Skeema 4
2.5 Stressi uhkaa psyykkistä hyvinvointia

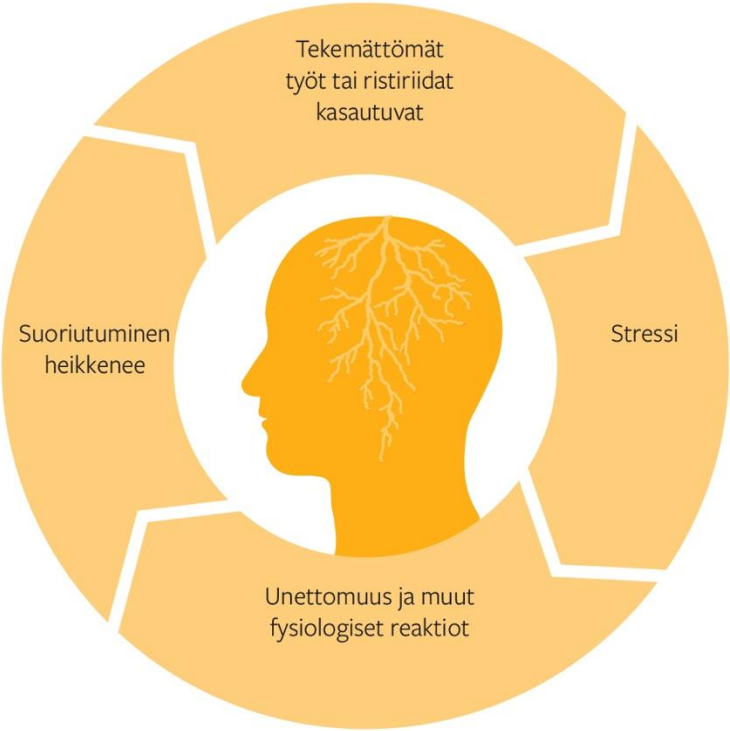
Ydinsisältö

Stressi

- hyvinvointia uhkaava ja selviytymiskykyä heikentävä tilanne
- evolutiivisesti hyödyllistä
- ilmenee
  - psyykkisenä pahoinvointina
  - fysiologisina reaktioina
  - käyttäytymisen muutoksina
- ei ole tunne, mutta siihen liittyy monia kielteisiä tunteita

SKEEMA 4

STRESSIN KEHÄMÄISET VAIKUTUKSET



Stressitekijöiden jaottelu

- Krooniset stressitekijät ovat pitkäkestoisia.
- Akuutit stressitekijät, kuten koeviikko, kestävät usein rajatun ja lyhyemmän ajan.
- Pitkittynyt stressi voi johtaa työuupumukseen.

SKEEMA 4

ELIMISTÖN STRESSIREAKTIOIDEN SYNTYMEKANISMIT

Hypotalamus

Nopea stressireaktio

Sympaattisen hermoston aktivoituminen

↓

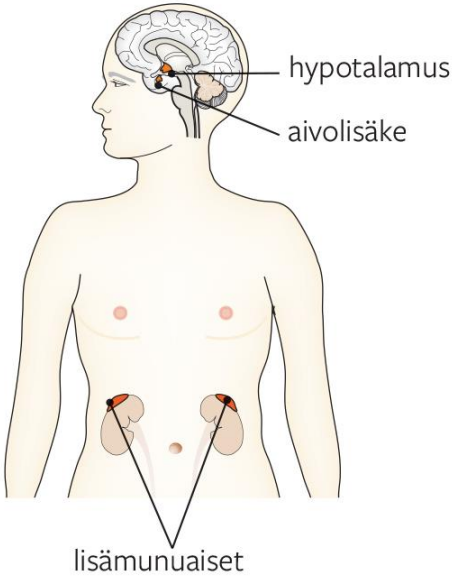
Adrenaliini ja noradrenaliini

↓

Taistele tai pakene -reaktio

↓

Sydämen syke kiihtyy | Veren-paine nousee | Veren-kierto raajoihin



Hitaampi stressireaktio

Aivolisäke

↓

Kortikotropiini (ACTH)

