntuu hyvältä. Aseta käsi sydämellesi tai muualle, missä se tuntuu rauhoittavalta ja lohduttavalta. Tämä on muistutuksena siitä, että olet tuomassa nyt ystävällistä huomiota itsellesi ja kehollesi. Harjoitteen ohjeiden mukaisesti aisti hengityksesi ja sen virtaus. Sano itsellesi ystävällisiä sanoja, joista voit nauttia ja sinun tarvitsee kuulla. Voit myös käyttää ja sanoa kokonaisia lauseita. Anna sanojen olla totta ja vaikuttaa sinuun positiivisesti. Jos mieli harhailee, niin kohdista se uudelleen ystävällisesti omaan kehoosi ja sen tuntemuksiin. Lopuksi anna kehosi levätä ja avaa hiljalleen silmäsi.

Harjoitus 5:

Nimi: Mindfulness harjoitus- Läsä luonnossa

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=2faOzDf3m7w>

Harjoitteen tarkoitus: Keskittyä aistimuksiin ja läsnäoloon tässä hetkessä ja samalla havainnoida oma keho ja luontoa ympärillä.

Harjoituksen kesto: 12min 2sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi kuulokkeilla, jotta saat harjoituksesta parhaan hyödyn.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Harjoitus on tarkoitettu kuunneltavaksi ja tehtäväksi luonnossa kulkiessa.

Harjoituksen eteneminen: Harjoitteen alussa tulee hyödyllistä yleistietoa luonnossa liikkumisesta ja sen vaikutuksista kehoon ja mieleen. Kulje luonnossa omaan tahtiin ja tuo huomio kehoon. Tunne miten liikkuminen tuntuu kehon eri osissa harjoitteen mukaisesti ja miten osat liikkuvat kävelyn aikana. Hidasta askelta ja huomioi kehon eri osat varpaista päähän, niin kuin harjoitteessa ohjeistetaan. Pysähdy miellyttävään paikkaan, jossa on mahdollista istua tai nojaa esimerkiksi puuhun. Sulje silmät tai katso alaviistoon ja keskity omaan oloon. Hengitä muutaman kerran syvään ja anna sen palautua normaaliin tahtiin. Tunne miten keho liikkuu hengityksen tahdissa. Huomioi ja havainnoi keho, sen ympäristö ja äänet ohjeiden mukaisesti. Jos mieli on levoton päästä irti ajatuksista ja palauta huomio takaisin ääniin. Keskity tuntoaistiin ja haju-aistiin ohjeiden mukaisesti. Avaa silmät ja katso maisemaa, niin kuin näkisit sen ensimmäisen kerran. Mitä värejä, muotoja tai liikettä huomaat? Millaisia tunteita havainnot herättävät. Sulje vielä silmät, ja tunne luonto kaikilla aisteilla. Lopuksi hengitä vielä muutama kerta rauhallisesti.



Harjoitus 6:

Nimi: Kehon kuuntelu iltaisin- mindfulness harjoitus

Harjoitteen linkki: https://www.youtube.com/watch?v=fZ_al1GA8Y8&t=3s

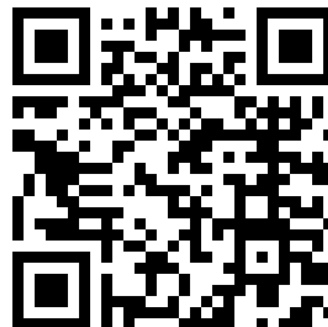
Harjoitteen tarkoitus: Auttaa unen saamisessa ja nukahtamisessa

Harjoituksen kesto: 12min 48sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Voit käyttää peittoa apuna rauhoittumisessa.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö ja vähän häiriötekijöitä

Harjoituksen eteneminen: Aloita harjoitus menemällä makaamaan ja aseta kädet rennosti kehon viereen lattialle. Sulje silmät, jos se tuntuu mukavalta. Hengitä muutaman kerran pitkään ja syvään. Tunne, kuinka rentoudut lattiaa vasten ja kehon jännitys häipy jokaisella hengityksellä. Kokeile voitko levittää huomion takaisesti koko kehoon. Tunne sen jälkeen niiden luonnollinen paino ja rentoudu. Tunnustele onko kohossa jännitystä harjoitteen ohjeen mukaisesti koko keho osa kerrallaan. Tarkoituksena on rentoutua niin hyvin, kuin mahdollista ja antaa lihasten rentoutua. Jos mieli on aktiivinen ajatuksista niin ohjaa ajatukset jalkoihin ja niiden tuntemuksiin. Käy läpi koko kehon tuntemukset varpaista päähän asti harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Tuo huomio sen jälkeen hengitykseen ja sen liikkeisiin sekä rentoutumiseen. Tunne kaikki kehon tuntemukset hengittämisen aikana. Jos mieli harhautuu muualle niin ohjaa se takaisin huomioimaan kehon tuntemukset hengityksen aikana. Lopuksi avaa silmät ja nouse hitaasti ylös, kun harjoitteesta kuuluu kellon ääni.



