

Tietoisuustaidot stressinhallinnassa

—
2020

Syksy 2020, 1 op

Vetäjinä psykologit Minna Nevala ja
Merita Petäjä

7.9.2020

A”

Aalto-yliopisto
Aalto-universitetet
Aalto University



Kurssin tavoitteet

- **tunnistaa stressin oireet**
- **ymmärtää stressin fysiologisia ja psykologisia mekanismeja**
- **osaa käyttää itselleen sopivalla tavalla tietoisuustaitoja stressinhallinnassa**

Sisältö kokoontumiskerroilla

1. Tutustuminen tietoisuustaitojen harjoitteluun, mitä tietoisuustaidot ovat
2. Syvennetään ymmärrystä tietoisuustaidoista: kohti tarkempaa havainnointia
3. Stressin tunnistaminen ja tietoisuustaitojen hyödyntäminen stressaavissa tilanteissa
4. Tietoisuustaidot ja tunteiden havainnointi, myötätunto itseä kohtaan
5. Tietoisuustaidot vuorovaikutuksen tukena
6. Yhteenveto ja ideoita harjoittelun jatkamiseen

Kurssin suoritustavat

- **Oppimispäiväkirja**
 - Kokemuksia omasta harjoittelusta
 - Kurssin MyCo-sivulta löytyvät materiaalin reflektointia
- **Läsnäolo vähintään 5 kertaa**
 - Voidaan poiketa tästä sairastumisen tai muun painavan syyn takia

Pelisäännöt

- **Muiden osallistujien kokemukset luottamuksellisia**
 - kurssin ulkopuolisille voi jakaa vain omia kokemuksia ja opetuksessa läpikäytyjä asioita
- **Tullaan tunneille ajoissa, jotta harjoitukset ei turhaan keskeydy**
- **Harjoitusten tekeminen on aina vapaaehtoista**
- **Noudatetaan koronatilanteeseen liittyviä ohjeita**
 - Pidetään turvavälit (hyvä mindfulness harjoitus :))

Mitä tietoisuustaidot ovat

- **Eri termejä: tietoisuustaidot, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, mindfulness**
- **Tietoisuustaitojen harjoittelussa pyritään**
 - pitämään huomio tässä hetkessä
 - vain havainnoimaan
 - pitämään "aloittelijan mieli" - pyritään havaitsemaan asiat niin kuin havaittaisiin ne ensimmäistä kertaa
 - palauttamaan huomio tähän hetkeen aina kun mieli karkaa muualle

Mitä tietoisuustaidot ovat

- Harjoittelussa kohdistetaan huomio valittuun kohteeseen, esim. hengitys, liike, kehon tuntemukset tai jokin ulkoinen kohde (esim. jokin esine, ympäristön äänet)
- Juuret buddhalaisessa meditaatiossa
- Länsimaista mindfulness -harjoittelua on kehitetty 1970-luvulta alkaen, tunnetuimpia menetelmiä Mindfulness-based stress reduction (MBSR), mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)

Tietoisuustaitoharjoittelun vaikutuksia

- **Säännöllinen harjoittelu vaikuttaa**
 - Stressin säätelyyn
 - Tarkkaavuuden säätelyyn
 - Tunteiden säätelyyn
- **Rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia aivoissa: mm. etuotsalohkot (tunnesäätely, toiminnanohjaus), hippokampus (muisti), somatosensorinen aivokuori (kehotietoisuus) (1)**
- **Mahdollisia vaikutusmekanismeja: suhtautuminen stressiin voi muuttua, myötätunnon lisääntyminen, vaikutus autonomiseen hermostoon**

1.) Fox KC, Nijeboer S, Dixon ML, ym. *Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and metaanalysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. Neurosci Biobehav Rev* 2014;43:48–73

Kenelle harjoittelu sopii

- **Lähtökohtaisesti mindfulness-harjoittelu on turvallista ja sopii lähes kaikille**
- **Harjoittelua ei kuitenkaan pidä aloittaa, jos on:**
 - Akuutti kriisi
 - Akuutti vakava mielenterveyden häiriö
- **Harjoittelua ei myöskään ole viisasta käyttää välineenä saada enemmän tehoja irti itsestä, jos on kovan paineen alla (uupumisen riski)**

Harjoittelun periaatteita

- **Hyväksyvä havainnointi**
 - Huomaa kun mieli alkaa tuottaa arvioita
- **Aloittelijan mieli**
- **Yksittäisellä harjoituksella ei ole tavoitetta, ei esim. pyritä rentoutumaan**
 - Vaikutukset tulevat ikään kuin sivutuotteena
- **Tehty harjoitus = onnistunut harjoitus**