

Mielen hyvinvointia liikkumisesta



Anu Kangasniemi

Johtava asiantuntija, PsT

liikunta- ja terveystieteiden psykologia

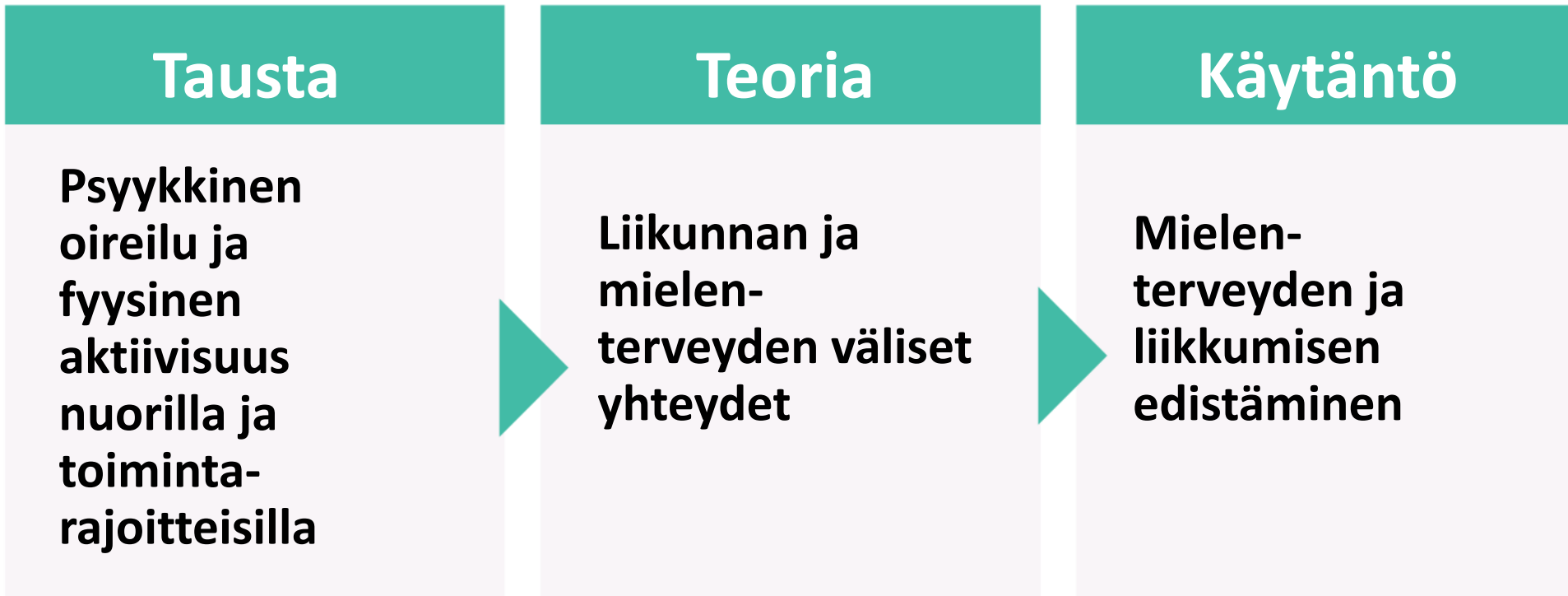
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Soveltavan liikunnan päivät 25.8.2022