2 KATEGORIA B: STRESSINHALLINTA HARJOITTEET

Kategoria B: Stressinhallinta harjoitteet jossa on yhteensä 4 harjoitetta.

Harjoitus 1:

Nimi: Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi

Harjoitteen linkki: https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw

Harjoitteen tarkoitus: Oppia lievittämään stressiä ja jännitystä

Harjoituksen kesto: 5min 42sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai istu tyynyn päällä, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Harjoituksen voi tehdä istuen tai seisten, joten paikalla ei ole väliä. Rauhallinen ympäristö.

Harjoituksen eteneminen: Hengitetään rauhallisesti ja havainnoidaan kehon paino yksi osa kerrallaan. Huomioidaan ympäröivät äänet ja tapahtumat. Keskitetään huomio omaan kehoon ja käydään läpi, tuntuuko esimerkiksi jännitystä tai kireyttä kehossa. Mielikuvaharjoituksen omaisesti kuvitellaan auringonvalo ja lämpö, mikä käy kehon läpi yksi osa kerrallaan. Rentoutetaan koko keho ja sen lihakset. Muistetaan rauhallinen hengitys koko harjoituksen ajan. Harjoituksen voi palauttaa mieleen päivän aikana ja muistella miltä auringon lämpö tuntuu, jos on tarpeen.



Harjoitus 2:

Nimi: Unirentoutus stressikupla

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=xD2QQI0oxqg>

Harjoitteen tarkoitus: Rentouttaa keho ennen nukkumaanmenoa

Harjoituksen kesto: 7min 50sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa ja peittoa, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö esimerkiksi oma sänky ennen nukkumaan menoa. Sopii tehtäväksi myös keskellä yötä, kun ei saa unta.

Harjoituksen eteneminen: Asetu hyvään asentoon, vaikka selinmakuulle ja hengitä rauhallisesti palleaan asti. Ajattele, että uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys, voit käyttää tähän laskemista apuna. Rentouta ja huomioi koko keho osa kerrallaan varpaista kohti päätä ohjeiden mukaan. Hengitä rauhallisesti koko harjoituksen ajan. Lopuksi kiitä kehoa päivästä sekä rentoutuksesta.



Harjoitus 3:

Nimi: Pika-apu stressinhallintaan

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=6UzxSjJiDIE>



Harjoitteen tarkoitus: Saada nopea apu stressin hallintaan sekä levottomalle ja ahdistuneelle mielelle.

Harjoituksen kesto: 5min 4sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai mennä tyynyn päälle istumaan, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

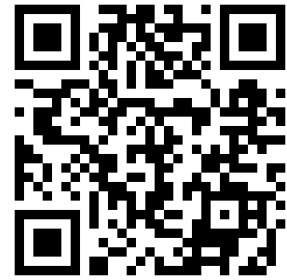
Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö mieluiten ilman häiriötekijöitä

Harjoituksen eteneminen: Harjoituksen voi tehdä istuen tai mene makaamaan ja ota itsellesi hyvä asento. Hengitä sisään ja ulos ohjeiden mukaisesti. Aseta kädet vatsan päälle, niin että sormenpäät koskettavat toisiinsa ja kädet liikkuvat hengityksen mukaisesti vatsan päällä. Keskity rauhalliseen ja tasaiseen hengitykseen. Lopuksi voit hiljalleen taas alkaa liikkumaan ja avata silmät.

Harjoitus 4:

Nimi: Stressin lievitys- lyhyt ohjattu meditaatio stressiin
(kuulovammaisille sopiva)

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=m8Bk5uLDvXY>



Harjoitteen tarkoitus: Käsitellä stressiä ja purkaa sitä.