↓

Kiihtynyt lisämunuaisen kuorikerroksen toiminta

↓

Kortisoli

↓

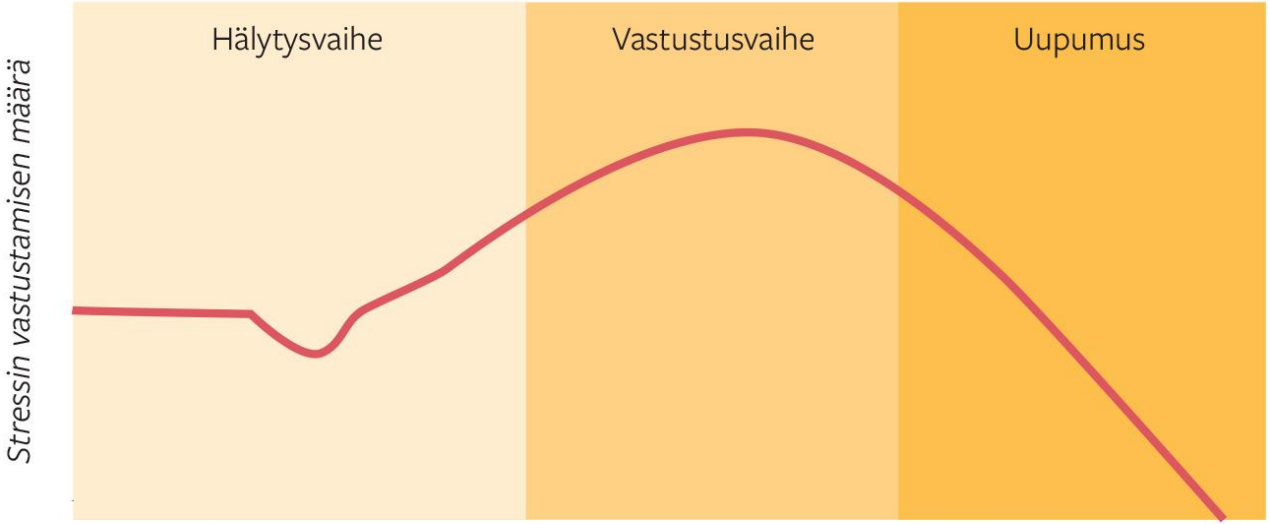
Elimistön energiatason nousu

EDITA

SKEEMA 4

KEHON REAGOINTI STRESSIIN

Hälytysvaiheen pieni notkahdus käyrässä ilmentää pikaista sokkitilaa. Jos vastustusvaiheen aikana löytyy selviytymiskeinoja stressaavaan tilanteeseen, uupumus vältetään. Vaiheiden kesto on erittäin yksilöllistä.



Stressin aiheuttajia

- turhautumiset
- ristiriidat
  - kun yksilö ei tiedä, lähestyäkö vai välttää jotain tiettyä asiaa → motiivikonflikti
- suoritus- ja yhdenmukaisuuden paineet
- kriisit
- vähemmistöstressi on painetta elämisestä toisin kuin enemmistö
- stressin kokemiseen vaikuttavat mm. yksilön temperamentti, aiemmat kokemukset, taipumus voimakkaisiin kielteisiin tuntemuksiin

SKEEMA 4

LAZARUKSEN TEORIA STRESSISTÄ

Skeema 4
2.6 Kriisien kohtaaminen vaatii psyykkistä työtä

Ydinsisältö

Erilaisia kriisejä

- Erilaiset kriisit voivat aiheuttaa stressiä:
  - **Kehityskriisit**: muutos elämäntilanteessa, voi usein valmistautua – kuten muutto opiskelupaikkakunnalle uuteen kotiin.
  - **Traumaattiset kriisit**: äkilliset tapahtumat, joihin ei voi valmistautua – kuten sairastuminen.
- Kriisien kasautuminen voi lisätä niiden kielteisiä vaikutuksia.
- Monet selviävät omin voimin ja läheisten tuella, mutta osa hyötyy esim. psykologin tuesta. Suruaika pitkittyy noin 15 %:lla trauman kokeneista. Tällöin voi tarvita ulkopuolista apua.
- Tukea voi kaivata esim. psyykkisen itsesäätelyn keinoihin tai pitkään jatkuneesta stressistä selviämiseen.

Skeema 4
2.7 Psyykkinen joustavuus ja myönteisyys edistävät hyvinvointia

Ydinsisältö

Resilienssi

- **Resilienssillä** tarkoitetaan yksilön psyykkistä joustavuutta sekä kykyä sopeutua ja selviytyä pettymyksiä kohdatessa.
- Selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä ja tilannekohtaisia.
- Resilienssi on usein yhteydessä tunteiden säätelykykyyn ja myönteisten tunteiden kokemiseen ja ilmaisemiseen.
- Resilienssiin vaikuttavia tekijöitä ovat mm. perimä, kokemukset, ympäristö ja kulttuuri.
- Resilienssiä voi vahvistaa ja ylläpitää erilaisin keinoin.

