



Aalto-yliopisto

TU-A1140 Itsensä tunteminen ja johtaminen

28.4.2022 Hyvä arki
Tuukka Kostamo

Kuinka moni...

Liikkuu mielestään tarpeeksi?

Nukkuu ja palautuu hyvin?

Syö riittävän terveellisesti?

Tietää, miten “pitäisi tehdä”,
muttei syystä tai toisesta tee
niin?



Uni ja palautuminen

Tiede | Unitutkimus

Jatkuva tulehdustila, muisti-ongelmia ja tie muistisairauksiin – Näin pienikin univaje meihin vaikuttaa

Unella on paljon tärkeitä tehtäviä. Nukkuminen parantaa muistia, säätelee mielialaa ja huuhtoo kuona-aineita aivoista. Unen puute aiheuttaa tulehdustilan ja lisää monien sairauksien riskiä.

<https://www.hs.fi/tiede/art-2000008278468.html>



Uni ja fyysinen terveys

- Unella on merkittäviä vaikutuksia fyysiseen terveyteen
- Syvä uni korjaa hormoni- ja aineenvaihdunnan tasapainoa ja parantaa vastustuskykyä.
- Pitkäaikainen univaje sen sijaan lisää muun muassa verenpaine- ja sepelvaltimotaudin sekä liikalihavuuden ja aikuisiän diabeteksen riskiä.
- Riittämätön uni heikentää merkittävästi huomio- ja reaktiokykyä ja se saattaa altistaa tapaturmille.

Uni ja psyykinen terveys

- Psyykkisen tasapainon säilyttämiseksi hyvä ja riittävä uni on tärkeää, koska se auttaa meitä selviytymään stressistä ja arjen haasteista.
- Univajeen vaikutus mielialaan saattaa ilmetä lisääntyneenä ärtyneisyytenä ja alakuloisuutena, tai päinvastoin lisääntyneenä riehakkuutena tai ylivilkkautena.
- Vaikean elämänvaiheen keskellä on luonnollista, että päivän aikana koetut ikävät/raskaat kokemukset saattavat aiheuttaa häiriöitä uneen.
- Vaikka psyykkisiin sairauksiin usein liittyy unettomuutta, unettomuuteen ei aina liity psyykkistä sairautta.

Uni ja oppiminen

- Nukkuminen edesauttaa oppimista.
- Unen aikana muistijäljet korjaantuvat ja lujittuvat.
- Riittävä yöuni heti opiskelun jälkeisenä yönä (ja vielä 3-4 peräkkäisen yön aikana) edistävät oppimistamme, koska opitut tiedot ja taidot tallentuvat nukkuessa työmuistista pitkäkestoiseen muistiin.
- Levänneinä:
 - aivot pystyvät toimimaan joustavasti ja luovasti
 - Tarkkaavaisuus ja kykymme keskittyä paranevat
 - Ongelmanratkaisutaitomme pysyy yllä ja pystymme tekemään päätöksiä ilman ongelmia