Harjoituksen kesto: 9min ja 4sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi käyttämällä kuulokkeita harjoituksen aikana, jotta saat siitä parhaan mahdollisen hyödyn.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Harjoituksen voi tehdä missä vain esimerkiksi omassa huoneessa sängyllä maaten, työpaikan taukokuoneessa, linja-autossa tai koulussa tauolla.

Harjoituksen eteneminen: Aloita löytämällä mukava asento ja suorista selkäsi sekä sulje silmät, jos haluat. Rentouta lihakset ohjeiden mukaisesti päästä varpasiin asti. Keskity hengittämään syvään, sisään ja ulos. Tee hengitysharjoitus ohjeen mukaan ja huomioi se, että ei haittaa, jos et pysy ohjeiden mukana. Voit aloittaa harjoitteen uudelleen, kun siltä tuntuu. Herättele hiljalleen kehoa liikuttelemalla varpaita ja sormia. Voit herätellä kehoa myös harjoitteen ohjeiden mukaisesti tai itsenäisesti.

3 KATEGORIA C: HENGITYSHARJOITTEET

Kategoria C: Stressin hallinta- harjoitteet jossa on yhteensä 5 harjoitetta.

Harjoitus 1:

Nimi: Helppo hengitys- ja rentoutusharjoitus selkäkipuun ja stressiin

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=LpYrxFclJEE>

Harjoitteen tarkoitus: Hengitykseen keskittymistä ja kehon skannausta.

Harjoituksen kesto: 7min 25sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi, mutta voit käyttää makuualustaa, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö ja mahdollisimman vähän häiriötekijöitä.

Harjoituksen eteneminen: Hae itsellesi mukava asento istuen tai makuulla ja pidennä selkärankaa ja niskaa. Sulje silmät, jos se tuntuu itsestä hyvältä. Tunne kehon, jalkojen ja käsien paino lattialla sekä kuule ympäröivät äänet, mutta anna niiden olla. Havainnoi ja keskity hengitykseen harjoituksen ohjeiden mukaisesti. Jos ajatukset valtaavat mielen niin suuntaa ne takaisin hengitykseen. Aloita kehon skannaus päästä varpasiin ja havainnoi kehon jokainen osa yksi kerrallaan. Tunnetko jossain kireyttä tai jännitystä ja anna niiden olla. Jokainen hengitys vapauttaa jännitystä pois kehosta. Laske hengityskertoja kymmeneen asti ja aloita alusta. Tunne ja havainnoi kehoa ja ympäristöä. Lopuksi avaa silmät. Ennen kuin nouset ylös, niin käy läpi, miltä sinusta tuntuu juuri nyt.



Harjoitus 2:

Nimi: Mindfulness hengitysmeditaatio 4min

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=9vQpJck-OzQ>

Harjoitteen tarkoitus: Auttaa palautumaan tähän hetkeen sekä rauhoittamaan mielen. Harjoituksessa puhe auttaa hengityksen tasaisuudessa.

Harjoituksen kesto: 3min 57sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi tuoli tai tyyny, minkä päällä istua. Tai jos käytät julkista kulkuvälinettä voit käyttää kuulokkeita harjoituksen kuuntelemiseen. Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Voi tehdä missä ja milloin vain, esimerkiksi myös julkista liikennevälinettä käyttäessäsi.

Harjoituksen eteneminen: Istu tuolilla tai alustalla kätet leväten reisien päällä sekä rentoutua hartiat. Sulje silmät, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Tuo huomio hengitykseen ja tunne miten ilmavirta liikkuu sisään ja ulos. Hengitä omaan rauhalliseen tahtiin. Jos huomaat ajatusten harhailevan, niin tuo ne takaisin hengitykseen äläkä jää niihin kiinni. Lopuksi voit pikkuhiljaa liikutella käsiä ja jalkoja sekä avata silmät.



Harjoitus 3:

Nimi: 10 minuutin ohjattu hengitysharjoitus istuen

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=1Hkoz0DDxRA>

Harjoitteen tarkoitus: Rauhoittaa ja auttaa kehoa palautumaan.

Harjoituksen kesto: 9min 43sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus

on tarkoitettu tehdä, kun istut tuolialla. Voit myös käyttää kuulokkeita, jos olet julkisella paikalla esimerkiksi bussissa.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Voi tehdä missä vain, missä voit istua. Esimerkiksi junassa, työpaikalla tai koulussa tauon aikana tai vaikka linja-autossa.