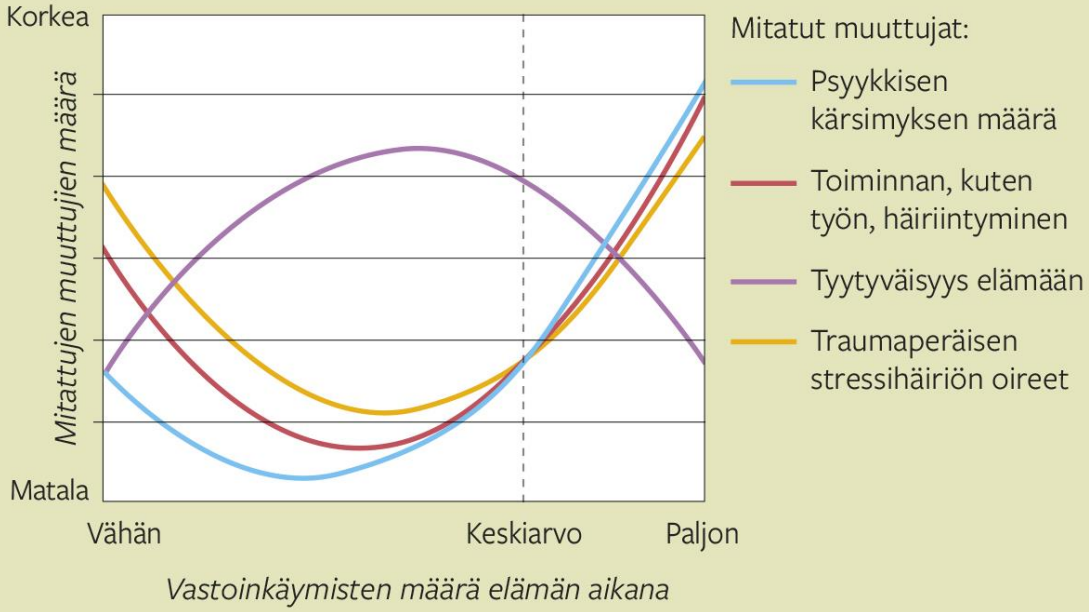
KYMMENEN KEINOA RESILIENSSIN VAHVISTAMISEEN

1. Ylläpidä hyviä suhteita läheisiin perheenjäseniin, ystäviin ja muihin ihmisiin.
2. Vältä ajattelemasta kriisejä tai stressaavia tapahtumia ylittämättöminä ongelmina.
3. Hyväksy tilanteet, joita ei voi muuttaa.
4. Kehitä realistisia tavoitteita ja pyri niitä kohti.
5. Toimi päättäväisesti epäsuotuisissa tilanteissa.
6. Etsi mahdollisuuksia kasvuun tilanteissa, joissa kamppailu päättyy menetykseen.
7. Kehitä itseluottamusta.
8. Pidä mielessä pitkän tähtäimen näkökulma ja ajattele stressaavaa asiaa laajemmassa kontekstissa.
9. Ylläpidä toiveikasta näkemystä, oleta hyviä asioita ja kuvittele se, mitä toivot.
10. Pidä huolta mielestä ja kehosta, liiku säännöllisesti ja kiinnitä huomioita omiin tarpeisiin ja tunteisiin.

Lähde: Yhdysvaltojen psykologiyhdistys (APA)

SKEEMA 4

VASTOINKÄYMISTEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN



Lähde: Seery, Mark D., Holman, E. Alison, Silver, Roxane Cohen (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. Journal of Personality and Social Psychology, 99(6), 1025–1041.

Myönteisten tunteiden merkitys

- Omilla ajatuksilla on tärkeä merkitys omille tuntemuksille, vaikka kielteisiä tunteita ei voikaan poistaa → **ajattelutavan** merkitys, armollisuus omia ajatuksia kohtaan tärkeää.
- Tutkimusten mukaan myönteisten tunteiden ylläpitäminen vaikeiden tilanteiden kohdatessa lisää resilienssiä. **Coping-keinot** ovat tässä tärkeässä roolissa.
- Optimistinen elämänasenne, huumori, nauraminen ja hymyileminen lisäävät hyvinvointia.
    - **Optimismi** eli toiveikas elämänasenne on kykyä tulkita asiat parhain päin.
    - Optimismia voi myös harjoitella.
- **Opittu avuttomuus** tarkoittaa uskomusta, ettei yrittäminen kannata, koska tulee kuitenkin epäonnistumaan.
    - Seligmanin tutkimukset koirilla.
- **Katastrofiajattelu** on huonojen vaihtoehtojen märehtimistä.

SKEEMA 4

”TUNNET KUTEN AJATTELET”

