

Tekstivastine

Liikunta osaksi kuntoutusta kliinisessä työssä

Onni

Hei ja tervetuloa liikunta ja mielenterveysverkkokurssin podcastin pariin. Tässä jaksossa keskustellaan siitä, miten liikunta otetaan osaksi kuntoutusta kliinisessä työssä vieraana. Meillä on johtava asiantuntija ja psykologi anu kangasniemi. Tervetuloa.

Anu

Kiitos.

Onni

Kerrotko anu tähän heti alkuun lähdetään helpoilla kysymyksillä, että minkälaista liikuntaa itse tykkäät tehdä.

Anu

No mä tykkään tehdä monenlaista liikuntaa talvisin tykkään hiihtää ja käyn kuntosalilla ja lenkkeilen nää ehkä nyt pääosin mitä mitä harrastan tällä hetkellä.

Onni

Aivan. Voinko vielä kysyä, että minkälaiset arvot ehkä ohjaa sitä sinun liikkumista ja tai että minkä takia tykkäät erityisesti liikkua.

Anu

No. Mä nautin liikkumisesta, että mulle se on ehkä sellainen aika opittu elämäntapa lapsuudesta lähtien. Mutta totta kai siihen kytkeytyy paljon semmoista. Nyt tällä hetkellä omasta hyvinvoinnista, huolehtimisesta ja. Ja ja. Näin mutta mutta ihan puhtaasti siis tykkään, ne nautin siitä, niin se on varmaan yksi semmoinen tärkeä motiivi. Itsellä myös siellä. Mikä pitää kiinni liikkumisessa?

Onni

Aivan hieno kuulla, että tykkään silloin varmasti helppo myös sitten lähteä liikkeelle, mutta ilmeisesti monella se ei. Ei välttämättä näin ole, että eivät sitten tykkää, että sitten onkin haasteita siinä liikkeelle lähdössä.

Anu

Joo kyllä kyllä se näin varmasti on niinku jos ajatellaan vähän laajemmin väestöä niin niin liikkuminen on. Vähentynyt ja ja oikeastaan jokaisessa ikäryhmässä on on liian paljon vähän liikkuvia ihmisiä tällä hetkellä.

Onni

Kyllä. Toimit anu johtavana asiantuntijana sovellusalueena liikunta ja terveystieteiden Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ja teet kliinistä työtä liikuntaan, terveyteen ja urheiluun erikoistuneena psykologina. Yksityisellä puolella. Kerrotko hieman, minkälaiset lähtökohdat ohjaa siun työntekoa, jos nimenomaan mietitään ehkä sitä kliinistä. Työntekoa.

Anu

No joo tota niin niin siinä ihan. Vastaanottotyössä työssä kun kohtaan erilaisia asiakkaita ja ja mun asiakkaat ehkä lähinnä on just työikäistä aikuisväestöä, jolla on jotakin hyvinvointiin liittyvää liittyvää problematiikkaa vuonna siinä liikkumiseen tai syömiseen tai nukkumiseen. Tai sitten toisaalta sitten kohderyhmä, jota jonka kanssa myös työskentele on nää urheilijat niin. Niin.

Speaker

Niin.

Anu

Ylipäättään jos ajatellaan kaikenlaisia asiakkaita, niin tärkeä tietysti on se, että että he heidät kohdataan niin kun yksilöllisesti ja ja ja. Sillä tavoin lähdetään niinku joka kerta siitä heidän heidän omasta lähtötilanteesta ja tarinastaan liikkeelle. Liikkeelle ja ja tota niin niin mun työtä aika pitkälti ohjaa. Sellainen lähestymistapa kuin arvo ei hyväksytähän pohjainen lähestymistapa ja siinä erityisesti hyväksymis omistautumista terapiamenetelmä, jota kutsutaan hitiksi hot lyhenteenä ja. Ja sen oikeastaan tärkein, ehkä semmoinen lähtökohta. Ajatus onkin, että että lähdetään sitä asiakkaan tilannetta tai sitä muutosta hakemaan tän asiakkaan omien arvojen näkökulmasta käsiin. Ja sieltä pohjalta lähdetään liikkeelle tutkimaan ja katsomaan, että. Mitä sieltä ikään kuin syntyy? Mutta toki on varmasti sanottava ääneen myös se, että kun omaa tausta oli vahvasti sellainen liikunta tai terveysopas orientoitunut ja ja ja näihin osa alueisiin niinku perehtyneenä niin. Niin niin tunnista. Tiedän sen ammattilaisena, että. Tosi paljon vaikuttaa se oma käyttäytyminen ja ne ne valinnat siinä. Siihen omaan hyvinvointiin ja. Luonnollisesti sitä sitä kulmaa, niinku tietysti tarkastelen siinä siinä asiakkaan tilanteessa.

Onni

Kyllä eli myös se oma oma tausta siinä liikunnan parissa varmasti jonkin verran ohjaaja antaa sitä. Tietoa ja taitoa sitten myös ehkä sitä asiakasta ohjeita. Mutta sanotko vielä tästä? Eliikkä oli hot elikkä. Kerrotko vielä vähän ehkä tarkemmin siitä minkälainen tää? Tää on tää menetelmä ja missä kaikessa sitä voi hyödyntää silleen ihan nopeasti vielä kuulijoille.