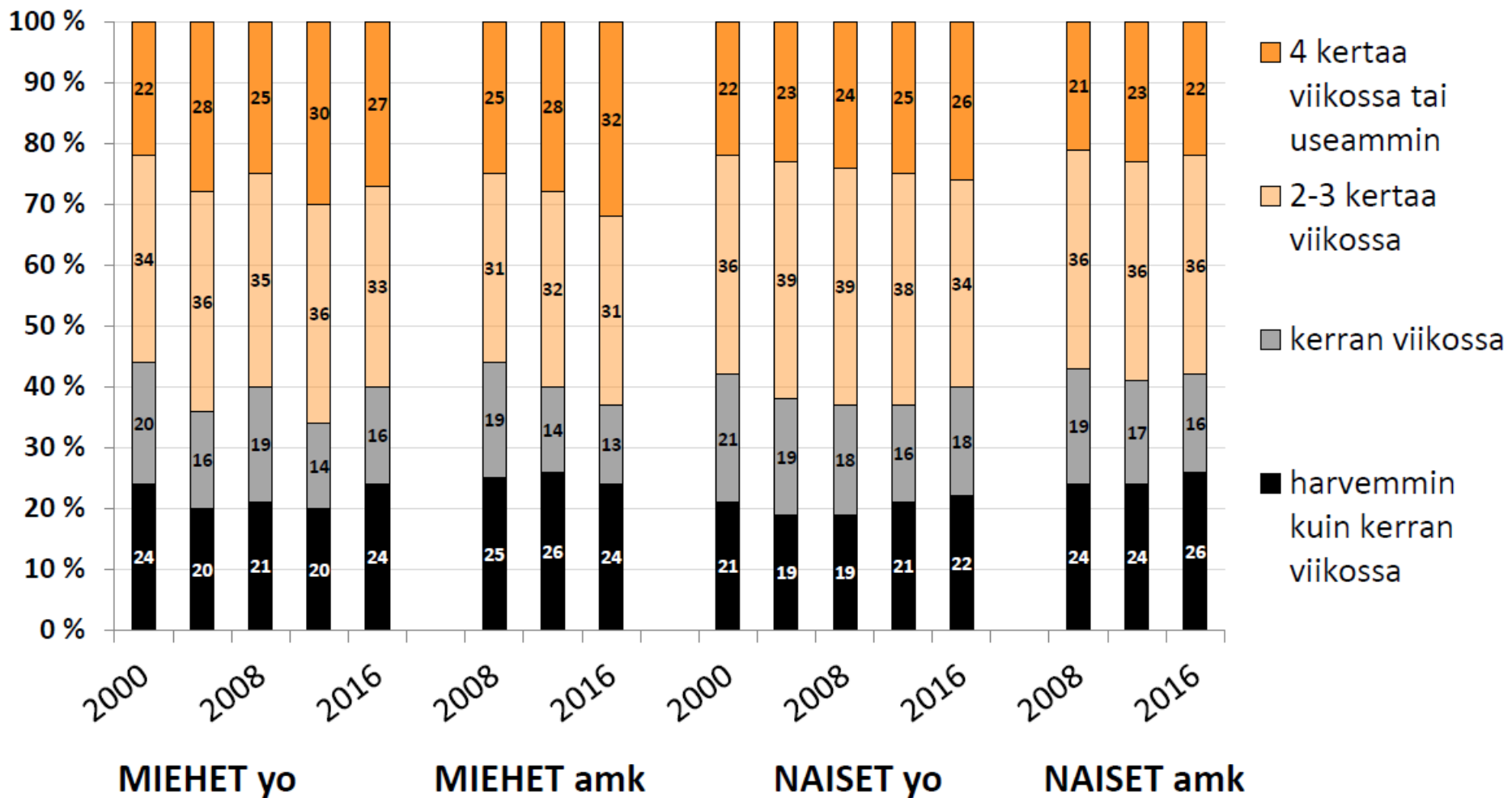
Unen tarve

- Yksilöllistä, yleensä n.7-8h, aamulla levännyt olo.
- Vaihtelee eri elämäntilanteissa
- Nukkumaanmeno, kun alkaa hieman väsyttää. Kehon lämpötila laskee klo 22-24 välillä- helpompi nukahtaa
- Unirytmiiä helpompi muuttaa nousemalla aamulla ajoissa ylös
- Päiväunet n.20-30min

Hyvän unen edellytykset

- Oman vuorokausirytmien noudattaminen/ **säännöllinen vuorokausirythmi**
 - Voi olla haasteellista sosiaalinen aika vs. biologinen rythmi
- Hyvä unihygienia
 - Säännöllinen päivärythmi. Työ, ruokailu, harrastukset. Säännölliset nukkumaanmeno- ja ylösnousuajat
 - Ravinto, huom. kofeiinin vaikutus jopa 14h
 - Liikunta, väh.3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa
 - Rentoutuminen, riittävät tauot myös päivän aikana
 - Viileä, hiljainen, pimeä makuuhuone, hyvä vuode
 - Rauhoitu n. 2h ennen nukkumaanmenoa, tee jotakin levollista, iltarutiinit
 - ”huolihetki” ennen nukkumaanmenoa

KUNTOLIIKUNNAN HARRASTUS (% , yo ja amk)