Likes
by jamk

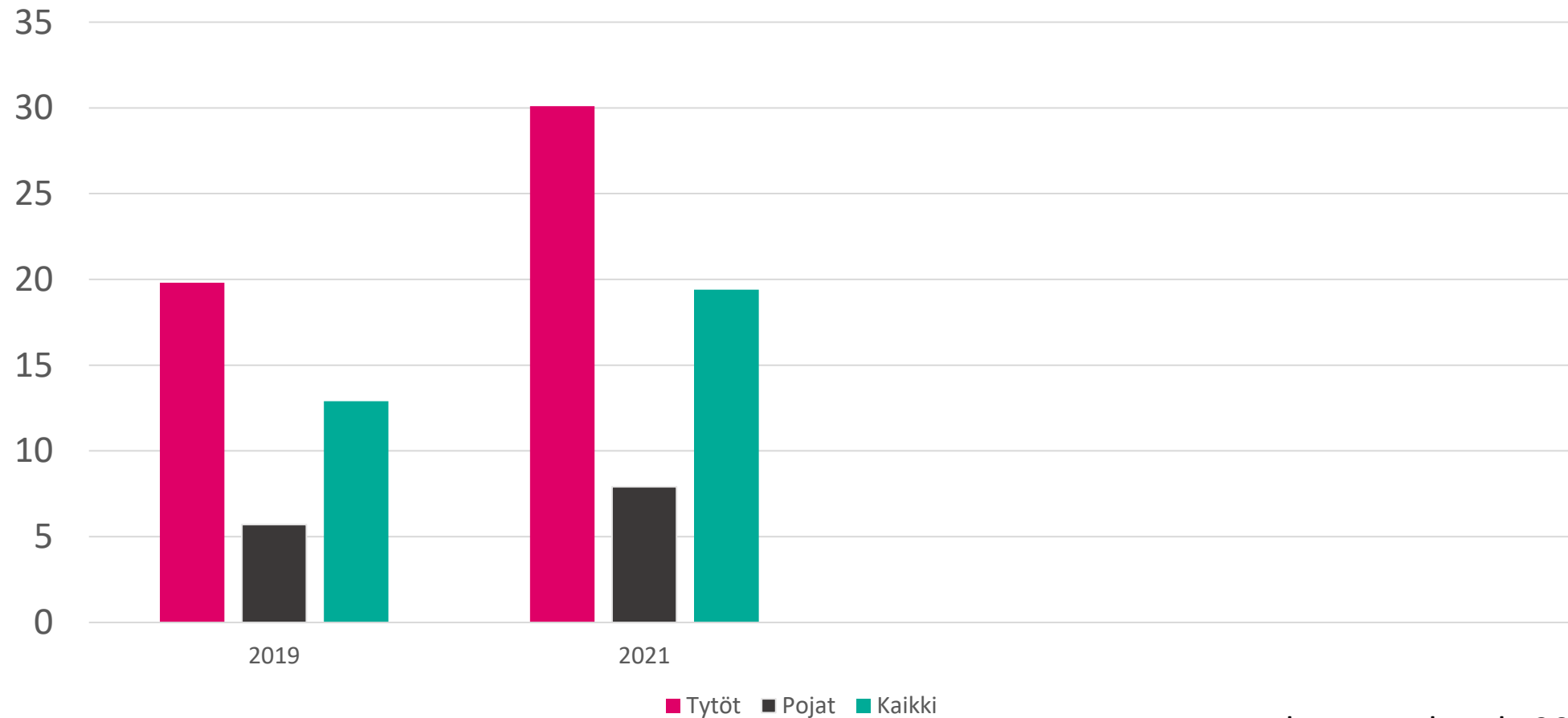
Puheenvuoron sisältö





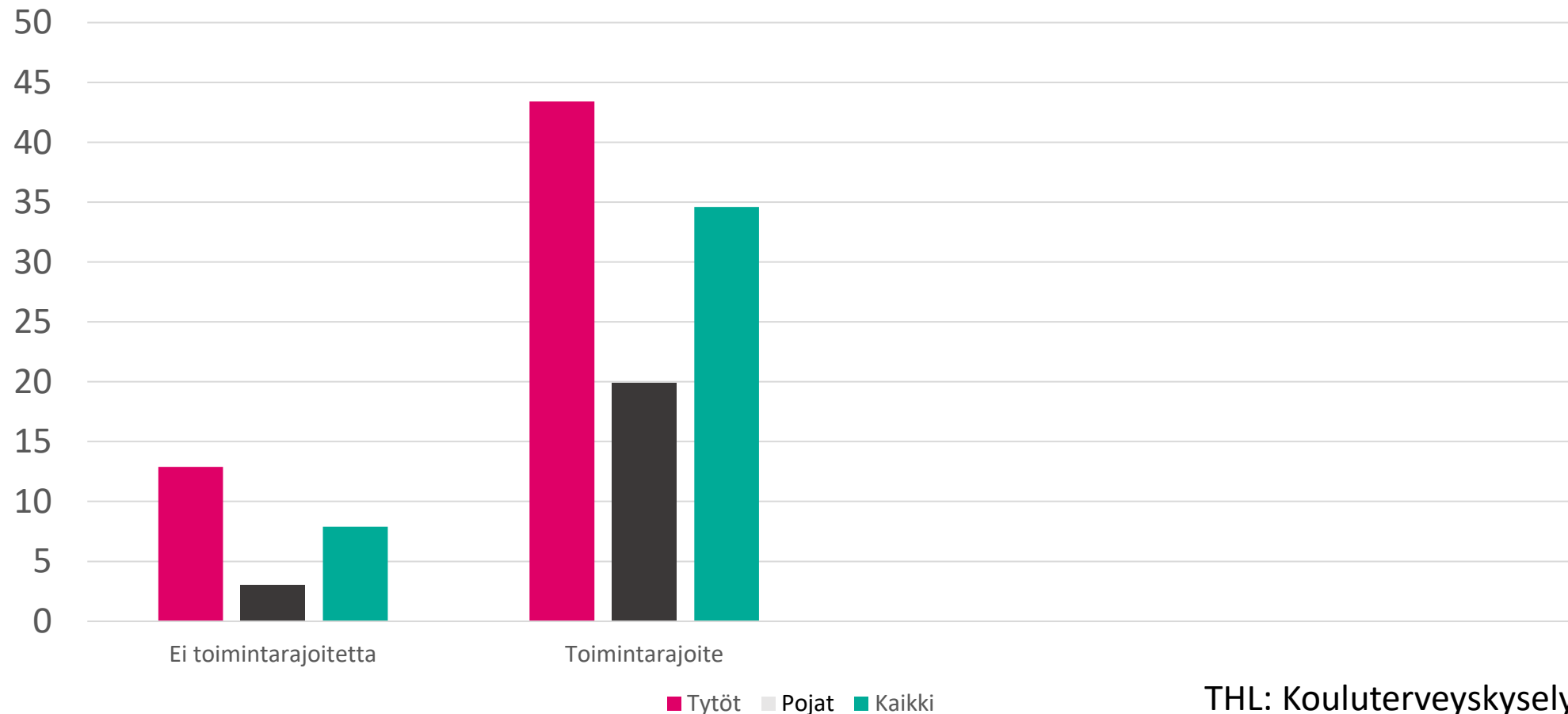
Psyykkinen oireilu nuorilla ja toimintarajoitteisilla