Anu

Myös ihan pähkinänkuoressa. Kertoa, että mistä on kysymys hotissa niin niin niin siinä on niinku tarkoituksena tai tavoitteena kehittää asiakkaan psykologisesta joustavuudesta. Joustavuutta on tunnustettu, että se on taito joka on yhteydessä ja linkittyy siis käyttäytymisen muutokseen hyvinkin niinku eri aihealueilla. Se on semmoinen yleinen käyttäytymisen muutosmalli tai menetelmä. Ja ja tota niin niin. Työstämällä sitä psykologista joustavuutta, jossa yksi osa alueena on on nää arvot ja sitoutuminen arvojen mukaiseen elämään. Niin sitä kautta. Voidaan tavallaan lähteä kehittämään sitä asiakkaan joustavuutta ja ja tota niin niin tuottaa sitten hänen. Elämäntilanteeseen niitä muutoksia mitkä mitkä on niinku olennaisia hänen hyvinvoinnin kannalta.

Onni

Ja onko niin, että se on nimenomaan tämmöinen arvoperustainen, että henkilö on omat arvot mitä ne on että että vähän niinku niitä kohdin lähdetään tekemään muutoksia ja. Vai miten se menee?

Anu

Joo kyllä juurikin näin, että että hyvin tärkeitä on ehkä ammattilaisena tunnistaa ja tiedostaa ne omat arvot, ettei ne ala ohjaa sitä asiakkaan tilannetta.

Onni

Aivan.

Anu

Ja aidosti lähdetään vähän niinku puhtaalta pöydältä tarkastelemaan, että mitä se ihminen itse haluaa ja minkälaista elämää hän haluaa elää. Ja ja tota sieltä kautta sitten lähdet. Tutkimaan oikeastaan sitä, että minkälaisia muutoksia sitten se tilanne vaatii?

Onni

Aivan tuota vielä kysyisin, että nyt kun on mielenterveys ja liikunta tää kurssin aihe niin onko minkälaisia yleisempiä mielenterveyden haasteita, joita ehkä kohtaat sitten siun asiakkailla siinä kliinisessä työssä?

Anu

No mun asiakkailla on tyypillisesti ehkä. Väsymystä uupumusta, ehkä ahdistuneisuutta. Öö tän kaltaisia. Haasteita tyypillisesti. Että siellä voi osin osin olla olla niin kun sellaista oireilua voimakasta oireilua ja osin sitten asiakkaalla, vaikka on esimerkiksi joku diagnoosi jo jostakin. Näkökulmasta käsiin käsiin, joka joka tietysti sitten on siinä jo mukana siinä siinä työskentelyssä. Mutta tän tän kaltaisia ehkä aika aika lailla semmoista. Mä ajattelen, että hyvin semmoista. Tarkista ihmisten elämää peilaavia haasteita, että tulee siinä mun vastaanotolla niinku näkyviin.

Onni

Aivan eli eli välttämättä ei ole tämmöisiä graafeja mielenterveyden sairauksia siellä taustalla siun asiakkailta. Vai onko myös tällaisia diagnooseja mahdollista? Joo.

Anu

No joskus on tietysti joskus on on, mutta ei ehkä siinä mittakaavassa että. Tai sanotaanko näin, että he on kuitenkin kohtuullisen toimintakykyisiä ja ja sitten jos on sellaisia tilanteita, että ne on hyvin hankalia niin niin sitten sitten siinä kohtaa sitten on tärkeätä se ohjaus. Ohjaus sitten niinku vähän tiiviimmän palvelun pariin. Mitä mitä sitten täällä niinku. Työterveyden tai yksityisellä puolella on mahdollista tarjota asiakkaalle.

Onni

Aivan. Tuota edetään vähän tarkemmin tuohon liikuntaan ja harrastamiseen. Tutkimustieto näyttää, että liikunnalla on laajoja hyötyjä mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämässä ja meillä on myös selkeitä suosituksia, että miten pitäisi liikkua ja me tiedetään myös niistä hyödyistä mitä liikunnalla on. Mutta miksi silti voi olla niin vaikea lähteä liikkeelle?

Anu

No joo tää on kimurantti kysymys ja ehkä ihan semmoista yksi ainutta oikeata vastausta ei ehkä olekaan, mutta mutta juurikin tuo että se tiedetään niinku tutkimustietojen pohjalta, että sellainen terveystarkistointi tai tai jotenkin tämmöisen riskipaino käyttöön. Jotenkin jos sitä käytetään niinku semmoisena neuvonnan työkaluna niin se ei se ei johda muutokseen. Ja tänä päivänähän meillä on tietoa enemmän saatavilla kuin koskaan koskaan aikaisemmin, että jos se ikään kuin toimisi, niin se olisi varmasti jo toiminut.

Onni

Kyllä, eli enemmän annetaan porkkanaa kuin keppiä.

Anu

Joo, mutta ehkä se kertoo just siitä, että että se ihminen, jotta hän pystyy muuttamaan omaa omaa niinku toimintatapaansa, niin siihen tarvitaan enemmänkin ehkä niitä taitoja, että miten ja ja just sitä motivaatiota ja juurikin sen taustalla, että ihmisen niin kun.

Onni

Aivan.