Harjoituksen eteneminen: Istu rentona tuolilla jalkapohjat lattialla ja selkä suorana. Voi muutaman kerran pyöryttää hartian ja rentouttaa ylävartalon. Voit harjoitteen ohjeen mukaan rentouttaa ylävartaloa ja asettaa kädet sopivaan asentoon. Käännä katse ja huomio omaan kehoon ja hengitykseen. Tee ohjeen mukaisestikehon liikkeitä ja rentoutus. Tunne ja havainnoi jalkojen osat yksi kerrallaan harjoitteen mukaisesti. Keskity hengityksen rauhallisuuteen sekä rytmiin. Anna ajatusten etäännyä sekä päästä niistä irti ja tuo tietoisuus takaisin omaan hengitykseen. Lopuksi voit rauhassa avata silmät ja havainnoida, miltä kehossasi ja mielessä nyt tuntuu. Voit rauhassa herätellä kehoa.



Harjoitus 4:

Nimi: Mindfulness: keho- ja hengitysharjoitus

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=SjOZtkKZXY>

Harjoitteen tarkoitus: Olla läsnä ja huomioida mitä kehossa tapahtuu hengityksen aikana.

Harjoituksen kesto: 9min 27sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi istumalla tuolilla.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ja vähän häiriötekijöitä

Harjoituksen eteneminen: Istu tuolille tai lattialle sekä hae itsellesi ryhdikäs mutta rento asento. Siirrä katse alas lattialle tai laita silmät kiinni, jos se tuntuu hyvältä. Siirrä huomiota ohjeiden mukaisesti varpaista, jalkoihin, hengitykseen ja rentouta keho. Voit myös laittaa käden vatsan päälle, jos se helpottaa hengityksen seuraamista. Tee hengitysharjoitusta ohjeiden mukaisesti ja hengitä rauhalliseen tahtiin. Jos mieli lähtee seikkailmaan, niin ohjaa se takaisin hengityksen tarkkailuun. Ulkoiset tekijät voivat myös häiritä keskittymistä, mutta käännä silloinkin keskittyminen ja huomio takaisin hengitykseen. Lopuksi kuulet kellon äänen, jolloin ohjattu harjoitus loppu, mutta voit jatkaa harjoitusta itsenäisesti.



4 KATEGORIA D: RENTOUTUSHARJOITTEET

Kategoria D: Stressin hallinta- harjoitteet jossa on yhteensä 5 harjoitetta.

Harjoitus 1:

Nimi: Rentoutusharjoitus töissä

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=HBQ0uLSZnUE>

Harjoitteen tarkoitus: Rentoutua harjoituksen aikana ja ottaa hetken itsellesi työpäivän aikana.

Harjoituksen kesto: 10min

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit istua tuolilla ja käyttää kuulokkeita, jotta saat harjoituksesta kaiken hyödyn irti.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Voi tehdä missä vain, vaikka työpaikalla tai kotona. Varmista, ettei kukaan pääse häiritsemään sinua.

Harjoituksen eteneminen: Istu sohvalle tai työpöydän ääreen tuolille. Keskity tähän hetkeen ja hengitä muutama kerta syvään. Laita silmät kiinni, jos se tuntuu hyvältä. Jatka hengittämistä omaan tahtiin. Päästä irti kaikesta jännityksestä ja anna kehon rentoutua. Tunnustele miltä kehosi tuntuu. Rentouta hartiat ja muu ylävartalo. Miltä hengitys tuntuu eri puolilla kehoa. Jatka koko kehon rentoutusta harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti. Lopuksi voit hiljalleen herätellä varpaita ja sormia sekä pyöritellä hartioita.



Harjoitus 2:

Nimi: Rentoutusharjoitus [kaikki on hyvin 16min]

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=oWC0SZBcSr4>

Harjoitteen tarkoitus: Rentouttaa koko keho sekä hengitys, saada rauhallisuutta päivään

Harjoituksen kesto: 15min 44sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Harjoituksen aikana voit ottaa alustaksesi patjan ja tyynyn pään alle.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen paikka voidaan tehdä myös esimerkiksi kesken koulupäivän tai työpäivän.