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus perusopetus 8.- ja 9. lk



Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus vuonna 2017

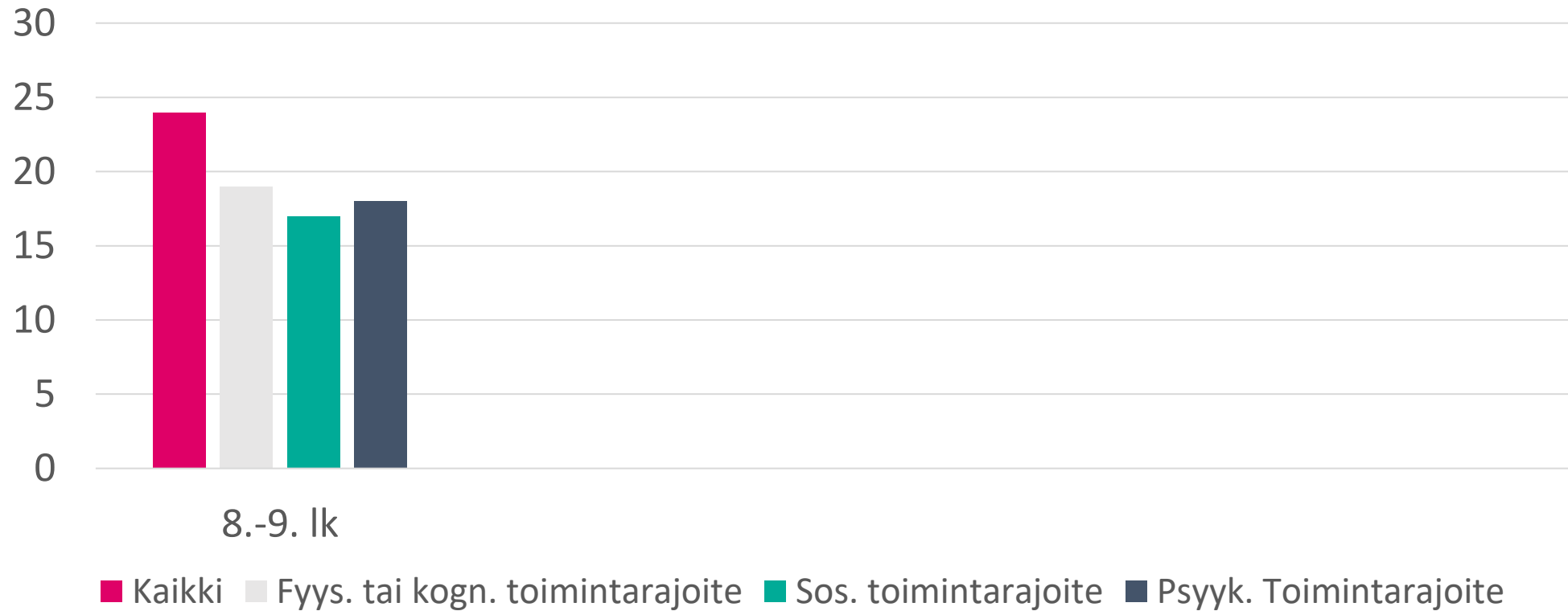
Ei toimintarajoitetta vs toimintarajoite