Anu

Omat ajatukset tunteet ne on aika vahvoja ja aika automaattisia ja ne ohjaa siinä arjessa sitä toimintaa. Ja jotta jotta tavallaan oppii käyttäytymään eri tavalla, niin ehkä yksi askel voisi olla juurikin se, että oppii tunnistamaan, että miten se oma mieli toimii tai miten ne ajatukset tunteet vaikuttaa ja. Oppii sitä kautta ehkä. Tekemään toisenlaisia valintoja ja. Ja sitten toisaalta just, että jos on ne arvo. Arvot siinä niinku mukana jotenkin työskentelyssä, niin niin niin sitten ehkä paremmin tunnistaisi sitä, että mikä on sitä omia arvovon mukaista valintaa ja ja tota mikä on sitten sitä automaattista arjen tuomaa tai tunteen ohjaamaa toimintaa vaikkapa se, että on tosi väsynyt olla vaikka työpäivän jälkeen niin. Niin niin mitä se saa aikaan ja tekeekö se sen etsijää sohvalle vai? Vai onko keinoja tavallaan tunnistaa, että se on tunne ja ajatus jonka ei tarvitse kokonaan estää esimerkiksi lähtemistä vaikka ulos hetkeksi. Tämmöisiä pieniä pieniä juttuja mutta mutta. Jotenkin tuo on siihen arkeen, että mitä se voisi niinku tarkoittaa niin jotain jotain tän kanssa.

Onni

Aivan eli eli jos yritän tiivistää mitä ymmärsin niin. Se, että tulee jotain ajatuksia tai tunteita, jotka ehkä estää sen liikkeelle lähtemisen, niin nää tulisi tunnistaa ja tavallaan ehkä päästä yli siitä, että hei tää ei olekaan oikeasti nyt että mulla ei olekaan estettä lähtee liikkeelle, että tässä on joku. Joku tämmöinen ajatus tai tunne, mikä ehkä saa sitten niinku ennemmin sinne sohvan pohjalle jotenkin sitten työstämään sitä niinku tunteita tai ajatuksia siitä asiasta, niin sitten pääsisikin. Etenemään.

Anu

Joo ja ja tavallaan niinku tänkin taustalla on tutkimustietoa siitä, että ihmisen niinku ajatuksia tunteisiin suoraan vaikuttaminen on äärimmäisen vaikeata, että jos meillä on tietynlainen tunne, jos me ollaan surullisia tai vihaisia tai tai niin se on tosi vaikea vaan päättää, että mä en tunne tällaista tunnetta tai tai jotain ajatuksia tulee.

Speaker

Kyllä.

Anu

Vaikka se liikkumiseen liittyen, niin sen takia että tapola puhutaan just sitä tuntea, että ehkä hyväksymisestä niin se tarkoittaa juurikin sitä, että me opitaan niinku huomaamaan ja tunnistamaan ne ja ehkä hyväksymään että OK että mulla on tällaisia tässä hetkessä tämmöisiä tunteita, ajatuksia, mutta samalla ehkä tiedostetaan, että tunteet ajatukset ei suinkaan edusta faktoja ja ja sitä kautta tosiaan sitten voi syntyä semmoista oivallusta siitä, että mä voin toimia eri tavalla. Mitä mun tunteita ajatukset just tässä hetkessä mulle viestittää. Ja ehkäpä just sen kokemuksen kautta katsoo, että miltä se tuntuu kun mä käyn hetkeksi vaikka pihalla happihyppelyllä niin. Hyvin usein.

Tunne muuttuu siitä ja ja ja. Siinä onkin jo varmaan se tärkeä este ehkä eli ylitetty että ollaan päästy päästy niinku. Niinku liikkeelle ja ylös.

Onni

Kyllä miten tuota sun vastaanotolla nyt just tulee asiakas ja ajatuksena on jonkinlaista liikuntaa, interventiota tai liikkumista edistää. Niin miten se liikunnan puheeksi ottaminen ja sen ohjaus yleensä etenee sun vastaanotolla?

Anu

No tota niin niin ehkä silloin jos se ihan suoraan tulee niinku jo ensimmäisenä että niinku toiveena se asiakkaan etenkin itsensä soittamana että että se on juurikin se liikkuminen mitä hän haluaa haluaa lähteä lisäämään niin niin silloin voidaan ehkä siihen niinku jotenkin tavallaan mennä. Mennä suoraan, mutta mutta joka tapauksessa tämmöisessä tilanteessa. Vaikka asiakas toisi sen niinku itse esiin niin niin mä aika paljon hyödynnän tosiaan semmoista arvoa analyysiä joka kytkeytyy just siihen kotiin menetelmään ja. Sieltä kautta tavallaan vähän tarkastellaan sitä. Sitä kokonaisuutta, että mitä kaikkea ihmisen elämässä on tärkeitä asioita ja sieltä kautta koittaa niinku hahmottaa jotenkin sellaista itselle sopivaa myöskin tavoitetta, joka voi linkittyä esimerkiksi siihen liikkumiseen.

Onni

Kyllä tuota sanoit tästä tavallaan arvojen kartoituksesta, niin tämmöinen mielenkiintoinen ajatus nousut kuinka useasti. Ehkä sitten se liikun.

Speaker

Ja.

Onni

Öö on siellä semmoinen asia mikä vastaa niitä arvoja jos mietitään. Sinun asiakaskuntaa esimerkiksi.