Harjoituksen eteneminen: Istu tai mene maahan makaamaan ja ota hyvä asento. Vie huomio hengitykseen ja hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Tunne miten keho rentoutuu jokaisella hengityksellä. Anna lupa itsellesi rentoutua ja rauhoittua. Sulje silmät, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Huomioi ja rentouta ja päästä irti jännityksestä harjoitteen ohjeiden mukaisesti koko kehossa päästä varpasiin yksi kohta kerrallaan. Hengitä syvään ja tunne olevasi rauhallinen, turvassa ja rentoutunut. Ajatukset, muistot ja erilaiset tunteet voivat tuntua hyvin konkreettisilta ja erilaisina kehollisina kireyksinä. Siitä huolimatta ne ovat vain ajatuksia ja tällä hetkellä kaikki on hyvin. Huomaat, miten jokaisella hengityksellä olet aina enemmän läsnä tässä hetkessä ja olet läsnä omassa mielessäsi sekä kehossasi. Voit antaa ajatusten mennä ja tulla omaan tahtiin, älä jää niihin kiinni nyt. Huomaat miten ajatukset alkavat rauhoittua ja muuttaa muotoa hiljalleen. Huomaat, miten sydämen syke rauhoittuu jokaisella ulos hengityksellä. Hengitä syvään ja rauhallisesti harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Harjoituksessa lasketaan samalla kun hengitetään sisään ja ulos, mutta jos se ei tunnu hyvältä ei ole pakko laskea. Voit päästää irti negatiivisista tunteista, ajatuksista ja stressistä jokaisella uloshengityksellä. Lopuksi voit hiljalleen liikutella varpaita ja sormia sekä venytellä, jos se tuntuu sopivalta. Avaa silmät.



Harjoitus 3:

Nimi: Rentoutusharjoitus – jännitä -rentouta

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=loLZIfXzReg>



Harjoitteen tarkoitus: Saada keho rentoutettua kokonaisvaltaisesti jännittämällä ja sen jälkeen rentouttamalla jokainen kehon osa vuorotellen.

Harjoituksen kesto: 14min

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi maata makuualustalla, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä

Harjoituksen eteneminen: Asetu mukavaan istuma tai makuuasentoon ja sulje silmäsi. Jos jännittäminen ei välttämättä tunnu hyvältä jossain lihaksessa niin keskity enemmän lihaksen rentouttamiseen. Muista hengittää koko jännityksen ajan. Tee harjoitus ohjeiden mukaisesti ensin vasen nyrkki, sitten oikea nyrkki ja lopulta molemmat käsivarret. Tunne rentoutuneet kädet ja nauti tästä tunteesta. Jatka harjoitusta ohjeiden mukaisesti keskittyen hartioihin ja sen jälkeen kasvoihin. Hengitä muutama kerta syvään ja pidätä hengitystä sekä tunne jännitys kehossa. Jännitä vatsalihakset ja selkälihakset vuorollaan harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Näiden jälkeen keskity vartalon alosaan ja jännitä sekä rentouta jokainen kohta vuorollaan ohjeiden mukaan. Jännitä molempia jalkoja yhtä aikaa ja anna rentouden levitä jalkoihin. Anna rentouden tuntua koko kehossa päästä varpaisiin. Rentoudut nyt siinä määrin kuin se on sinulle mahdollista. Lopuksi voit hitaasti venytellä ja alkaa liikuttamaan käsiä ja jalkoja. Anna silti rentouden tunteen säilyä kehossa. Avaa silmät.

Harjoitus 4:

Nimi: Mindfulness- harjoitus: rusinasta rennoksi

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=LG-mhIzyCXk>

Harjoitteen tarkoitus: Rentouttaa kehoa ja samalla opetellaan miltä keho tuntuu jännittyneenä ja rentona. Samalla harjoitus vahvistaa oman kehon tuntemista, kehotietoisuutta ja myönteistä suhdetta omaan kehoon.

Harjoituksen kesto: 6min 47sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit ottaa patjan makuu alustaksi, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö, missä voi maata lattialla.

Harjoituksen eteneminen: Asetu makaamaan selälleen jalat suorina ja kädet vartalon vieressä. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Tunne samalla miten vatsa ja keho liikkuu hengityksen mukaan. Laita silmät kiinni, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Jännitetään ja rentoutetaan kehoa päästä varpaisiin. Aloita jännittäminen kasvoista harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Jatka harjoitusta jännittäen ja rentouta niska, hartiat ja kädet. Näiden jälkeen jännitä ja rentouta rintakehä, vatsa ja selkä ohjeen mukaisesti. Sitten tee sama jaloille kokonaisuudessaan. Jännitä vielä koko keho harjoitteen mukaisesti. Lopuksi tunnustele kehoa, miltä se tuntuu nyt.



