

26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

1

TAITAJA-VALMENNUS



JAMK
Kevät 2017

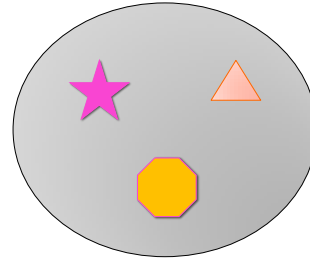
Anne Puolakanaho
anne@aprica.fi

26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

2

Harjoitus:
Mitä arvokasta haluaisit elämässäsi /työssäsi tavoitella?
Mitä esteitä löydät (mielestäsi) sen toteuttamiseksi?



26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

3

Mitä on mindfulness?



**Tietoinen,
hyväksyvä
läsnäolo
NYT-
hetkessä!**

anne.puolakanaho@jyu.fi/sanna.kinnunen
@jyu.fi

26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

4

Pahoinvointi, stressi yms.

- **Mieli** rakentuu kokemuksen kautta ja sisältää yleistyneitä ja ehdollistuneita käsitteitä itsestä ja maailmasta.



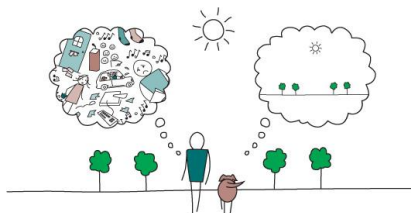
- **Pahoinvointi** tulee mielessä piilevistä **peloista**, uhkakuvista ja jäykistyneistä, rajoittavista tunne-, ajatus- ja toimintamalleista.
- **Työuupumus, stressi tms:** em. kaltaisten mielen maisemien ohjaamina siirrymme kokemuksellisuudesta toiminnallisuuteen, elämä kapeutuu, voimavarjoja tuovien asioiden laari tyhjenee, ilot elämässä unohtuvat, elämästä tulee suoritusta!

26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

5

Tietoisien läsnäolon vaikutukset
mielenmaisemaan



Mind Full, or Mindful?

26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

6

Lyhyitä Harjoituksia

Kuuntele nauhoite mielen toiminnasta: <http://www.oivamieli.fi/terrieriajatukset.php>

Tee seuraava tietoisuusharjoitus päivän mittaan aina kun huomaat jääneesi kiinni johonkin ajatukseen tai huomaat, että automaattiohjaus on saanut vallan:

- Vedä syvään henkeä 10 kertaa. Tyhjännä keuhkosi joka kerta mahdollisimman hitaasti, kunnes keuhkosi ovat aivan tyhjt, ja anna niiden taas täyttyä itsestään.
- Huomaa tuntemuksesi, kun keuhkosi tyhjentyvät. Huomaa tuntemuksesi, kun keuhkosi taas täyttyvät. Pane merkille, kuinka vatsasi nousee ja laskee hengityksen tahdissa.
- Mieleesi saattaa täyttyä ohi lipuvista ajatuksista. Voitko antaa ajatusten vain tulla ja mennä ikään kuin ne olisivat ohikulkuvia piiviä taivaalla?
- Huomaa hengityksen lisäksi kehosi erilaiset tuntemukset.
- Lopuksi. Katso ympärillesi huoneessa ja pane merkille, mitä näet (tai kuulet, haistat, tunnet ja tai voit koskettaa).

Mihin mindfulness-harjoitusten vaikutukset kohdistuvat?



<http://www.freemindfulness.org>
Bee & Poppy, New Zealand
Photo by: Rommie Thompson

- ❖ **Harjoitukset purkavat olemassa olevia mielenmalleja**
- ❖ **Harjoitusten myötä syntyy uudenlainen kokemus itsestä sekä suhteesta itseen ja maailmaan**
- ❖ **Seurauksena on pelkojen vähenemistä ja uutta rohkeutta ja hyvinvointia!**

7 erottavaa piirrettä, kun MIELI on tekemisen tai olemisen tilassa

- Mindfulness-harjoittelun myötä mieli voi löytää uudenlaisen kokemuksen tavan, jossa alkaa näkyä miten mieli siirtyy:
- Automaattiohjauksesta tietoiseen valintaan
 - Analysoimisesta aistimiseen
 - Ponnistelusta hyväksyntään
 - Ajatukset todellisuuden edustajina muuntuvat mielen tapahtumiksi
 - Torjunnasta kohtaamiseen
 - Mielen aikamatkailusta hetkessä läsnäoloon
 - Voimavarojen kuluttamisesta asioihin, jotka ravitsevat

Mindfulness-harjoittelun kohteita

- | | | |
|------------|--|---|
| Stressi | | Oppiminen |
| Masennus | | Hyvinvointi |
| Ahdistus | | Luovuus |
| Uuongelmat | | Empatia |
| Kipu | | Hengellisyys |
| Sairaudet | | Mytätätuno itseä kohtaan
Arvopohjainen elämä |

Esim. Chiesa & Serretti, 2009, 2010; Grossman et al., 2004; Hayes, 2006, Gu et al., 2014; Raimo Lappalainen + tutkimusryhmä, JYU

Muupu-ohjelma <http://muupu.jyu.fi/>



Mindfulness-pohjainen stressin lievitysohjelma + Hyväksymis- ja Omistautumisterapia (HOT)

Uuvuttaako työ, kaipaisitko uusia voimavaroja työhösi ja elämääsi?
- Mindfulness avuksi työuupumukseen!