Anu

No siinä arvo arvo työskentelyssä. Niin eka tosiaan pohditaan jotenkin sitä, että miten tärkeä tai mitä ne on ne tärkeät asiat ja kuinka tärkeitä ne on ja sitten myös sitä toteutumaa tällä het. Niin tietysti hyvin usein. Useinhan sieltä sitten tulee tavallaan todennettua. Se asiakas itse huomaa kun sitä tarkastella tehdään, että ahaa että. Että että mä en ole huolehtinut esimerkiksi itsestäni nyt riittävän hyvin ja sitten ruvetaan miettimään mitä se tekojen tasolla tarkoittaa, niin niin useimmiten sieltä nousee just se oivallus settä, että mun pitäisi liikkua enemmän tai siellä on toki muitakin. Muutakin asioita. Mutta tota niin niin juurikin tämmöisen niinku. Aika rehellisen pohdinnan kautta,

niin niin tavallaan kurkistetaan siihen, että. Mitä haluaa ja miten toimii ja mitä muutoksia sitten kenties ihminen sitten haluaa sen pohjalta lähteä tekemään?

Onni

Aivan ja voisi ajatella, että jos arvoina varmastikin monella on ehkä se oma hyvinvointi ja terveys, niin silloinhan se liikunta on aika selkeänä yksi palana siellä mukana. Näin voisi ajatella.

Anu

Joo kyllä ja hyvin usein liikkuminen tulee esiin niinku. Hyvin useilla ihmisillä kyllä.

Onni

Onko se myös sitten sellainen, että se ehkä useasti sitten on jäänyt pois se liikunta, että havahtuu että hetkonen että ei tulekaan liikkuttua. Sitten, liittyykö se sitten ehkä jos on muita haasteita niin myös tavallaan se, että ei ole ehkä sitten voimavaroja liikkua tai mielenkiintoa liikkua.

Anu

Joo kyllä kyllä se yleensä näin kytkeytyy juurikin että että silloin kun on elämässä jotain vastoinkäymisiä tai haasteita niin. Me aletaan tinkimään ylipäätään sellaisista asioista, jotka pitää meitä voimaantuneena tai jotka tuo tuo siihen elämään. Ehkä sitä.

Voimavaroja ja ja hyvin usein sitten on juurikin näin, että se liikkuminen sitten jää. Jää sitten vähiin tai tai jää jää jopa. Kokonaan pois sitten niinku elämästä että.

Onni

Aivan ent. Jos mietitään vastaanotolla, että on henkilö, jolloin nyttien haasteita mielenterveyden kanssa on vaikka uupumusta tai ehkä masennusta, niin eroaako se liikunnan puheeksi ottaminen jollain tavalla sitten tällaisten henkilöiden kanssa?

Anu

Tota niin niin. No totta kai niinku sillä tavoin, että että tavallaan jatkuvasti niinku se otetaan tai niinku se tilanne etenee, jos just se asiakkaan oman tilanteen niinku kautta. Mutta tosiaan just tää hotin lähestymistapaa on sellainen, että mä pyrin aika vähän niinku ammattilaisena. Tarjoilemaan suoraan sille ihmiselle yhtään mitään, että vaikka se mä tunnistan, että se liikkuminen on tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin kannalta ja ehkä huomaa ammattilaisena, että että tää on yksi semmoinen asia mikä varmaan auttaa, mutta siinä juurikin tärkeä näkökulma on, että ne oivallukset oivallukset synty se ihmisen omassa ajattelussa ja mä pyrin ehkä niillä kysymyksillä niin ohjaamaan siihen oivallukseen.

Onni

Päivän aikana.

Anu

Ja jos mä saan jonkun oivalluksen sieltä tai se se saadaan syntymään, niin se on aika tärkeä steppi sille muutokselle ja nimenomaan semmoiselle muutokselle, mikä ehkä voi pysyä sitten vähän pidempään. Mutta ehkä se tyypillinen ehkä sudenkuoppa ammattilaisten. Työssä on juurikin se, että että annetaan tavallaan suoraan neuvoja ja ohjeistuksia ja ja me tiedetään tutkimuksesta, että niiden kautta me ei päästä kovin pysyviin pitkäaikaisiin muutoksiin.

Onni

Aivan eli eli ehkä tätä menetelmää jos käyttää niin sinällään on sitten mielenterveyden haasteita tai ei, niin se ei välttämättä eroa. Mutta kun ehkä sitten se kanssakäyminen asiakkaan kanssa, että ehkä huomioida jotakin asioita ja. Näin mutta.

Anu

Joo kyllä kyllä ja tota niin niin ja juurikin ehkä se se ne tärkeä näkökulma, että jos ajatellaan että jonkun asian muuttaminen on on haasteellista ja vaikeaa, niin tietenkin. On hyvin tärkeätä, että sitten ne teot on realistisia siihen ihmisen elämään tilanteeseen linkittyen ja ja silloin tietysti just niinku olennaista on se, että jos siellä on jo lähtökohdallisesti tosi vaikea tilanne ja ja tota niin niin. On tavallaan varsin mielenterveyden kanssa esimerkiksi haasteita, niin ehkä sitä suuremmalla syyllä on tärkeätä tärkeätä niinku seurata sitä, että mitä se ihminen itse rupeaa tuottamaan niitä tekoja, että onko ne oikeasti mahdollisia, realistisia ja kannusta ehkä niihin arjen hyvin pieniin valintoihin. Siinä siinä elämässä, jonka kautta sitten saadaan pikkuhiljaa sitä kuitenkin muutosta aikaiseksi, mutta semmoisella tavalla, mikä ei sitten. On niin sanotusti liikaa tai mahdotonta suhteessa siihen muuhun muuhun kaikkeen, mitä se ihminen.