Aktivoiva tapahtuma

Stressin lähde:
vanhemmat eivät päästä nuorta railakkaaseen illanviettoon

Uskomus

Irrationaalinen selitys:
vanhemmat eivät halua, että minulla olisi hauskaa

Rationaalinen selitys:
vanhemmat ovat minusta huolissaan

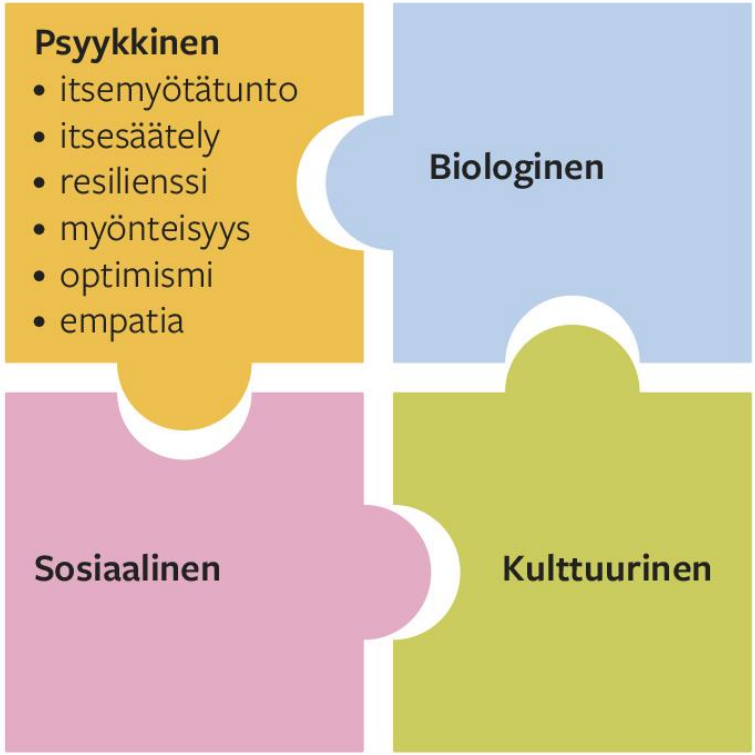
Seuraus

Tunnemylläkkä:
katkeruus vanhempia kohtaan

Tunteiden tasapaino:
tilanne ärsyttää, mutta kokee silti vanhempien välittävän

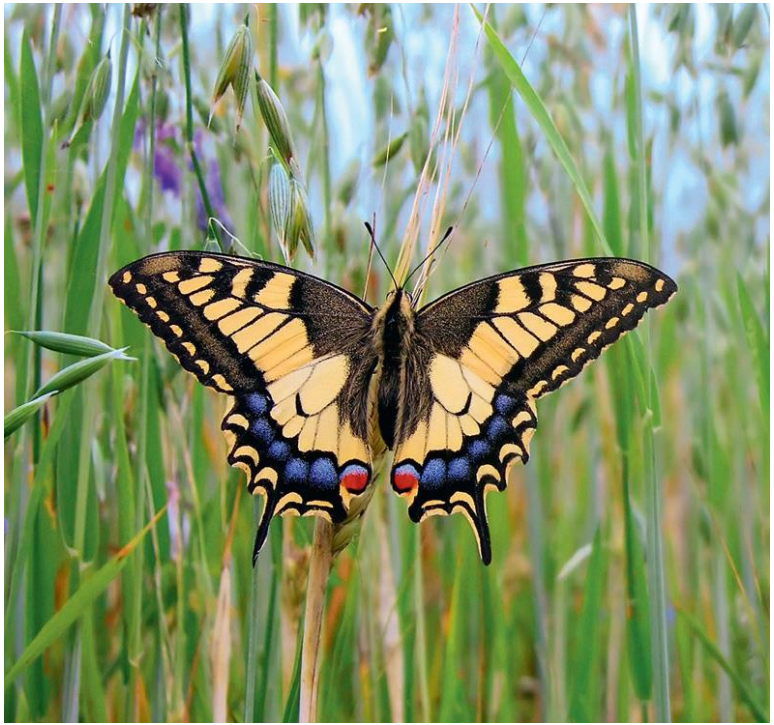
SKEEMA 4

HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT PSYYKKISET TEKIJÄT



Positiivinen psykologia

- Positiivisessa psykologiassa tutkitaan erityisesti resilienssiä, myönteistä ajattelua ja optimismia.



Skeema 4
2.8 Empatia, mentalisaatio ja itsemyötätunto edistävät hyvinvointia

Ydinsisältö

Empatia

- Empatialla tarkoitetaan kykyä eläytyä toisen tilanteeseen.
  - **Tunnepitoinen empatia**: kykyä tutnea ja olla yhteydessä muiden kokemiin tunteisiin
  - **Kognitiivinen empatia**: kykyä tietoisesti tunnistaa ja ymmärtää muiden tunteita
- Empatiataitojaan voi kehittää.
- Empaattisesti toiminen voi näkyä esim. toisten lohduttamisena ja toisen kokemien tunteiden lieventämisenä sekä oman käyttäytymisen vaikutusten arvioinnissa.
- Oikean aivopuoliskon vauriot voivat olla yhteydessä vaikeuksiin tulkita muiden tunteita, omien kasvonilmeiden tuottamiseen sekä puheen tunnesisällön havaitsemiseen ja tuottamiseen.
- Peilisolut voivat olla yhteydessä monessa sosiaalisen kanssakäymisen toiminnossa ja toisen yksilön päämäärän, aikomusten ja tunteiden ymmärtämisessä.
- Myös hormonipitoisuuksilla, kuten oksitosiinilla, voi olla yhteys empatiaan.

Mentalisaatio

- Mentalisaatio = aktiivista ponnistelua oman tai toisen mielen ymmärtämiseksi.
- Kehittyy n. 4-vuotiaaksi mennessä, varhaisen vuorovaikutuksen kokemukset vaikuttavat.

Sally–Anne-tehtävää käytetään, kun tutkitaan, ymmärtääkö lapsi toisilla ihmisillä olevan erillinen tietoisuus. Tehtävässä lapsen tulee havaita, että ruskeahiuksinen Sally ei voi tietää Annen vaihtaneen pallon sijainnin sillä välin, kun Sally oli poissa. Yleensä nelivuotiaalle on kehittynyt tällainen mielen teoria.

Itsemyötätunto

- Itsemyötätunto = itsensä kokemista arvokkaasti, vaihtelee tilannekohtaisesti.
- Läheisesti yhteydessä itsetunnon-käsitteeseen
- Kyky kokea myötätuntoa itseä kohtaan vaikuttaa siihen, miten yksilö tulkitsee eri tilanteita ja mitä vaikutuksia eri tilanteilla on yksilön mielenterveyteen.
- Itsemyötäntunto muokkaantuu lapsuudesta lähtien ja elämänkokemukset vaikuttavat siihen.
- Itsemyötätuntoa voi kehittää suhtautumalla itseensä, toimintaansa ja ominaisuuksiinsa armollisesti.

Skeema 4
2.9 Tunteita ja psyykkistä hyvinvointia tutkitaan moninaisilla tutkimusotteilla

Ydinsisältö

SKEEMA 4

PSYKOLOGIAN TUTKIMUSOTTEET

Kokeellinen tutkimus
- ilmiöiden väliset syy-seuraussuhteet

Korrelatiivinen tutkimus
- ilmiöiden väliset yhteydet

Kuvaileva tutkimus
- tutkimuskohteen tarkka kuvaileminen
- luotettavat yleistykset koko väestöön

Tapaustutkimus
- uudet tutkimusideat ja hypoteesit

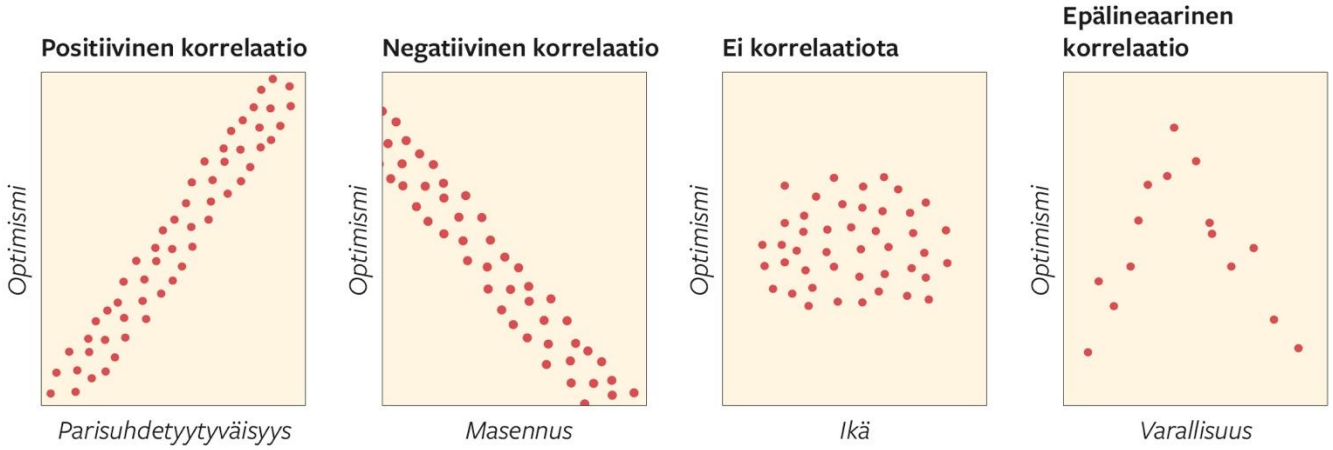
Tutkimusotteiden hierarkia pohjaa siihen, kuinka selitysvoimaista tietoa niillä saadaan. Mikään tutkimusote ei ole sellaisenaan muita parempi, vaan otteet soveltuvat eri tutkimuskysymyksiin.