Jyväskylän yliopiston Muupu-hanke etsii tutkimuskeskstä yhdistäköitä 25-60 vuotiaita henkilöitä, joilla on työuupumusta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää voidaanko Mindfulness-harjoitusten avulla työuupumusta lievittää.

[Lue lisää ja ilmoittaudu tänne!](#)

<p>Mitä on Mindfulness? Mindfulness on mielen tila, jossa pystytään työhönsä kokemaan omista tunteista, tunteista, ajatuksista, tunneilmauksesta ja mielenhämmästyksistä. Tässä on yksi mahdollisuus työhösi elävöitymiseen.</p> <p>Lue lisää</p>	<p>Työuupumus Työuupumus on pitkittyneen työssäsi kokemisen seurauksena kestävä oire.</p> <p>Lue lisää</p>	<p>Tutkimusportaiti Kokemuksesi mukaan</p> <p>Ilmoittukset Muupu-tutkimukseen on ilmoittautunut mukavasti osallistujia. Ilmoittautumista otetaan jatkuvasti vastaan. Saatavuus on yhäkin alhainen: ilmoittautujia (2 ryhmää) ja sijaisuuksia (2 ryhmää) 2016.</p> <p>Uutiset Muupu-tutkimus Anne Puolakanaho, AET, tutkija Sanna Kinnunen, Päätt, tutkija</p> <p>Jyväskylän Yliopisto Ryhtymien keskus Puh. +358 40 203 3911 E-posti: muupu@jyu.fi</p>
--	---	--

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6562-4>



26.4.2017

13

Muupu-tutkimuksen loppuraportin tiivistelmä

- Tulokset:** Muupu-ohjelman vaikutukset olivat
- Laaja-alaisesti pahoinvointia lievittäviä ja hyvinvointia edistäviä ja näyttivät myös suojaavan uusilta elämäntilanteiden tuomilta stressivaikutuksilta.
 - Oppimisprosessissa oli kuitenkin löydettävissä yksilöllisiä polkuja.
 - Monet yksilölliset tekijät, kuten persoonallisuuden piirteet, masentuneisuus ja odotukset vaikuttivat intervention tuloksellisuuteen.
 - Lisäksi harjoittelun omaehtoisella jatkamisella ja oppimiskokemuksilla oli merkitystä.
 - MIHA-taitojen koheneminen näytti myös tuottavan kokemusta työolosuhteiden parantumisesta.

Johdopäätökset:

- MIHA-taitojen lisääminen lievittää työuupumusoireita ja lisää hyvinvointia, mutta muutokset vievät aikaa
- Muupu-ohjelman tyyppisiä matalan kynnyksen interventioita kannattaisi ottaa laajemmin käyttöön suomalaisen työterveyshuoltoon, sillä niitä voidaan käyttää monenlaisen psyykkisen oireilun lievittämiseen ja hyvinvoinnin kohentamiseen.

Tutkimusyhteenveto on saatavilla Muupu-sivustolla <http://muupu.tyu.fi/> pdf-muodossa.

26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

14

Kirjallisuutta



26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

15

www.oivamieli.fi



26.4.2017

16

Materiaalia MIHA-menetelmistä suomeksi

- Bays, J. C. (2014). *Tietoinen syöminen – opas terveeseen ja onnelliseen ruokasuhteeseen*. Helsinki: Basam Books.
- Hayes, S.C., & Smith, S. (2005). *Vapaudu mielestäsi vallasta ja ala elää*. Tampere: SKT.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen*. Helsinki: Basam Books Oy.
- Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hayes, S., Batten, S., Gifford, E., Wilson, K., ... & McCarty, S. (2009). *Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä*. Tampere: SKT. Hoitomenetelmien julkaisuja 8.1.
- Siegel, R.D. (2010). *Tässä ja nyt – yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin*. Helsinki: Basam Books.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2011). *Stressinhallinnan käsikirja – tietoisien läsnäolon menetelmä*. Helsinki: Basam Books.
- Tolle, E. (2002). *Läsnäolon voima – Tie henkiseen heräämiseen*. Helsinki: Basam Books.
- Wihuri, A.-J. (2014). *Mindfulness työssä – tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan*. Helsinki: Talentum.
- Williams, M., & Penman, D. (2014). *Tietoinen läsnäolo – löydä rauha kiireen keskellä*. Helsinki: Basam Books.
- Williams, M., Teasdale, J., & Segal, Z. (2013). *Mielekkäästi irti masennuksesta*. Helsinki: Basam Books.
- Mindfulness-harjoitteita verkossa:
- www.oivamieli.fi (myös mobiilsovellus Oiva)

26.4.2017

anne.puolakanaho@jyu.fi

17

Kiitän kaikkia läsnäolijoita



Anne Puolakanaho,
PsT, KEHKA-
erikoispsykologi,
tutkija sekä
mindfulness- ja
joogaohjaaja

www.aprica.fi

Puh. 0400435580