Käypä hoito

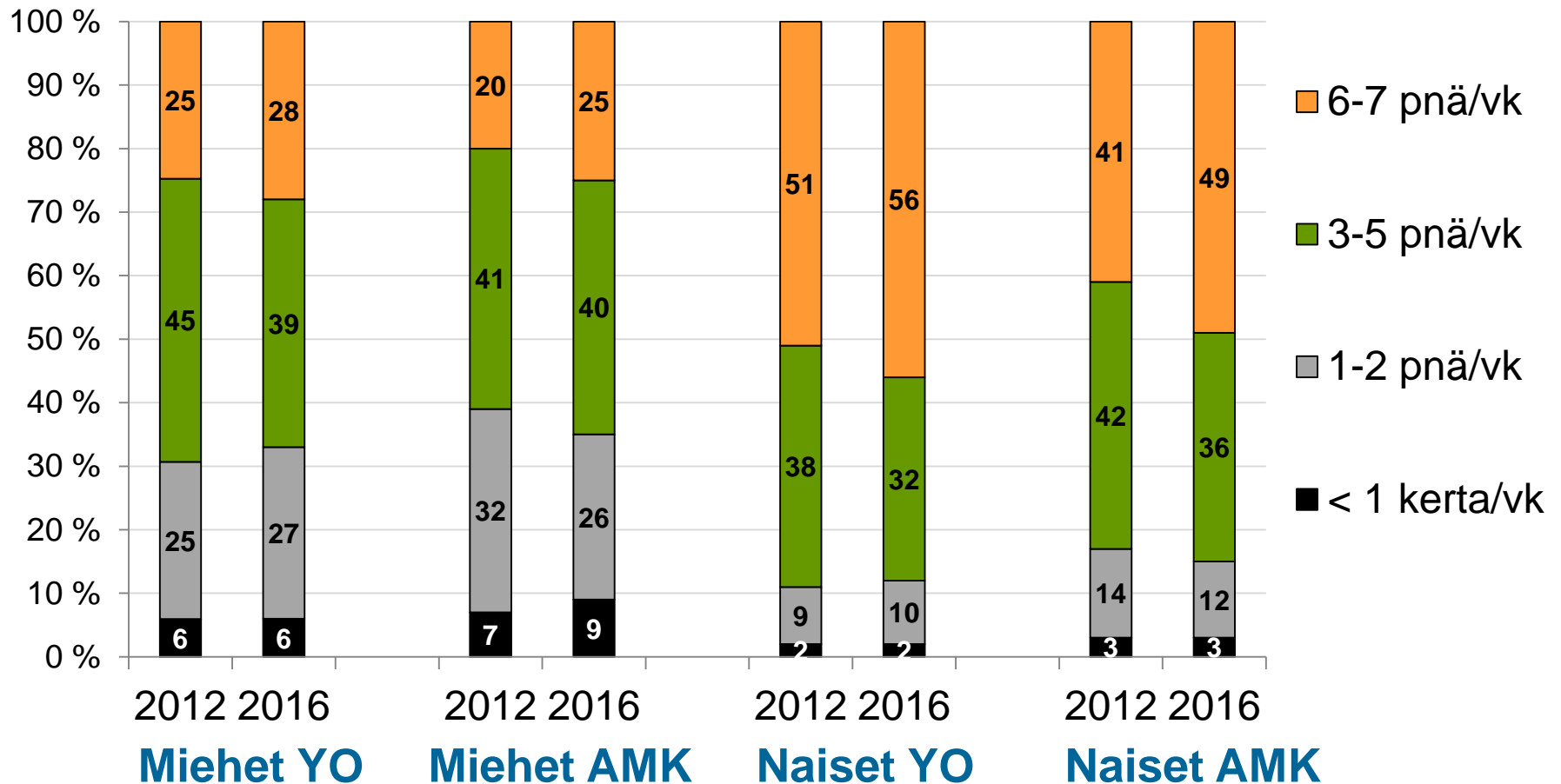
- liikuntasuositukset aikuisille

- Kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä, ainakin 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa.
- Lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa.
- Istumisen välttäminen
- Kuinka paljon liikut viikottain?

KASVISTEN SYÖMINEN 2012-2016

(kertaan viikossa) (% , yo, amk)

(Hedelmien ja marjojen syöminen kysyttiin erikseen)

