

Aineisto: Suomen psykologianopettajien preliminäärikoe 2023

30.12.2022

4. Aikuisuuteen siirtyminen

4.A Uutisartikkeli

Yle / Urheilu

Tragediat perheessä, masennus ja loukkaantumiset piinasivat Milla Nordlundia, kunnes hän uskalsi puhua ääneen – nyt liigatähden elämässä on tasapaino

HENRI PITKÄNEN 24.9. 11:01

Syysaurinko hymyilee kilpaa TPS-hyökkääjä Milla Nordlundin kanssa Harjattulan golfkentällä. Paikka on tärkeä ja tuttu, sillä 24-vuotias Nordlund on ollut mukana pyörittämässä klubin toimintaa jo monta kesää.

Lyönnit harjoitusalueella lähtevät kauas ja suoraan, vaikka omat mailat onkin jo pakattu talviteloille. Golf on salibandyn ohella toinen rakas laji, johon hän suhtautuu kilpailuhenkisesti.

– On golfista varmasti jotain hyötyä ollut salibandya ajatellen. Vaikka olen vain klubipelaaja, en halua koskaan tulla pelaamaan muuten vain, vaan haluan kehittyä tässäkin, noin kymmenen tasoituksella tätä nykyä pelaava Nordlund sanoo.

Maskulaislähtöinen Nordlund debytoi pääsarjassa jo yhdeksän vuotta sitten 15-vuotiaana, ja hän on ollut tuttu näky pistepörssin kärkipäässä jo vuosia. Viime kaudella tuli lopullinen täysosuma, kun hän voitti F-liigan runkosarjan pistepörssin ylivoimaisesti ja oli johdattamassa turkulaisia seurahistorian ensimmäiseen Suomen mestaruuteen.

Taustalla Nordlund on käynyt paljon salibandya suurempia kamppailuita. Nordlundin ollessa alakouluiässä ainoa pikkuveli menehtyi vain seitsemänvuotiaana flunssan jälkioireena tulleeeseen aivokuumeeseen, ja isä kuoli neljä vuotta sitten.

– Äiti, läheiset ystävät ja poikaystävä olivat tärkeimmät tukipilarit. Läheisimmät ystävät olivat joukkueesta, joten tuki oli lähellä koko ajan. Ne olivat sellaisia kohokohtia, kun pääsi harjoituksiin ja ajattelemaan vähän muuta, Nordlund muistelee.

Piinaavat jalkapohjavaivat kiusasivat Nordlundia enemmän tai vähemmän kuuden vuoden ajan, ja hänellä diagnosoitiin masennus. Rankat kokemukset olivat jättäneet jälkensä, ja perfektionismiin taipuvainen urheilija alkoi murtua loukkaantumisten, töiden ja koulun yhteispainosta.

– Koen, että olen aika paljonkin vahvempi nyt, kun olen oppinut käsittelemään asioita uudella tavalla ja käymään niitä läpi syvemmin. Se on antanut lisää ymmärrystä.

"Avoimuus on vain hyvä juttu"

Nordlund myöntää pyrkineensä vaikuttamaan ulospäin iloiselta ja hymyilevältä, vaikka sisäisesti oli paha olla. Kun asioista on puhunut ääneen, se on helpottanut.

– Olin tosi sulkeutunut, ja menin vain paikasta a paikkaan b. Pystyn nyt avoimesti kertomaan läheisilleni, jos on huono päivä ja että mikä harmittaa. Siinä on iso ero.

– Koen, että on tosi tärkeää puhua näistä asioista ja tuoda näitä esille. Ei ole mikään ihmeellisyys, että masennusta ja muuta sellaista on. Avoimuus on vain hyvä juttu.

Onnistumiset kaukalossa ovat tuoneet Nordlundille lisää virtaa, mutta raskaiden menetysten käsittelemisessä toimiva arki on auttanut eniten.

– Totta kai niitä miettii jollain tavalla koko ajan, eikä niitä unohda, mutta muu elämä on helpompaa, kun yleisesti on hyvä fiilis.

Nordlund työskenteli aiemmin täysipäiväisesti päiväkodissa, mutta tekee enää päivän viikossa töitä. Keskittyminen on nyt salibandyn lomassa tammikuussa alkaneissa sosionomiopinnoissa. Hän kertoo huomanneensa vuoden aikana jo sellaisia asioita, joista olisi voinut olla myös hänen perheelleen aiemmin hyötyä.

Kun asiat on saatu järjestykseen arjessa, tulosta on tullut myös kaukalossa. Kohonnut itseluottamus näkyy Nordlundin pelissä.