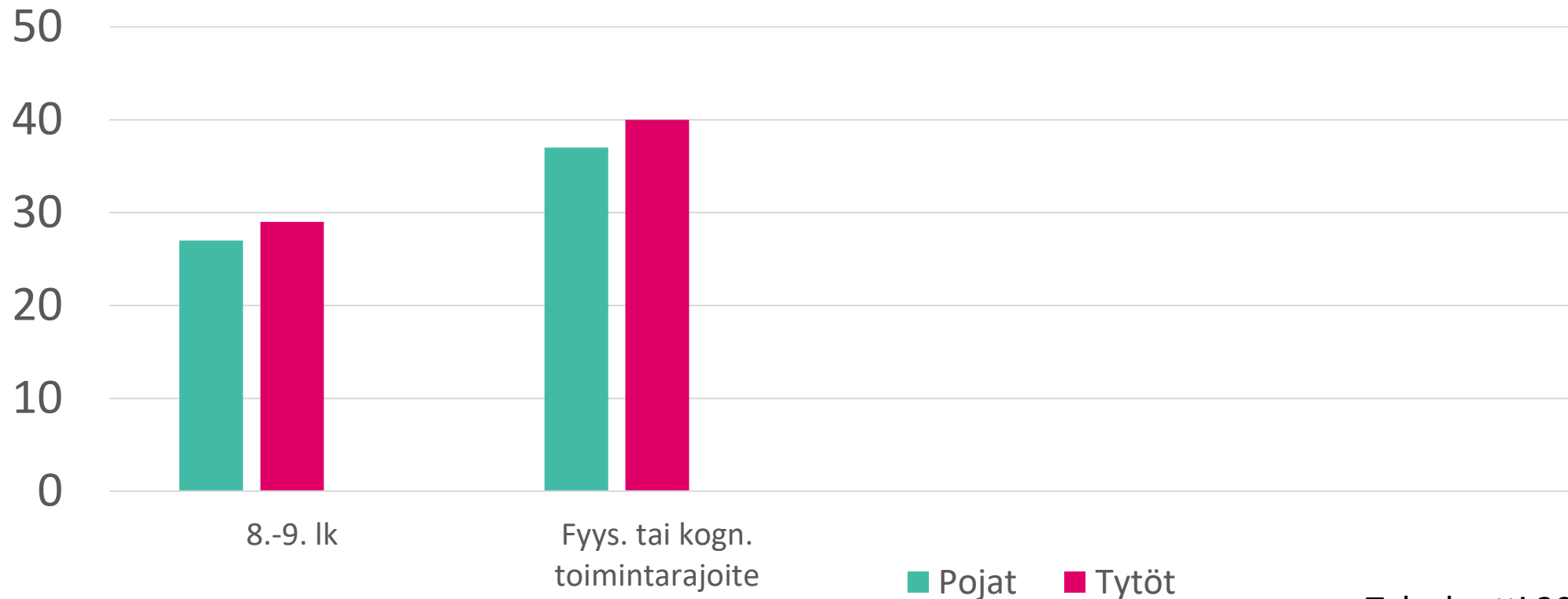


Psyykkinen oireilu on kasvanut pandemian aikana. Toimintarajoitteinen nuori kokee psyykkistä oireilua enemmän kuin muut samanikäiset.