Harjoitus 5:

Harjoitteen nimi: Meditaatio- ja rentousharjoitus (30min), rentoutus, rentoutuminen, rauhoittavaa musiikkia.



Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=1qiV2RX5UwU>

Harjoitteen tarkoitus: Rentouttaa keho kokonaisvaltaisesti ja kehon rentous voi kestää vielä harjoituksen päättymisen jälkeenkin.

Harjoituksen kesto: 31min 43sek.

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi käyttämällä peittoa tai painopeittoa, sekä käyttää alustaa, jonka päällä maata.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö, missä on helppo keskittyä. Voit myös kuunnella harjoituksen omassa huoneessa ennen nukkumaanmenoa.

Harjoituksen eteneminen: Mene makaamaan ja hengitä rauhallisesti sekä yritä tietoisesti rauhoittaa hengitystahtia. Huomioi, missä hengitys tuntuu ja kulkee kehossasi. Mitä muutoksia rauhallinen hengitys tekee kehossa? Mieleen voi tulla ajatuksia, mutta anna niiden tulla ja mennä. Koita olla tarttumatta ajatuksiin, vaan anna niiden mennä. Tunnustele kehoasi, tuntuuko jossain esimerkiksi jännitettä. Jokaisella uloshengityksellä stressi ja jännitys purkaantuu ja lähtee pois kehosta. Havainnoi mitä tunteita tunnet harjoituksen aikana. Harjoituksessa on pitkiä taukoja, mutta keskity hengittämiin omassa rauhallisessa tahdissa. Harjoituksessa puhutaan paljon kiitollisuudesta ja kevyestä olost, jonka tämä harjoitus saa aikaan kehossa. Harjoituksen lopuksi voit hiljalleen alkaa liikuttamaan varpaita ja sormia.

5 KATEGORIA E: KEHONSKANNAUSHARJOITTEET

Kategoria E: Stressin hallinta- harjoitteet jossa on yhteensä 5 harjoitetta.

Harjoitus 1:

Nimi: Rentoutusharjoitus: kehon skannaus

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=eSE2QUUbdzc>



Harjoitteen tarkoitus: Auttaa huomaamaan kehon erilaisia tuntemuksia pelkän kivun havaitsemisen sijaan.

Lisää tietoista läsnäoloa.

Harjoituksen kesto: 9min 43sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä. Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Voit tehdä harjoituksen, vaikka heti herätessä tai nukkumaan käydessä tai bussissa istuessa. Voit siis tehdä harjoituksen missä vain ja koska vain.

Harjoituksen eteneminen: Aloita harjoite ottamalla hyvä asento. Voit sulkea silmät tai suunnata katseen alaviistoon. Hengitä syvään nenän kautta ja ulos suun kautta muutamana kerran. Sitten voit palata omaan luonnolliseen hengitykseen. Harjoituksen aikana ajatukset voivat harhailla pois harjoituksesta, mutta käännä huomio takaisin omaan kehoon. Havainnoi kehon osia ja tuntemuksia kantapäältä päähän asti harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Harjoitteessa huomioit kehossa olevat tuntemukset ja huomaatko jalkojen välisiä eroavaisuuksia tuntemuksissa. Huomaatko rintakehässä tai selässä erilaisia tuntemuksia tai sen painoa alustaa vasten. Lopuksi harjoitteessa käydään läpi pään alue, huomaatko siellä erilaisia tuntemuksia tai puoli eroja? Kuvittele harjoitteen mukaisesti kehosi läpi kulkeva linja, huomaatko puoli eroja? Harjoitteen lopuksi voit hengittää parikertaa sisään ulos ja liikuttaa sormia ja varpaita. Avaa silmät. Mieti itseksesi, huomasitko eroavaisuuksia kehon eri osien välillä.

Harjoitus 2:

Nimi: Mindfulness kehonskannaus 18min

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=J6YI4KdHr6Y>

Harjoitteen tarkoitus: Rentouttaa ja rauhoittaa kehoa sekä harjoittaa kykyä sietää ikävältä tuntuvia asioita.

Harjoituksen kesto: 18min 32sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä. Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö jossa on vähän häiriötekijöitä. Voit tehdä harjoituksen koska tahansa, joko päivän aloitukseksi tai illalla ennen nukkumaan menoa.