– Onhan se kiva fiilis mennä kaukaloon, kun tietää, että osaa pelata salibandya ja pystyy auttamaan joukkuetta pisteiden lisäksi muilla tavoilla.

Lähde: <https://yle.fi/urheilu/3-12635999> Henri Pitkänen / Yle Urheilu (Lupa saatu 26.9.2022)

6. Oppimisympäristöt ja tiedonkäsittely

6.A [Digitaalinen oppimateriaali](#)

6.B [Avoin oppimisympäristö](#)

6.A Digitaalinen oppimateriaali



Lähde: Unsplash (CC0)

6.B Avoin oppimisympäristö



Lähde: Wikimedia Commons (CC0)

7. Prososiaalinen käyttäytyminen

7.A Suomen Punainen Risti



Kuva: Suomen Punainen Risti

Punainen Risti 

**Hätä Ukrainassa
on valtava.
Sinä voit auttaa.**

[LAHJOITA →](#)

9. Liikunta ja hyvinvointi

9.A Liikunnallako lisää sisua?

Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana on saatu runsaasti uutta tietoa liikunnan yhteydestä kognitiivisten toimintojen sekä aivojen kehitykseen. Merkittävin syy siihen, että tutkijat ovat kiinnostuneet aiheesta, on se, että länsimainen yhteiskunta on nykyään usein perusluonteeltaan stressaava, minkä ajatellaan altistavan aivoja tulehdukselle ja ennenaikaisille vaurioille. Kyvystä sopeutua stressiin on usein käytetty nimitystä resilienssi. Tutkimusyhteisö on sitä mieltä, että resilienssin käsitettä voidaan laajentaa myös aivojen rakenteen ja toiminnan tasolle, jolloin voidaan puhua aivojen resilienssistä. Aivojen tasolla resilienssi näkyisi muun muassa aivojen tilavuudessa sekä hermosolujen määrässä, koossa ja keskinäisten yhteyksien määrässä, mikä ilmenisi muun muassa tiettyjen aivokuoren osien paksuuntumisena. Paremmiin stressin sopeutuvilla ihmisillä olisi tällöin paksumpi aivokuori ja enemmän hermosoluja ja näiden välisiä yhteyksiä.

Frontiers in Behavioral Neuroscience-lehdessä vuonna 2021 julkaistun katsausartikkelin mukaan liikunnalla voidaan vielä myöhemmissä tutkimuksissa vaikuttaa näiden aivojen hyödyllisten ominaisuuksien kehittymiseen. Tutkimusten mukaan kognitiivisessa suorituskyvyssä nähdään paranemista jo välittömästi urheilusuorituksen jälkeen. Saman katsausartikkelin mukaan säännölliseen kuntoharjoitteluun osallistuneet nuoret olivat osallistumattomia verrokkejaan huomattavasti vähemmän stressaantuneita. Saman aineiston mukaan nuoruusiässä harrastettu liikunta hidasti merkittävästi kognition heikkenemistä vanhuusiällä. Niin ikään on saatu viitteitä siitä, että nuoruudessa harrastettu liikunta suojaa rappeuttavilta aivosairauksilta kuten Alzheimerin taudilta.

Mahdollisia neurobiologisia selityksiä näille muutoksille ovat muun muassa ihmisellä havaittu otsalohkon ja ohimolohkojen välisten yhteyksien tiheyden kasvu sekä aivokuoren tilavuuden suureneminen muun muassa otsalohkojen, ohimolohkojen sekä hippokampuksen osalta (hippokampus luetaan kehityshistoriallisesti aivokuoreen). Näistä suurempi otsa- ja ohimolohkojen sekä aivokuorenalaisen harmaan aineen määrä ennusti parempaa aerobista suorituskykyä, liikeaivokuorialueiden suurempi harmaan aineen määrä puolestaan opintomenestystä. Fyysisen harjoittelun on havaittu myös lisäävän verisuonten sekä hermoston kasvua ja korjautumista säätelevien kasvutekijöiden eritystä, mikä parantaa myös verenkiertoa aivoissa. Näitä muutoksia on voitu todentaa myös suoraan koe-eläimien aivoista: nuorilla rotilla juoksumatto- ja juoksupyöräharjoittelu sekä paransivat suoritusta labyrinthisuunnistuksessa että lisäsivät solujen liikettä kehittyvässä hippokampuksessa. Aivojen kehityksen aikainen solujen liike, migraatio, on olennainen osa aivojen kasvua ja mahdollistaa eri solutyypin asettumisen oikeille paikoilleen kehittyvissä aivoissa.

Lähde: Arida, R.M. & Texeira-Machado, L. (2021). The Contribution of Physical Exercise to Brain Resilience. Front. Behav. Neurosci., 20 January 2021