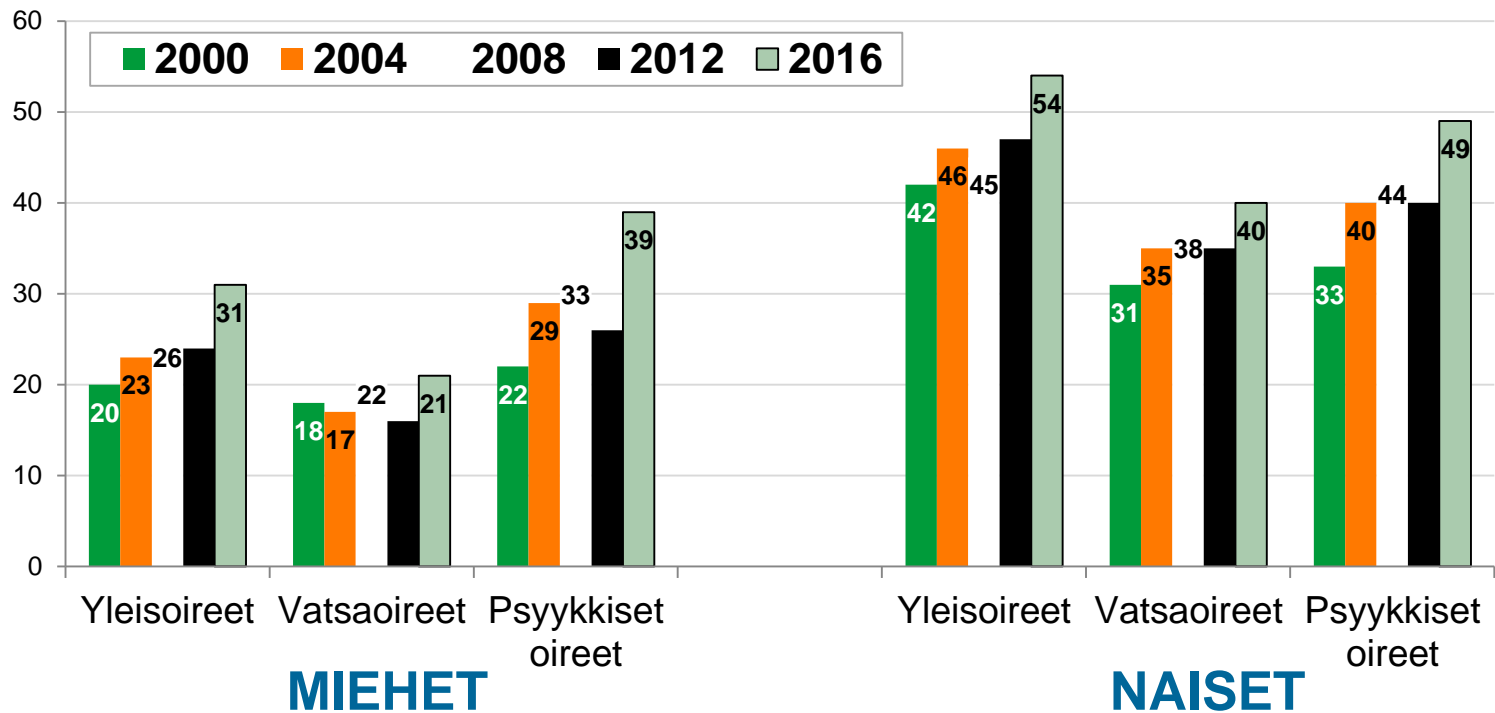


OIREILU PÄIVITTÄIN TAI VIIKOITTAIN 2000–2016 (% , yo)

Yleisoireet = päänsärky, huimaus, väsymys

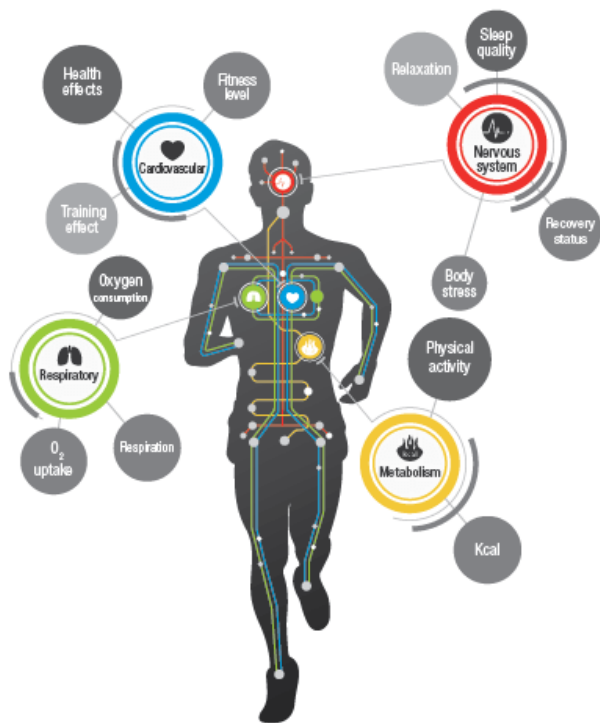
Vatsaoireet = vatsakipu, pahoinvointi/oksennus, ilmavaivat, ummetus/ripuli

Psykkiset oireet = uniongelmat, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, masentuneisuus, ahdistuneisuus



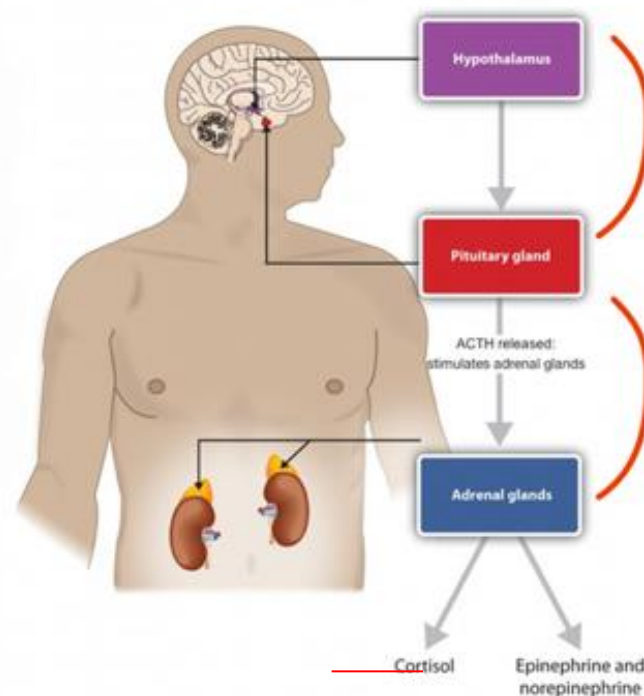
Kristina Kunttu 13.2.2017

Stressi on psykofysiologiaa. Kehon tapa reagoida haasteeseen / vaaraan -> taistele tai pakene.