Harjoituksen eteneminen: Asetu mukavaan makuu asentoon lattialle tai alustalle. Sulje silmät, jos se tuntuu hyvältä. Harjoituksessa suunnataan huomio eri kohtiin kehossa ohjeiden mukaisesti. Jos ajatukset harhailevat muualle, niin siirrä huomio takaisin kehoon. Ensin siirretään huomio vasempaan jalkaan ja sen eri osiin ohjeiden mukaisesti. Vasemman jalan jälkeen huomio siirretään oikeaan jalkaan ohjeiden mukaisesti. Huomioi onko jalkojen tuntemuksien välillä erilaisuuksia? Jalkojen jälkeen havainnoi keskivartaloa ja sen liikettä hengityksen tahdissa sekä niiden tuntemuksia. Harjoitteen ohjeiden mukaisesti huomio siirtyy hiljalleen molempiin käsiin ja niiden tuntemuksiin. Huomaatko käsien tuntemuksissa eroja? Käsien jälkeen huomio siirretään niskaan ja pään alueelle harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Huomioi alueen tuntemukset. Lopuksi käy vielä läpi koko keho varpaista pääläelle asti. Keskity hengitykseen ja anna kehon levätä alustaa vasten. Jos ajatuksesi alkaa harhailla, niin palauta se hengitykseen ja sen liikkeeseen. Voit hiljalleen aloittaa liikuttamaan sormia ja varpaita. Voit avata silmät ja nousta istumaan.



Harjoitus 3:

Nimi: Mindfulness harjoitus- minä ja kehoni

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=wKjl85tl2v8&t=10s>

Harjoitteen tarkoitus: Harjoitellaan huomion keskittämistä oman kehon aistimiseen sekä oman kehon arvostamista.

Harjoituksen kesto: 5min 50sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai tyynyä, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö ja voit tehdä sen missä vain.

Harjoituksen eteneminen: Ota hyvä asento istuen tai maaten ja anna kehon rentoutua. Sulje silmät, jos se tuntuu hyvältä. Vie huomio hengitykseen ja anna sen kulkea rauhallisesti. Tuo huomio omaan kehoon, minkälaisia tunteita tunnet jaloissa, käsissä ja kasvoilla. Mieli voi olla levoton ja ajatukset lähteä muualle, jos niin käy ohjaa ne takaisin omaan kehoon. Harjoituksessa puhutaan paljon kehon voimavaroista ja sen tärkeydestä. Huomioi vielä kehosi ja hengityksen rauhallinen rytmi. Lopuksi voit hiljalleen avata silmäsi.



Harjoitus 4:

Nimi: Mindfulness harjoitus- rentouttava kehon havainnointi

Harjoitteen linkki: https://www.youtube.com/watch?v=rabVo_KBkA

Harjoitteen tarkoitus: Tarkoituksena on huomioida kehon tuntemuksia tässä hetkessä. Autat kehoa palautumaan stressaavasta päivästä.

Harjoituksen kesto: 14min 50sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi painopeitolla tai kuulokkeilla.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä. Voit kuunnella harjoituksen ennen nukkumaanmenoa omassa sängyssä.

Harjoituksen eteneminen: Asetu maaten alustalle tai sängylle ja laita peitto päälle, jos se tuntuu mukavalta. Voit myös sulkea silmät, jos haluat. Seuraa hengitystä omassa normaalissa rytmissä. Jokaisella uloshengityksellä ilma vie pois mukanaan negatiivisia asioita ja murheita. Hengityksen avulla voit palauttaa ajatukset takaisin omaan kehoosi, kun huomaat että ajatukset ovat muualla. Harjoituksessa havainnoidaan koko keho tarkasti ja yksityiskohtaisesti päältä aina varpasiin asti. Tee havainnointia harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Miten tunnet hengityksen liikkeen kehossa. Havainnoi myös ympäristö sen lämpötila ja äänet. Huomaa lopuksi kehosi kokonaisuus ja anna hengityksen virrata koko kehon läpi. Tunne koko kehosi alustaa vasten. Kiitä kehoasi siitä, että se on kannatellut ja liikuttanut sinua koko päivän.



Harjoitus 5:

Nimi: Ankkurointiharjoitus

Harjoitteen linkki: <https://www.youtube.com/watch?v=i2iax5e05M0&t=1s>

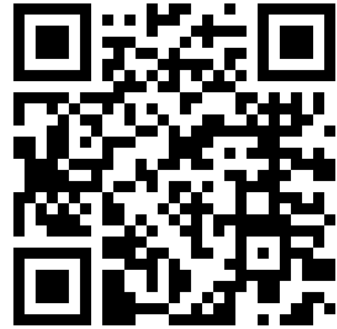
Harjoitteen tarkoitus: Auttaa rauhoittamaan ja tuomaan tietoisuuden tähän hetkeen.