Korrelatiivinen tutkimusote

- Korrelatiivisella tutkimusotteella tarkoitetaan asioiden välisen tilastollisen yhteyden tutkimista.
- Korrelatiivinen tutkimus on määrällistä tutkimusta → ei-määrälliset muuttujat on operationalisoitava.
- Muuttujien välille lasketaan tilastollinen korrelaatio, joka kertoo ovatko muuttujat tilastollisessa yhteydessä toisiinsa.

Korrelaatiokerroin

- **Positiivinen korrelaatio:** asioilla on tilastollinen yhteys.
  - Mitä lähempänä korrelaatiokerroin on arvoa +1, sitä voimakkaampi positiivinen yhteys asioilla on eli toisen muuttujan arvojen kasvaessa myös toisen muuttujan arvot kasvavat.
- **Negatiivinen korrelaatio** tarkoittaa, että toisen muuttujan arvojen kasvaessa toisen muuttujan arvot pienenevät.
- Voi myös olla, että muuttujien välillä ei löydetä tilastollista yhteyttä (arvo lähellä nollaa).
- Korrelaatio ei ole todiste syy-seuraussuhteesta.



Kuvaileva tutkimusote

- Kuvailevalla tutkimusotteella selvitetään ilmiön yleisyyttä ja esiintyvyyttä.
- Kuvaileva tutkimus voi olla määrällistä tai laadullista.
- Tiedot pyritään yleistämään mahdollisimman kattavasti.
- Kuvaileva tutkimus tarjoaa usein pohjustavaa tietoa tarkempien tutkimuskysymysten muotoiluun.