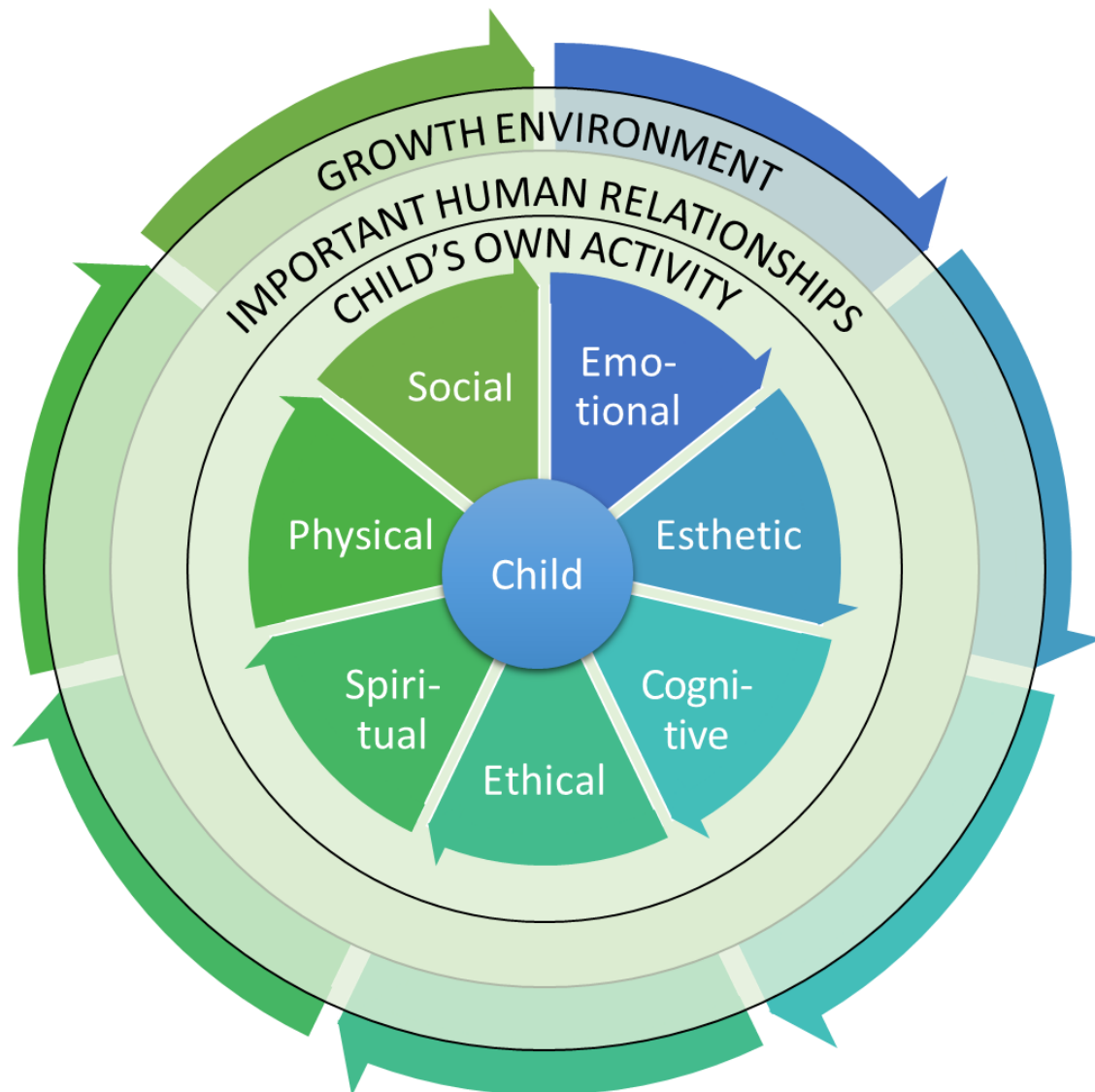


www.firstbeat.com

HPA-Axis Feedback Loop



Hyvinvoinnin ulottuvuudet



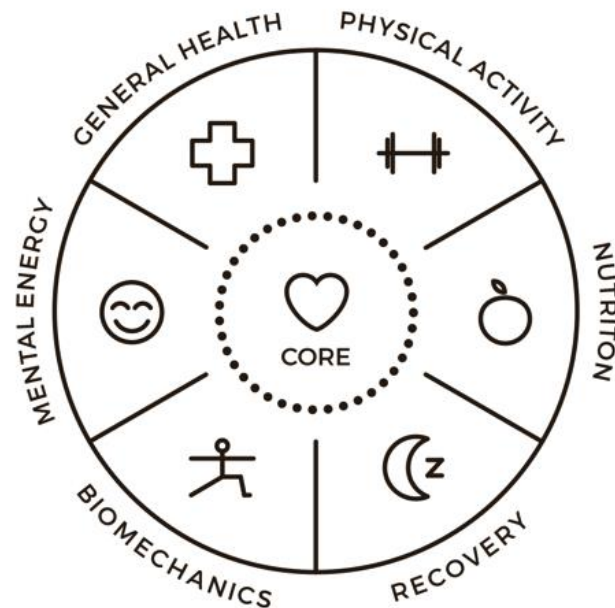
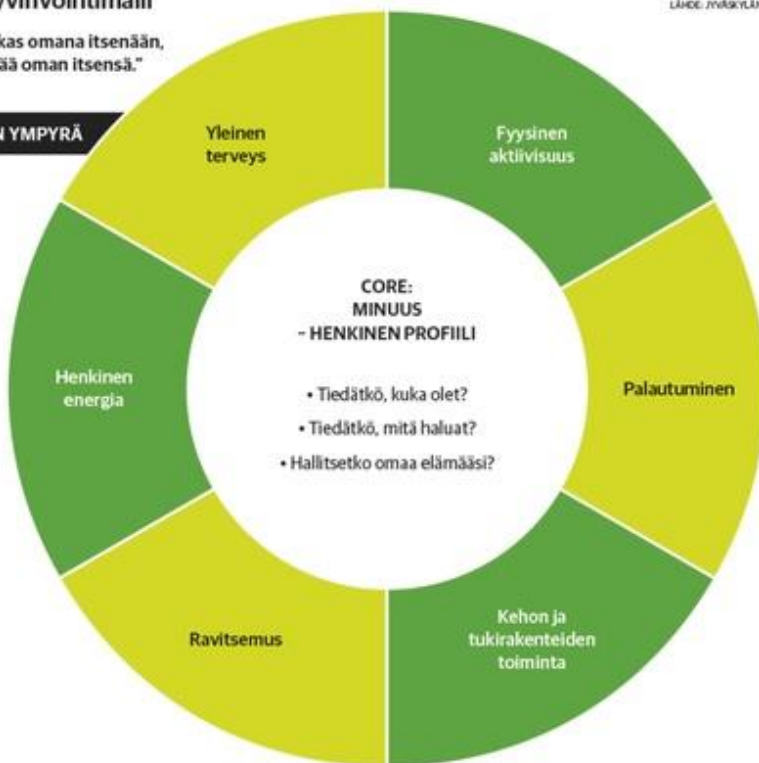
Hintsan “paremman elämän kehä”