Onni

Kyllä eli eli huomioidaan aina sen yksilön henkiset ja fyysiset resurssit mitä lähdetään tekemään. Mitkä on tavoitteita, onko ne realistisia ja ehkä sitten ohjeistusta siihen.

Anu

Joo.

Onni

Kyllä tuota minkälaisia haasteita yleensä liikunta käyttäytymiseen liittyy, jos nyt mietitään vaikka mielenterveysasiakkaiden. Ja tota voiko näistä haasteista tehdä jonkinlaisia yleistyksiä? Että ehkä nyt. En tiedä onko onko just näin sinun vastaanotolla kun sanoit, että ei välttämättä ole niitä mielenterveysasiakkaiden niin paljon. Mutta ja

onko semmoista että liikutaan ehkä liian vähän? Se nyt tässä tuli jo esille, mutta onko myös sitten näitä, että liikutaan liian paljon? Tai jonkinlaista tämmöistä haitallista liikuntakäyttäytymistä. Onko sellaista minkä verran?

Anu

No öö. Ehkä mä sanoisin tähän, että se yleisin haaste on se, että ihmiset liikkuu liian vähän ja ja se elämä on sitä fyysisesti passiivista. Elämäntapaan mikä on taas niinku ihan. Hyvinkin yleistettävissä niinku meidän väestön laajemminkin. Nää samat samat tavalla haasteet ja ongelmat. Että, että se on varmasti tyypillisintä. Ja ja varsinkin silloin jos on masennus diagnoosia tai tai siellä on uupumusta tai. Tämänkaltaisia haasteita, mutta toki sitten jos ajatellaan sitten niitä. Esimerkiksi. Vähän toisen tyyppistä kohderyhmää. Vaikka niitä urheilijoita niin niin niin. Niin siellä sitten tietysti monesti saattaakin olla taustalla sitten, että ne on hyvinkin ylikuormittuneita. Sen kokonaisuutensa kanssa missä missä he ovat ja elävät ja. Mutta ehkä ylipäätään jotenkin tulee mieleen näistä kaikista vaikka hyvin erilaisiakin asiakkaita. Tosiaan jos mieltii niin niin niin, mutta liikkumiseen liittyy aika paljon semmoisia vahvoja käsityksiä siitä, että miten pitäisi liikkua mikä on. Riittävää ja ja tota niin niin sitten vähän liikkuva näkökulmasta ne ne vaatimukset on sellaisia, että niihin ei yllä ja ja se on semmoinen jatkuva negatiivinen palautekehä mikä mikä ei niinku tue sitä muutosta. Ja sitten taas. Toisaalta niillä ihmisillä kenellä sitten ehkä on jopa semmoista yli suorittamista, niin niin se voi johtaa tosiaan sellaiseen, että ei sitä kautta ei osata kuunnella kehoa mitä se tarvitsee ja keho voi tarvita sitä lepoa sitten sen liikkeen sijaan.

Speaker

Kyllä.

Onni

Kyllä. Tuota puhutaan hieman seuraavaksi itsesäätelypidon ja nehän on ihmisen taito ja ohjata omaa käyttäytymistään. Ja tulisiko meidän chattia huonoja itsesäätelytaitoja kun työpäivän jälkeen koemme väsymyksen esteenä ja jaamme sohvalle vai mitä meidän tulisi? Tehdä. Mitä ajattelet?

Anu

No mä ajattelen, että se on kyllä tosi inhimillistä, että meillä on väsymyksen tunnetta myös se ihan jokainen varmasti kokee, kokee sitä ja ja ja. Ja tosiaan niin kun tiedetään että semmoinen. Chattiminen tai armoton asenne itseään kohtaan, niin se ei tue meidän hyvinvointia eikä se tue käyttäytymisen muutosta. Eli siinä mielessä siinä mielessä se ehkä mun viesti on. On juurikin sellainen. Toisen tyyppinen, että että voidaan niinku ehkä enemmänkin kehittää itse semmoista. Armollisuutta itseä kohtaan myötätuntoista asennetta itseään kohtaan. Joka tarkoittaa siis sitä, että että me voidaan voidaan niinku antaa tilaa ja ja jotenkin suhtautua siihen omiin tuntemuksiin.

Hyväksyen. Ja sitä kautta ehkä löytää sitä. Sellaisia tekoja ja valintoja, jotka palvelee meidän hyvinvointia, että se on aika lailla semmoista itsestä huolehtimisesta. Se asenne kaikinensa. Ja tutkimuksen mukaan tiedetäänkin, että. Että, että tällainen armollinen lempeä itse myötätuntoinen asenne. Tukee sitä liikuntakäyttäytymistä esimerkiksi ja siihen liittyviä niinku pyrkimyksiä. Eikä suinkaan tarkoita sitä, että siinä heitetään niinku hanskat tiskiinkin ja ja luovutetaan jotenkin kaiken suhteen. Niin se on ehkä semmoinen virheellinen käsitys, mikä joskus linkitetään niinku myötätuntoa.

Onni

Kyllä. Eli onko näin että se on välillä vaan hyvä hyväksyä ja antaa itselleen se lupa, että nyt nyt ei ehkä tarvitsekaan, että ehkä sitten seuraavan kerran että ei, ei tavallaan ota siitä itseensä. Vaan pyrkii antamaan itselleen luvan. Nyt ehkä vaan jäädä siihen sohvalle, jos sieltä nyt oikeasti tuntuu ja. Sitten katsoo seuraavan kerran uudestaan.