Skeema 4
3.10 Fyysinen hyvinvointi edistää mielenterveyttä

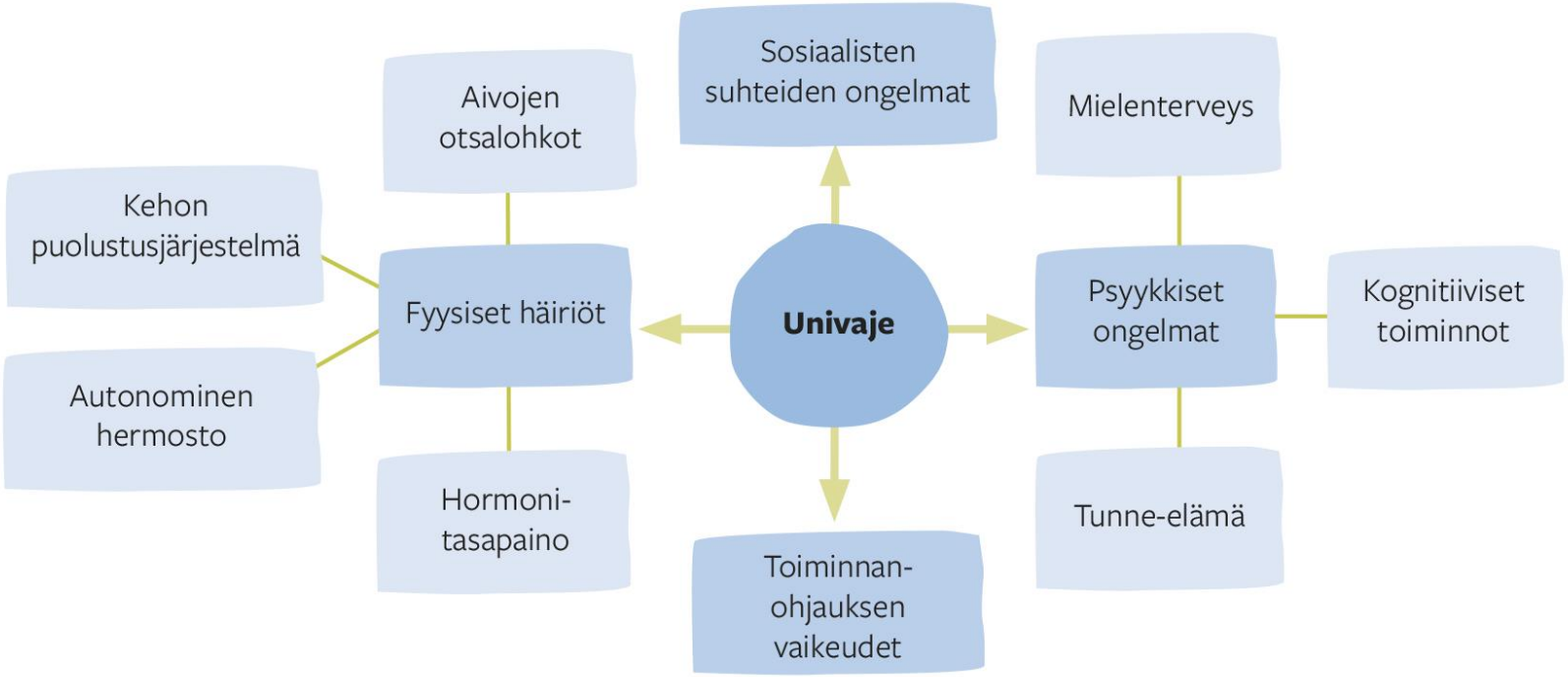
Ydinsisältö

Psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi kietoutuvat yhteen

- Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esim. itsesäätely, resilienssi, ajattelutavat, elintavat ja fyysinen ympäristö.
- Unenpuute on esimerkki hyvinvointiin rajusti vaikuttavasta tekijästä.
    - Erityisesti univajeen kasautuminen vaikuttaa merkittävästi vaikeista tehtävistä suoriutumiseen.

SKEEMA 4

UNIVAJE AIHEUTTAA MONENLAISIA HÄIRIÖITÄ



SKEEMA 4

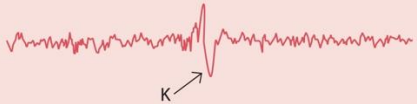
UNIVAIHEET

Hereillä
Aivot käsittelevät aistien kautta saapuvaa informaatiota.

alfa-aaltoja

1-vaihe: kevyt uni
Rentoutuminen; nukkuja kokee usein olevansa hereillä.

2-vaihe: kevyt uni
Ruumiinlämpö laskee, sydämensyke rauhoittuu. Kevyelle unelle ovat tyypillisiä K-kompleksit eli lyhytkestoiset, suuret jänniteheilahdukset aivosähkökäyrässä.



3-vaihe: syvä uni
Täydellinen rentoutuminen, elintoimintojen hidastuminen. Syvä uni eli hidasaaltouni on elvyttävien tehtäviensä takia tärkeintä. Syvää unta on noin neljäsosa aikuisen yöunesta.

delta-aaltoja

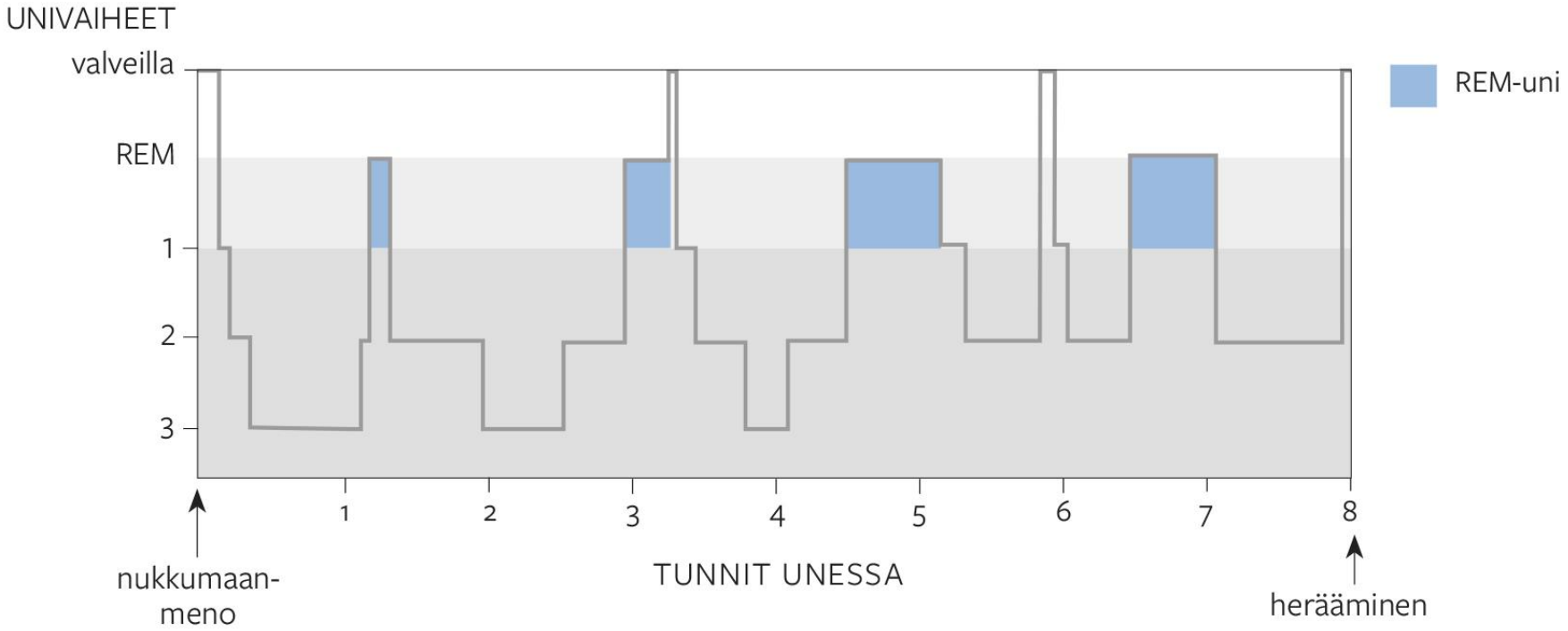
REM-uni
REM-unelle ovat tyypillisiä nopeat silmänliikkeet. Aivosähkökäyrä muistuttaa hereillä oloa. Lihasjännitys on kuitenkin kadonnut.