Aki Hintsan hyvinvointimalli

”Ihminen on arvokas omana itsenään, kunhan vain löytää oman itsensä.”

LÄHDE: JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON KAUPPAMARKKINADULLI

MENESTYKSEN YMPYRÄ



Core:
Identiteetti
Tavoitteet
Hallinta



Aalto-yliopisto

Tunteiden havainnointi ja itsemyötätunto

Video

Kirjaa paperille:

- Mitä ajatuksia heräsi?
- Ilman kritiikkiä, mitä mielessä liikkuu?

Keskustelkaa ryhmässä:

- Esittäytyminen
- Mitä eroja huomasitte 1. ja 2. päivän välillä?
- Mitä päähenkilö teki eri tavoin? Mistä erot johtuivat?



Reflektiivinen toimijuus ja hyvä arki



Itsensä johtamisen viisi ulottuvuutta

1. Selkeä ajattelu – faktojen tarkastelu, näkökulman vaihtaminen
2. Tunteiden tasapaino – ystävällisyys, resilienssi
3. Päätäväisyys – oman toiminnan ohjaaminen, aikaansaaminen
4. Arvojen ja toiminnan linjakkuus - hyväksyminen, oman vaikutuskehän käyttäminen
5. Energian suuntaaminen omia tavoitteita kohti, energiatasosta huolehtiminen, sisu