Liikkuu suosituksen mukaisesti tunnin joka päivä



Vähän liikkuvat: Liikkuu vapaa-ajalla enintään tunnin viikossa hengästyttävästi





**Toimintarajoitteinen
nuori on useammin
myös vähän liikkuva.**



Mielenterveyden ja liikkumisen edistäminen

Fyysinen aktiivisuus ja masennus

- Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään masennusoireiluun ja masennukseen.
- Fyysisellä aktiivisuudella voidaan ennaltaehkäistä mielialaoireiden ja masennuksen syntymistä.
- Fyysistä aktiivisuutta lisäävien interventioiden avulla voidaan vähentää masennusta ja mielialaoireita.

(Dale et. al. 2019)

Fyysinen aktiivisuus ja ahdistuneisuus

- Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään ahdistuneisuuteen.
- Vähän tutkimuksia lasten ja nuorten osalta.

(Dale et. al. 2019)



Fyysinen aktiivisuus ja opiskelu-uupumus

Fyysisesti aktiiviset opiskelijat kokevat
(Gerber et al. 2014)

- vähemmän uupumisoireita ja stressiä
- vähemmän unettomuutta ja parempaa unen laatua verrattuna vähän liikkuviin opiskelijoihin

Rasittava fyysinen aktiivisuus on yhteydessä vähäisempään opiskelu-uupumukseen.

- Tutkijat suosittelevat rasittavaa liikuntaa vähintään tunnin viikossa. (Elliot ym. 2015.)

Fyysinen aktiivisuus ja fyysinen/kehoon liittyvä minäkäsitys

- **Fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä fyysiseen/kehoon liittyvään minäkäsitykseen ja kehonkuva.**
- **Fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä myös itsearvostukseen, itsetuntoon, kehonkuvaan ja koettuun pätevyyden tunteeseen.**

(Dale et. al. 2019)

Fyysinen aktiivisuus ja myönteiset tunteet

Fyysisesti aktiiviset opiskelijat kokevat enemmän

- **tyytyväisyyttä elämää kohtaan**
- **korkeampaa psyykkistä sinnikkyyttä verrattuna vähän liikkuviin opiskelijoihin**