Harjoituksen kesto: 4min 32sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi istumalla tuolilla harjoituksen ajan.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Voit tehdä harjoituksen missä vain esimerkiksi koulussa tai linja-autossa istuessa.

Harjoituksen eteneminen: Ota mukava asento tuolilla laita kädet syliin ja suorista selkäsi. Aloita suuntamalla huomia jalkoihin ja tarkkaile niiden tuntemuksia harjoitteen ohjeen mukaisesti. Harjoitteessa käydään jalat läpi varpaista koko kehon alasaan. Aisti kaikki tuntemukset ja miten ne muuttuvat harjoitteen aikana. Huomioi myös hengitys ja sen tuomat liikkeet.



LÄHTEET

Heidi Alamikkela. (15.10.2019). Rentoutusharjoitus töissä [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=HBQ0uLSZnUE>

Jumppakissa. (17.12.2014). Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw

Jumppakissa. (16.12.2014). Helppo hengitys- ja rentoutusharjoitus selkäkipuun ja stressiin [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LpYrxFclJEE>

Maija Luomala. (07.08.2015). Meditaatio- ja rentoutumisharjoitus (30min), rentoutus, rentoutuminen, rauhoittavaa musiikkia [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1qiV2RX5UwU>

Mehiläinen. (07.03.2017). Rentoutusharjoitus – jännitä – rentoutua [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=loLZIfXzReg>

Mielenterveystalo. (n.d.) Tietoinen kävely [äänite]. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoinen-lasnaolo/2-tietoinen-kavely-1516>

Miia Huitti. (12.06.2018). Unirentoutus Stressikupla [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xD2QQI0oxqg>

MindfulPeace. (23.01.2016). Guided mindfulness meditation on sleep- deep, calming, and relaxing [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ROzhPtg-91g>

Neuvokasperhe. (24.03.2020). Mindfulness- harjoitus: Rusinasta rennoksi [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LG-mhIzyCXk>

Pikkuoksa. (12.12.2013). Pika-apu stressinhallintaan [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6UzxSjJiDIE>

PinkMoon. (16.09.2021). Stressin lievitys- lyhyt meditaatio stressiin (kuulovammaille sopiva) [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=m8Bk5uLDvXY>

Suomen mielenterveys ry. (28.01.2015). Ankkurointiharjoitus- mindfulness- harjoitus [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=i2iax5e05M0&t=1s>

Suomen mielenterveystalo ry. (28.11.2015). Kehon kuuntelu iltaisin- mindfulness-harjoitus [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=fZ_al1GA8Y8&t=3s

Suomen mielenterveys ry. (n.d). Ystävällisyyttä itsellemme [video]. Soundcloud. https://soundcloud.com/user-582035810/ystavallisyutta-itsellemme?utm_source=clipboard&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-582035810%252Fystavallisyutta-itsellemme

Suomen kipu ry. (25.02.2022). Rentoutusharjoitus: kehon skannaus [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=eSE2QUUbdzc>

Sydänliitto. (03.02.2020). Mindfulness harjoitus- läsnä luonnossa [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=2faOzDf3m7w>

Sydänliitto. (25.08.2021). Mindfulness harjoitus- minä ja kehoni [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wKjl85tl2v8&t=10s>

Sydänliitto. (07.03.2020). Mindfulness harjoitus- rentouttava kehon havainnointi [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_rabVo_KBkA

Sydänliitto. (28.09.2017). Mindfulness- harjoitus 7min [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=cF68gVXtwdg>

Sydänliitto. (11.09.2017). Mindfulness hengitysmeditaatio 4min [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9vQpJck-OzQ>

Sydänliitto. (11.09.2017). Mindfulness kehonskannaus 18min [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=J6YI4KdHr6Y>

Tiina Tuovila. (25.5.2014). Mindfulness: keho- & hengitysharjoitus [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=SjOZtkKZXY>

Tytti Koro. (11.03.2018). Rentoutusharjoitus/kaikki on hyvin 16min/Tytti Koro [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=oWC0SZBcSr4>

VR matkalla. (10.08.2021). 10 minuutin ohjattu hengitysharjoitus istuen [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1Hkoz0DDxRA>