Unen vaiheet

- Univaiheita tutkitaan aivosähkökäyrää eli EEG:tä mittaamalla.
- Eri univaiheissa aivoaaltojen suuruus ja värähtelytaajuus vaihtelevat.
- Univaiheita ovat mm. kevyen unen vaiheet, syvän unen vaihe ja REM-uni.

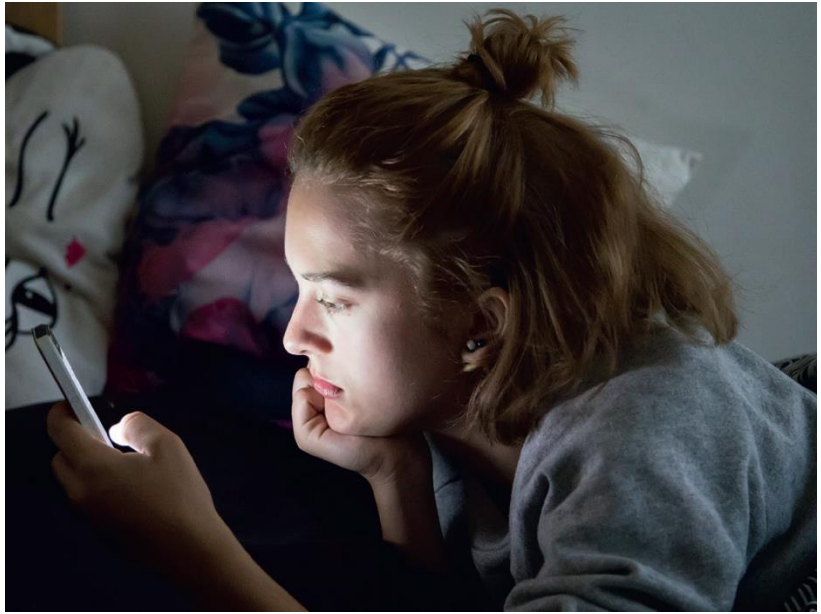
SKEEMA 4

UNEN RYTMI



Uni ja hyvinvointi

- Tärkeää hyvinvoinnille on unen laatu ja säännöllinen unirytmi.
- Ihmisten välillä on eroja elimistön vuorokausirytmissä.
- Unenhuolto tarkoittaa unen tuloa edistäviä toimia kuten kirkkaiden mobiililaitteiden käytön, kofeiinipitoisten juomien ja raskaan liikunnan tai tukevien aterioiden välttämistä ennen nukkumaan menoa.
- Unen saantia edistävät päivänvalossa ulkoilu, aiemmin päivällä tehty urheilu ja kevyt liikunta illalla.



Unettomuus on esimerkki unihäiriöstä

- Unihäiriöissä unen laatu tai määrä jää puutteelliseksi.
- Unettomuus on yleisin unihäiriö: kyvyttömyys nukkua riittävästi, ilmenee esim. vaikeutena nukahtaa tai pysyä unessa.
- Unettomuuden syitä ovat esim. stressi ja huolien painaminen iltaisin, alkoholin käyttö ennen nukkumaanmenoa, epäsäännöllinen nukkumisrytmi, mielenterveyden häiriöt kuten masennus tai fyysinen sairaus ja siihen liittyvät kivut.
- Univajetta kokee noin 10 % aikuisista, satunnaisesti lähes 50 %.
- Pitkäkestoiseen univajeeseen hoitona voi olla esim. psykoterapia tai lääkärin määräämä lääkehoito.

Miksi nukumme?

- Erilaisia teorioita unen tarkoituksesta, esim.:
  - kehon toipuminen rasituksesta
  - vastustuskyvyn ylläpitäminen
  - kasvuikäisen fyysinen kehitys ja vauvojen hermoston kehitys.
  - Aivojen huoltaminen unessa ja aivojen energiavarastojen täydentäminen
  - oppimisen tehostuminen ja tiedon pysyvä tallentuminen muistiin

Skeema 4
3.11 Hyvät sosiaaliset suhteet ja toimiva yhteiskunta edistävät psyykkistä hyvinvointia

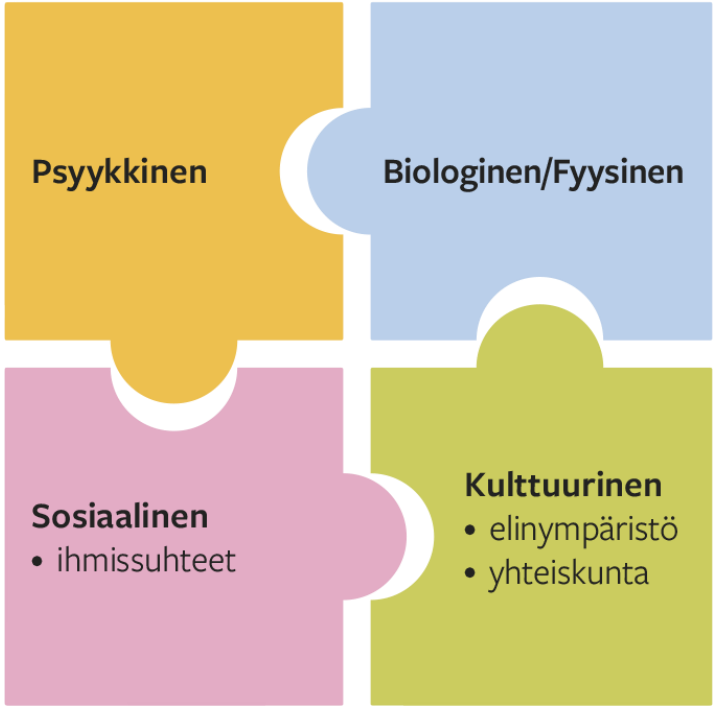
Ydinsisältö

Yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat psyykkiseen terveyteen

- Mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta sekä yksilön oma vastuu, yhteiskunnalliset toimet ja poliittiset päätökset sekä sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä.
- Toimivat ihmissuhteet eli sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä myös fyysiseen vastustuskykyyn.
- Kulttuuri voi vaikuttaa eri tavoin sosiaaliseen tukeen.
    - individualistiset ja kollektivistiset kulttuurit