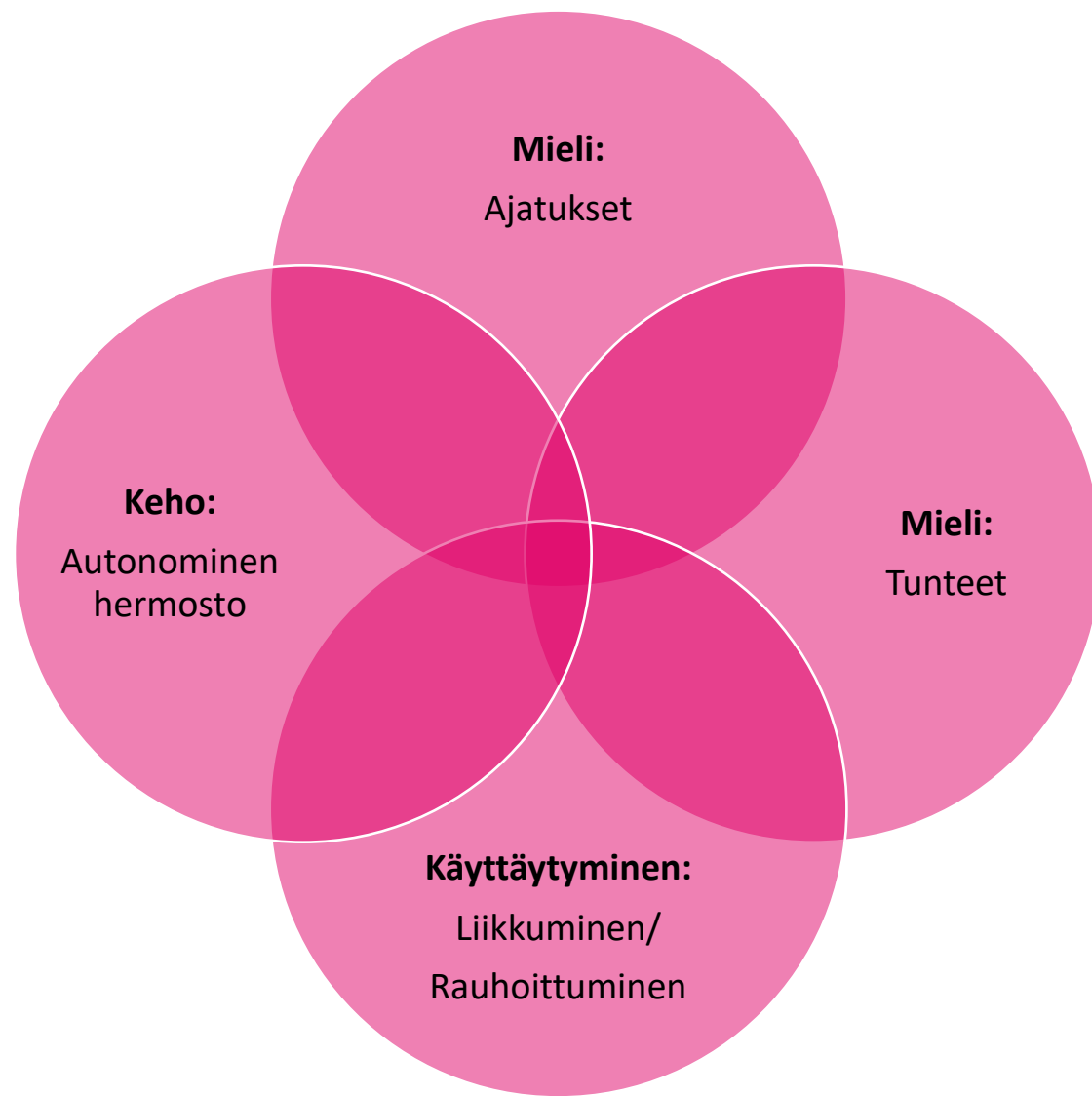
(Gerber et al. 2014)

- **Fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä myös itsearvostukseen ja itsetuntoon.**

(Dale et. al. 2019)



**Mielenterveyden ja
liikkumisen edistäminen**



Autonominen hermosto

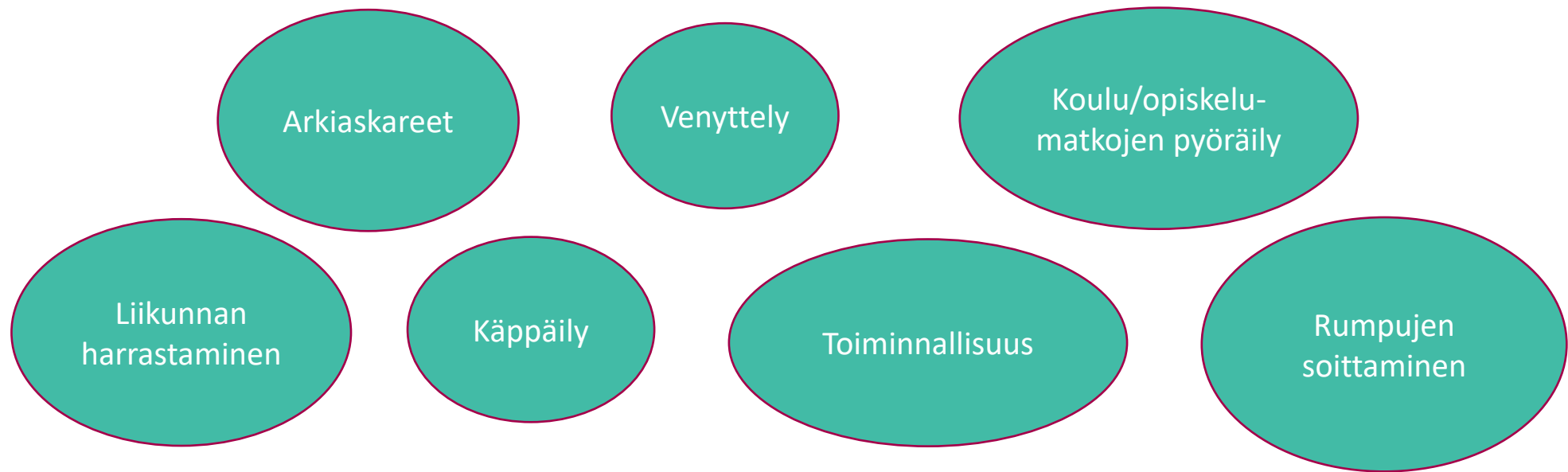
tarkoituksenmukainen ja toimiva autonominen hermosto

