

Tietoisuustaidot stressinhallinnassa

Tietoisuustaidot & hyvinvointi

Psykologit Minna Nevala ja Merita
Petäjä

12.10.2020

A”

Aalto-yliopisto
Aalto-universitetet
Aalto University



Resilienssi

- **Resilienssillä tarkoitetaan kykyä selviytyä vastoinkäymisistä**
 - Omien voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen
 - Psyykkinen palautuminen
- **Taito, jota voi harjoitella ja vahvistaa**
- **Mindfulness-harjoittelu on yksi tapa vahvistaa resilienssiä**
- **Myötätuntoinen suhtautuminen itseen yhteydessä resilienssiin**

Galante et.all (2018): A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266717302311>

Itsemyötätunto

- 1. Kyky olla ystävällinen ja ymmärtäväinen itseä kohtaan epäonnistumisten yhteydessä ankaran itsekritiikin ja arvostelun sijaan**
- 2. Kyky nähdä epäonnistumiset ja kärsimys elämään kuuluvana osana; kyky sietää epämukavia tunteita**
- 3. Kyky pitää tuskalliset tunteet ja ajatukset mittasuhteissa siten, että ei samaistu niihin liikaa**
 - yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen, tyytyväisyyteen oman elämän suhteen ja vähäisempään masentuneisuuteen tai ahdistuneisuuteen

Oman hyvinvoinnin tukeminen kuormittavassa tilanteessa

- Rutiinien ylläpitäminen
- Uni, lepo, palautuminen
- Sosiaalinen tuki, vuorovaikutus
- Harrastukset, mukava tekeminen
- Huoliajatuksen rauhoittaminen
- Olenko nyt vaarassa, voinko tehdä asioille jotakin
- "nyt tuntuu vaikealle, mutta tilanne muuttuu myöhemmin"
- Kehon rentouttaminen
- Huomion siirtäminen muualle

Palautuminen

Psyykkisen palautumisen elementit:

- Psykologinen irrottautuminen työstä/opiskelusta
 - Rentoutuminen
 - Taidonhallinta, uuden oppiminen
 - Kontrolli vapaa-ajan käytöstä
-
- **Oman vireystilan havainnointi**
 - **Palautuminen myös arjessa (ei vain vapaapäivinä tai lomilla)**

Mindfulness-harjoittelun vaikutuksia

Mahdollisia vaikutusmekanismeja stressinhallintaan:

- **Tunteiden säätelyn muutokset**
- **Tarkkaavuuden säätely**
- **Itsetuntemus: omien tunteiden, ajatusten ja kehon reaktioiden tarkempi havainnointi**
- **Itsemyötätunnon lisääntyminen**
- **Rauhoittuminen, parasympaattisen hermoston aktivoituminen**

How mindfulness empowers us

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