Peter Senge: *The Fifth Discipline* (1990),
Personal Mastery

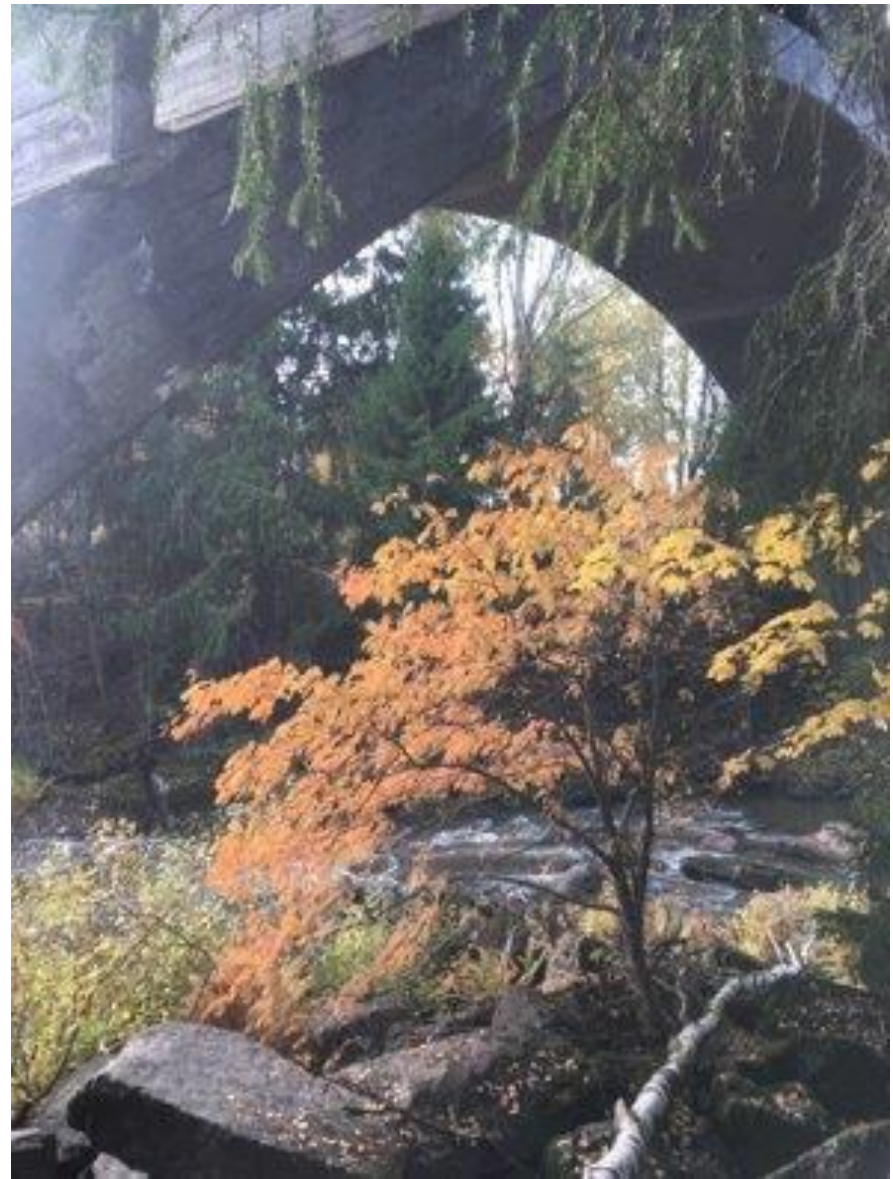
1. Selkeä ajattelu

- Puhdas havainnointi
- Laaja-alainen ja tasapainoinen pohdinta
- Objekttiivinen näkemys
- Sisältää myös subjektiivisen kokemuksen: tunteet ovat todellisia
- Avarakatseisuus
- Kyky välttää ennenaikaista arvostelemista



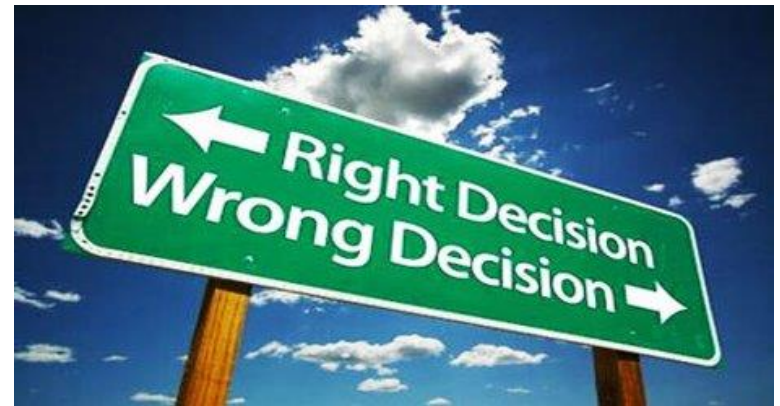
2. Mielen tyyneys

- Vahva läsnäolo
- Stressin sietäminen
- Tyyneys
- Joustavuus
- Sitkeys
- Ärsyyntymättömyys
- Provosoitumattomuus



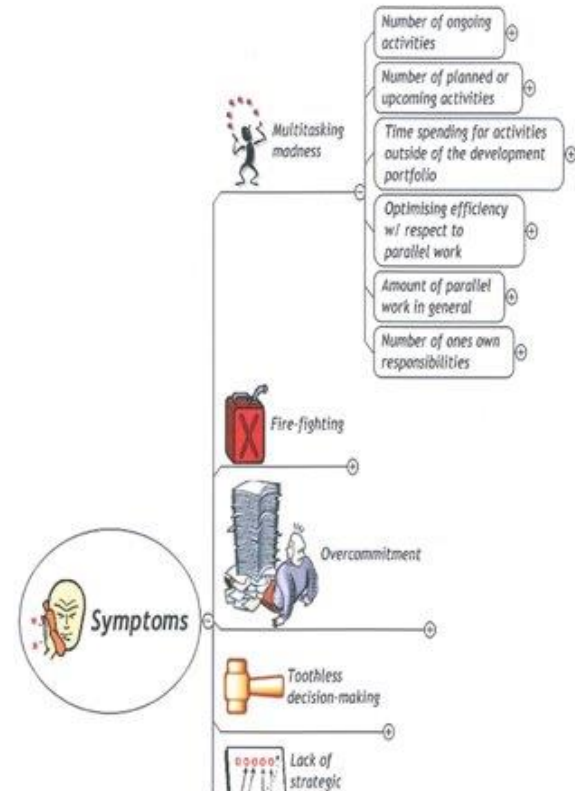
3. Päätäväisyys

- Selkeät kyllä ja ei oikealla hetkellä
- Luotettava sitoutuminen
- Vaikeita päätöksiä ei siirretä eikä vältellä