Anu

No se voi tarkoittaa joskus tuota, mutta sitten se voi tarkoittaa ehkä muassa parhaimmillaan sitä, että siinä tilanteessa ihminen pystyy.

Speaker

Joo.

Anu

Tunnistamatta mitä tarvitsee?

Onni

Aivan.

Anu

Ja jos me oikein tosissaan osataan pysähtyä sen äärelle, niin me saatetaan oppia huomaamaan, että meidän keho tarvitsee vaikka sitä liikettä tai jotain virkistystä. Että. Tai jonkun toisen ihmisen kohdalla se voi olla vaikka juurikin sitä, että se keho tarvitsee sitä pysähtymistä ja rauhoittumista. Mutta sitä kautta me. Opitaan ehkä tekemään niitä tietoisia valintoja siitä, mitä me tarvitaan, eikä niin, että me automaattisesti. Toimitaan sen tunteen ohjaamana.

Onni

Eli sama mitä tässä aika alkuvaiheessa puhuit tästä potista, että siinä on näitä. Tavallaan miten se oli että ne tunteet ja ne että niitä tunnustetaan ja opitaan ikään kuin huomaamaan ja sitten tehdään niitä valintoja. Eli tässä nyt just se sama, että niinku sanoit hienosti että. Että tunnustetaan se tilanne ja ehkä se onkin just se, että nyt tarvitsee kiista liikuntaa, että se ei jää sitten se. Tavallaan semmoinen negatiivinen kehä

päälle siitä. Joo tuota no mitä konkreettisia keinoja. Siellä käytät tukeakseni asiakasta myönteisessä terveyskäyttäytymisen. Tässä.

Anu

No ehkä juurikin näitä mitä tässä just on tuonut esiin. Eli eli kyllä mä sitä arvotyöskentelyä pitkälti lähden liikkeelle aika monen kanssa. Ei tietysti aina aina ihan näin ole, mutta useimmiten se on aika. Hyvä hyvä tota. Väline mutta mutta toinen sellainen, jos ajatellaan vaikka. Mitä tiedetään tosiaan että että tunteet ja ajatukset niin niin niihin suoraan vaikuttamalla me ei voida vaikuttaa hyvinvointiin, mutta tehokkaampaa on vaikuttaa siihen käyttäytymiseen. Jos me saadaan siellä muutoksia aikaiseksi, niin se se linkittyy sitten taas sinne. Sinne hyvinvoinnin kokemukseen niin. Aktivoida sitä ihmistä tekemään. Ikään kuin hyvinvoinnin tekoa ja itselleen ja ja arjessa päivittäin ja yksi semmoinen ehkä. Ehkä joskus aika vaikea kysymys, minkä esitä asiakkaalle on se, että mikä olisi niinku pieni mahdollinen teko jonka voit tänään tehdä?

Speaker

Joten.

Anu

Joka on sun palvelee sun hyvinvointia tai sun omia arvoja. Ja sieltä kautta pyritään niinku tuomaan se muutos niinku siihen tässä ja nyt elämään eikä sellaiseen ehkä tyypilliseen ajattelu. Tai sitten kun voin paremmin niin sitten mä lähden liikkeelle tai sitten kun tää tilanne helpottaa niin sitten mä teen. ***** se tosiaan siihen tähän hetkeen niin.

Speaker

Ky.

Onni

Entä onko mitään semmoisia jos mietitään työkaluja vaikka nyt jos nyt puhutaan vaikka liikunnasta, niin suositko esimerkiksi jotain liikuntapäiväkirjaa tai jotain askelmittari tai jotain millä voitaisiin seurata sitä liikuntaa tai mitkä olisi semmoisia selkeitä? Havaittavia. Niinku työkaluja millä voidaan edistää sitten liikkua.

Anu

No esimerkiksi jos asiakas kokee että tykkää kirjailla ylös asioita niin niin niin hän voi laittaa vaikka just niitä pieniä tekoja niinku ylös mitä on tehnyt ja se ehkä auttaa tavallaan myös sen asian muistamisessa ja jotenkin siinä kun harjoittelee sitä että mitä mitä mä voin tänään tehdä niin. Niin niin, ehkä ehkä tällaista, mutta en käytä käytä, ellei nyt asiakas itse itse haluaa ja tuo sitä esiin, niin en en käytä mittareita. Ne on aika no konkreettisia, mutta tota niin niin joskus siinä voi piillä myös sellainen ajatus, että siinä

herkästi sitten verrataan aina johonkin ulkopuolelta tulevaan ohjeistukseen tai normiin tai tämmöiseen. Klassikko on esimerkiksi mikä on suomalaisten mielessä kymmenentuhatta askelta päivässä ja ja tota se kuitenkin jo edustaa aika kovaa jo aktiivisuuden tasoa, mutta jostain syystä se on iskostunut suomalaisten mieliin semmoisena.

Onni

Aivan.

Anu

Mihin pitäisi yltää ja vähän liikkuvan näkökulmasta ajatellaan tai semmoisen ihmisen näkökulmasta, joilla on niitä. Oman oman niinku mielenterveyden kanssa niinku haasteita niin niin se on niinku tosi iso tavoite ja ja tota voi itse asiassa vaan niinku masentaa kun huomaa että. Askelmäärät jääkin paljon pienemmäksi.