- Turvallisuus vs. uhka
- Vagushermo l. kiertäjähermo
- Liike / fyysinen aktiivisuus
- Paikallaan olo / lepo / rauhoittuminen



Hyvinvoinnin kannalta ihminen tarvitsee psykologista turvaa, riittävästi liikettä ja rauhoittumista edistäviä tekoja ja valintoja.

Mikä tahansa liike on askel eteenpäin ja tukee mielenterveyttä



Ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Pienet teot arjessa ovat psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta hyödyllisiä ja tärkeitä.

Sisäinen motivaatio ja liikkumisen merkitys itselle

Mikä on liikkumisen merkitys nuorelle itselleen?

Vahvista nuoresta tai opiskelijasta itsestä lähteviä syitä, toiveita ja tarpeita liikkumiselle.

Tee näkyväksi sitä hyvää, jota jo tapahtuu. Myönteinen palaute vahvistaa toivottua käyttäytymistä.



Muutokset ovat pysyvämpiä kun motivaatio linkittyy omiin syihin, arvoihin ja tarpeisiin.

Kehollisuus

– kokemukset ja aistimukset omasta kehosta

Kokemus omasta kehosta on henkilökohtaista ja se on herkkä arvioinnille ja vertailulle.

Ryhmätilanteet altistavat näille kokemuksille, mutta samalla mahdollistavat myönteisille kokemuksille.



Tue myötätuntoista, arvostavaa ja hyväksyvää suhtautumistapaa omaa ja muiden kehoa kohtaan.

Turvallinen ilmapiiri sekä ajatusten ja tunteiden hyväksyntä

Turvallinen ilmapiiri ja mahdollisuudet liikkua omassa vertais- tai pienryhmässä helpottavat osallistumista.

Liikkumistilanteet saattavat tuottaa mieleen epävarmuuden, pelon tai ahdistuksen tunteita tai ajatuksia, jotka estävät toimintaan osallistumista.



Vahvista hyväksyntää ja oivallusta siitä, että mielen sisällöt ovat harvoin faktoja tai tosiasioita tilanteesta.



”

***Liikunta on
mielenterveystyössä yhä
käyttämätön
potentiaali, jota tulisi
hyödyntää entistä
paremmin
tulevaisuudessa osana
kokonaisvaltaisen
hyvinvoinnin edistämistä
sekä
mielenterveysongelmien
ennaltaehkäisyä ja
hoitoa.***

Lämmin kiitos!

Yhteydenotot anu.kangasniemi@jamk.fi



Lisälukemista

- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A.K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer Trachsler, E. and Pühse, U. 2015. Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63–74.
- Dale et. al. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical activity*, 16, 66-79.
- Elliot, C., Lang, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M. 2015. The relationship between meeting vigorous physical activity recommendations and burnout symptoms among adolescents: An exploratory study with vocational students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37 (2), 180–192.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa.
<https://www.liikuntajahyvinvointi.fi/kirjat>
- Kangasniemi, A. & Siekkinen, K. 2021. Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen. Liikkuva Opiskelu-ohjelma.
<https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/materiaali-hyvinvoinnin-puheeksi-ottamiseen>
- Kouluterveyskysely: THL. Viitattu 22.8.2022 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tulokortti 2022. Lasten ja Nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.