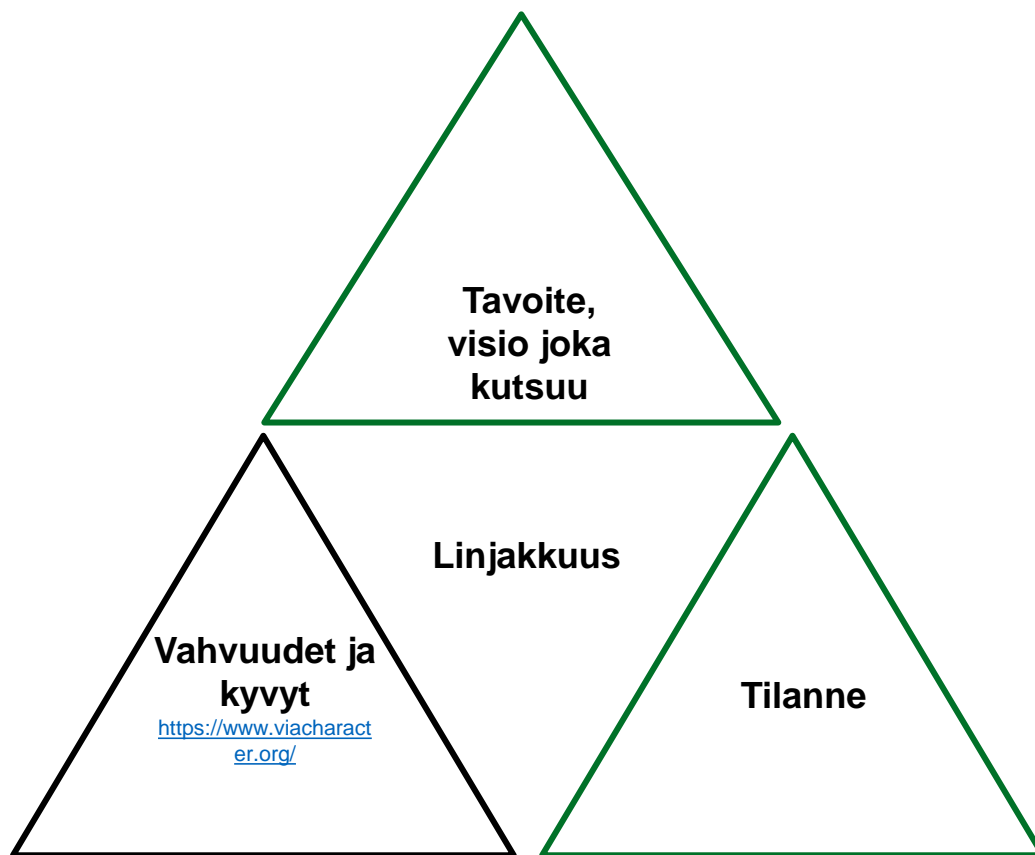


4. Energian suuntaaminen

- Tekojen ja huomion keskittäminen
- Korkea energiataso
- Sinnikkyys tehtävän suhteen
- Mission näkeminen
- Ajanhallinnan taidot



5. Arvojen ja toiminnan linjakkuus



Itsemyötätunnosta

Itsemyötätunto

Tunteiden tasapaino
– ystävällisyys itseä
kohtaan – parempi
resilienssi

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.

Voimakkaasti yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen, tyytyväisyyteen oman elämän suhteen ja vähäisempään masentuneisuuteen tai ahdistuneisuuteen. Taito, jota voidaan opettaa.

Itsemyötätunnon hyötyjä

- Vähemmän stressiä ja ahdistusta
 - Yhteydessä resilienssiin
 - Yhteydessä sisäiseen motivaatioon, haluun kasvaa ja kehittyä
 - Vähemmän epäonnistumisen pelkoa
-
- Kattavasti artikkeleita itsemyötätunnosta: <https://self-compassion.org/the-research/>

Tunteiden havainnointi



Tunteet kertovat tarpeista



Tunteet tuntuvat kehossa



Mindfulness-harjoittelussa tunteita on tarkoitus vain havainnoida



Epämiellyttäviä tunteita voi lähestyä vähän kerrallaan:

Tunteen huomaaminen kehossa

Tunteen nimeäminen

Tilan tekeminen tunteelle, sietäminen

Tunteen viestin kuuntelu

Sisäinen kriitikko - Sisäinen ystävä



Tietoisuustaidot stressaavissa tilanteissa

1. Pysähdy: huomaa, että olet stressaavassa tai hankalassa tilanteessa
2. Havainnoi: havainnoi mitä tilanteessa tapahtuu, huomaa kehosi reaktiot, tunteesi ja ajatuksesi. Pyri havainnoimaan kaikkea juuri sellaisena kuin se on
3. Hyväksy: pyri hyväksymään tilanne ja omat reaktiosi sellaisina kuin ne ovat
4. Toimi tai päästä irti: valitse sopiva toimintatapa tai päästä irti asiasta

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 itseän yhteydessä resilienssiin

Oasis of Radical Wellbeing

Oasis of Radical Wellbeing on hyvinvoinnin kiihdyttämö Aallossa. Oasis tuo esiin asiantuntemusta ja tutkimukseen perustuvaa tietoa hyvinvoinnista.

Linkkejä:

- <https://www.aalto.fi/fi/oasis-of-radical-wellbeing>
- <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opiskelukunto>
- <https://www.yths.fi/> →
Terveystieto



Muuta materiaalia ja linkkejä

- Miia Paakkasen kirja empatiasta työelämässä: Paakkanen, M. (2022). Empatian voima työssä.
- Jari Hakanen työn imusta:
<https://www.julkari.fi/handle/10024/136798>
- Minna Huotilainen ja aivot työssä: Huotilainen, M., & Saarikivi, K. (2018). Aivot työssä.
- Erään kurssin entisen opiskelijan vinkkaama Telegram-ryhmä, joka saattaisi kiinnostaa joitakin teistä:
<https://t.me/otaniemilifemanagement>

Kysymyksiä?

Kiitos!