Onni

Kyllä eli eli pienestä liikkeellä ja nyt kannustavia uutisia kaikille. Elikkä se kymmenentuhatta jos mietitään sitä, että ollaan tultu aika paljon alaspäin. Jos mietitään että terveyshyötyjä, että vastikään iso isoissa tutkimuksissa että 3 4000 askeleen määrällä jo saadaan niinku hyviä terveyshyötyjä. Elikkä ei, ei tarvi sitä kymmentätuhatta tavoitella.

Anu

Kyllä juurikin näin.

Onni

Kertoisitko vielä että mitkä on ehkä niitä kaikkein yleisempiä haasteita, jos mietitään sitä liikunnan aloittamista tai siihen? Sitoutumista niin mitkä on niitä kaikkein tärkeimpiä haasteita.

Anu

Tota. Ehkä semmoisia haasteita. Mitä? Mitä tulee esiin? Esiin niin ehkä on semmoiset tyypillisiä tavallaan. Että ihminen kokee, että ei ole ehkä aikaa. Tai just sitä jaksamista. Ja ja ja se voi kytkeytyä siihen ihan konkreettisesti siihen elämäntilanteeseen, että on vaikka sellaisessa työssä joka paljon syö sitä sitä niinku energiaatilaa ihan konkreettisesti elämässä tai tai se. Muu. Muu tilanne elämän elämäntilanne perhetilanne. Ja ja tätä kautta niinku syntyy sellainen. Kokemus ja ajatus siitä, että että ei ole aikaa ja ja sitten tää voi niinku tietyllä tapaa niin kuin myös lähteä ohjaamaan sitä ihmisen valintoja ja tekoja.

Onni

Aivan.

Anu

Mutta tota niin niin, mutta ehkä siinä justiinsa on. On varmasti semmoinen yks yks niinku ansa siinä, että että siinä myös pitäydytään jossakin semmoisissa ajatuksissa, että miten pitää pitää niin sanotusti sitä liikkumista tehdä ja ja se osaltaan niinku linkittyy just siihen sitten, että että siihen ei ole aikaa siihen ajatukseen.

Onni

Aivan niinku just tässä äsken, että kymmentuhatta askelta, että sen ei tarvitse olla sitä vaan se on pieniä tekoja, vaikka siellä työpäivän aikana ja siinä arjessa, että mitä pieniä pieniä tekoja voisi just tänään tehdä. Mikä on se pienin mahdollinen teko siellä?

Anu

Joo ja se on ehkä sitä konkreettisimmillaan sitä joustavuutta, että sä opit löytämään niitä.

Onni

Tää on tarjonnut.

Anu

Uudenlaisia tekoja ja tapoja toimia siihen sun elämään ja sä pystytkin irrottautumaan niistä. Hyvin semmoista ohjaavista ajatuksista.

Onni

Kyllä tuota vielä mennään vähän tarkemmin tuohon liikuntaan, niin onko yleensä nyt ollaan jo puhuttu että se lähtee yleensä aina yksilöstä käsin, että mitä hän haluaa. Mutta onko jotain, että minkälaista liikuntaa asiakkaille siihen suosittelet vai onko se aina sen asiakkaan? Ikään kuin asiakkaasta lähtöisin, mitä hän sitten lähtee tekemään.

Anu

No kyllä se asiakastilanteessa lähtee asiakkaasta käsin liikkeelle. Ja ja tota sieltä lähtökohdista käsin, mutta toki jos ajatellaan että tiedetään että minkälainen liikkuminen tukee mielenterveyttä niin. Varmastikin ne meidän olemassa olevat liikkumisuositukset on sellainen hyvä lähtökohta siis. Sen. Ja. Mutta kauhean tarkkaan ei ei kuitenkaan pystytä sanomaan, että että täsmälleen, mutta näyttää siltä, että aika monenlainen liikkuminen tukee mielenterveyttä. Ja sitten jos ajatellaan ihan yksilötasolla, mitä kohtaa asiakas asiakkaiden kanssa niin. Todellakin niillä pienillä muutoksilla on väliä ja ja tota ne vaikuttaa. Hyvinvointiin aika nopeastikin, jos niitä lähdetään tekemään. Että kyllä se suositus on ajan siinä taustalla, että kaikenlainen liikkuminen, mutta kun se haaste on, että sitä liikkumista ei ole niin ensiksi pitää saada

se muutos käyntiin, että sitten voidaan ehkä lähteä nauttimaan enemmän sitten niitä mielenterveyden hyödyllistäkin, mutta ensiksi pitää saada se ihminen liikkeelle.

Onni

Kyllä. Kyllä. No nyt tämmöinen kiperä kysymys jos mietitään erilaisia liikuntamuotoja aerobista, harjoittelua, kestävyysliikuntaa tai sitten kuntosaliharjoittelua voimaharjoittelua, niin onko se juhla? Minkälaista näkemystä, että mistä onko? Jommalla kummalla väliä vai? Kummasta kannattaisi lähteä liikkeelle vai onko se taas se yksilö? Tekee itse päätöksensä.

Anu

Joo, mä sanoisin, että meillä on ehkä vähän tutkimusnäyttöäkin, niin on aika vaikea lähteä niinku ihan tämmöinen suosimaan mitä yksi lajia että se on. Se on varmasti näin että sitten kun tullaan sinne yksilötasolle niin se lähtee sieltä yksilön. Niinku tavallaan näkökulmasta käsin käsiin sitten eteenpäin, mutta ehkä tärkeätä. Tietysti se, että lähtökohdallisesti jos se on vaikeusa lähteä liikkeelle niin niin totta kai sitä helpottaa jos se jollakin tavalla koetaan mielekkääksi tekeminen. Ja kaikki sellainen mikä mikä tuntuu mielekkäältä se ihmisen näkökulmasta tai voidaan vaikka herätellä ajatusta sitä aiemmasta harrastuksesta, että mikä siinä oli mukavaa ja ja. Niin totta kai se se auttaa siihen ja ja ja jos me saadaan. Kasvatettua sen liikkumisen myötä niitä myönteisiä tunteita, niin ne myönteiset tunteet totta kai tukee sitä muutosta.