SKEEMA 4

HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT SOSIAALISET JA KULTTUURISET TEKIJÄT



EDITA

Liittymismotivaatio

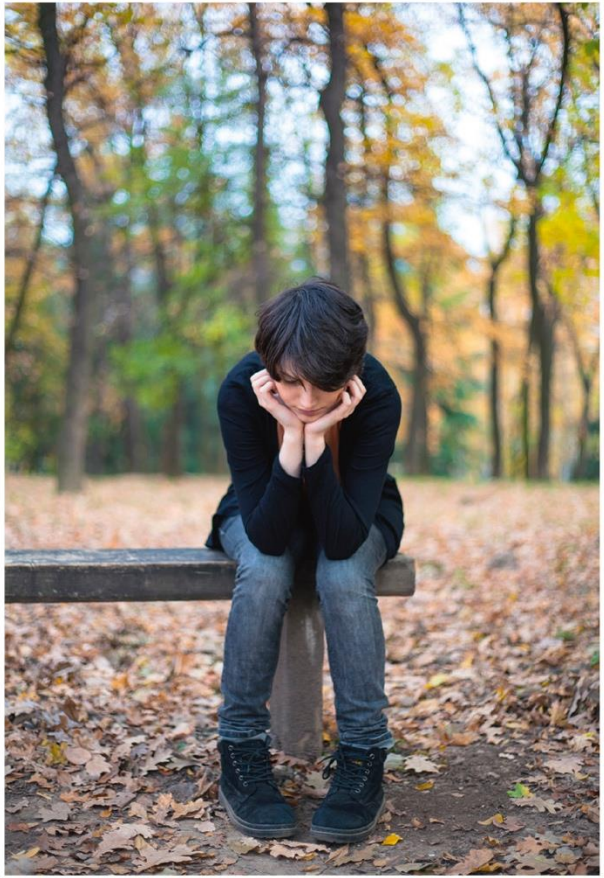
- Liittymismotivaatiolla tarkoitetaan halua psyykkiseen ja fyysiseen läheisyyteen toisen ihmisen kanssa.
- Liittymisen tarve näkyy jo pienillä vauvoilla.
- Liittymisen tarve voi näkyä myös paineena mukautua yhteisöön eli toimia konformistisesti.
- Ryhmään kuuluminen koetaan monesti tärkeäksi.

Sosiaalisten suhteiden merkitys

- Ystävyys edistää myös fyysistä terveyttä.
- Yksinäisyys on kielteinen psyykkinen olotila, jossa koetaan ahdistusta ystävien vähäisestä määrästä tai heidän soveltumattomuudestaan ystäviksi.
- Tutkimusten mukaan parisuhde ja kumppani voivat olla yhteydessä onnellisuuden kokemukseen, terveyteen ja pitkäikäisyyteen. Haasteena on ollut otoksen keskittyminen avioliitossa eläviin, muita suhdemuotoja ei ole useinkaan huomioitu.
- Seksuaalisuus vaikuttaa voimakkaasti psyykkiseen hyvinvointiin.
- Seksuaalisuuteen kuuluu laajasti monenlaista fyysisen ja psyykkisen mielihyvän kokemista.

SKEEMA 4

YKSINÄISYYTTÄ LIEVITTÄVIÄ KEINOJA



Yksilön taso

- pyrkimys tutustua toisiin
- terveydestä huolehtiminen
- harrastukset
- lemmikkieläimen hoitaminen
- vapaaehtoistyö
- myötätunto itseä kohtaan
- kognitiivinen uudelleenmuotoilu

Yhteisön taso

- vanhempien malli sosiaalisille suhteille
- myötätuntoiseksi kasvattaminen
- myötätunto ja ystävällisyys kaikkia kohtaan
- vuorovaikutuskoulutus

Seksuaalisuus ja hyvinvointi

- Seksuaalisuus vaikuttaa voimakkaasti psyykkiseen hyvinvointiin.
- Seksuaalisuuden käsitteeseen kuuluu laajasti monenlaista fyysisen ja psyykkisen mielihyvän kokemista.
- Seksuaalisuuden merkitys voi vaihdella eri elämänvaiheissa.
- Seksuaali-identiteetti tarkoittaa sitä, millainen kuva ihmisellä on seksuaalisesta itsestään: “Kuka minä olen seksuaalisesti?”
- Seksuaalioikeuksien kannalta on keskeistä oikeus tavoitella turvallista ja tyydyttävää seksiä ja valita itse kumppaninsa ja sen, haluaako lapsia vai ei.
    - Seksuaalioikeuksiin lasketaan myös kehon koskemattomuus, tieto seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveyspalvelut.

Mielenterveys on psyykkistä tasapainoa

- WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.
- Psyykkinen terveys on jatkuva prosessi.
- Mielenterveyttä tukevat esim. psyykkinen itsesäätely, optimismi, resilienssi ja itsemyötätunto.
- Myös fyysinen terveys, liikunta, riittävä uni ja monipuolinen ruokavalio ovat tärkeitä.
- Yhteiskunta ja kulttuuri tukevat mielenterveyttä ja yksilön mahdollisuuksia tulla kannatelluksi.