Onni

Aivan tuota paljon tehdään tutkimusta missä vertaillaan esimerkiksi lääkehoitoa ja liikunta interventio. Niiden vaikutuksia masennukseen, mutta haasteena useasti on se, että tutkittavat keskeyttää intervention tai ei sitoudu harjoitteluun. Niin miten se lähtisit ratkaisemaan tätä sitoutumisen ongelmaa tai haastetta? Elikkä miten me saataisi sitoutettua henkilöt esimerkiksi nyt liikuntatutkimussiin. Tietysti tärkeä on myös se, että he itse sitoutuu oman terveytensä puolesta. Niin miten se sitoutuminen? Miten siihen kannattaisi vaikuttaa?

Anu

No varmaan yksi asia on tietysti se, että jos se jää niinku täysin jotenkin se ihmisen omalle kontolle, niin varmasti siinä. Siinä niinku on vaikeampi tavallaan pysyä pysyä siinä suunnitelmassa, että kyllä varmasti semmoinen sosiaalinen tuki. Tuki tai ryhmän tuki voi olla hyödyllistä, mutta toki jos ajatellaan taas yksilötasolla niin niin osa taas nauttii siitä, että saa olla yksi siinä liikkua yksin että se ei ehkä ole yleistettävissä täysin aina kaikkii niinku yksilötasolla. Mutta ehkä. Ehkä tyypillisesti. Tän kaltaisissa tutkimuksissa niin on vähän niinku lähtökohtana ajatus että että ajatellaan että se ihminen vaan toimii konemaisesti, että siinä on se. Ohjeistusetta 3 kertaa viikossa. Mutta mutta tosiaan. Näihin interventioihin ehkä olisi hyvä lisätä niitä käyttäytymisen

muutosta tukevia taitoja ja sellaisista työstämisistä. Ja ehkä sen jälkeen sitten niinku tavallaan konkreettisesti mennä siihen tai samanaikaisesti, mutta tietyllä tapaa niinku tuoda mukaan se se, että tota niin niin tuetaan niitä käyttäytymisen muutostaitoja. Ja tota niitä sitä motivaatiotaustaa tavallaan sinne ihmisen omassa omassa mielessä.

Onni

Kyllä puhuit tuosta tai sanoit juuri että ei, ei jätetä. Tavallaan että sanotaan vaan että liiku kolmesti viikossa vaan on myös sitä ohjausta ja ehkä tukea niin miten sä koet miten tärkeässä asemassa? Esimerkiksi siun asiakkailta on se, että he pystyy olemaan yhteydessä tai on. Uusia tapaamisia ja keskustellaan. Ja käydään näitä asioita läpi vai onnistuuko monella se, että kun aloitetaan nytten, saadaan niitä ohjeita, että sitten se lähtee siitä itsekseen? Ja vai kuinka paljon tarvitsee sitä tukea siinä matkan varrella?

Anu

No se tietysti myös vaihtelee tietysti yksilöstä toiseen, mutta kyllä mä näkisin, että silloin jos on haastetta siinä asiassa niin sitä tukea niinku tarvitaan tai se voisi olla hyödyllistä. Että. Mutta tota ehkä juurikin sen tuen tuen kautta vahvistetaan jatkuvasti siinä työskentelyssä juridisista asiakkaan omaa. Puhutaan sisäisestä motivaatiosta. Niin sitä pyritään niinku valjastamaan ja vahvistamaan, eikä tavallaan sitä sellaista ulkoapäin tulevaa ohjeistusta, vaikka ne hyviä ohjeita ja tutkimuslaitoksia vaikka ovatkin. Mutta juurikin se, että.

Onni

Kyllä.

Anu

Että se asia sisäistää jotenkin se ihmisen omassa mielessä sellaiseksi tärkeäksi asiaksi, jota hän haluaa vaalia niin. Se on ehkä se ykkösjuttu mitä mitä ainakin itse, sillä omalla osaamisella pyrin. Pyrin siihen niinku hänen tilanteeseen vaikuttamaan.

Onni

Kyllä puhutaan vähän kehon ja mielen yhteydestä tuo tavoitteesta tavaksi kirjassasikin esille, että keho ja mieli liittyvät toisiinsa ja tuota miten ajattelet. Miksi tää kokonaisuus on tärkeä ymmärtää jos mietitään vaikka nytten liikuntaa ja sitä mielen hyvinvointia.

Anu

No joo tää on. Tärkeä asia ja sellainen niinku tietysti aika monimutkainenkin loppujen lopuksi jos sitä rupeaa vähän tarkemmin niinku siihen siihen keskittymään, mutta yksinkertaisuudessa voisi ajatella tai tiedetään juurikin se, että että meidän. Mieli tai ajatukset tunteet linkittyy meidän kehoon meidän hermoston niinku välityksellä ja ja ja se vaikka ajatellaan, että ihminen on hyvin vaikka ahdistunut tai jännittynyt, niin hyvin

tyypillistä on se, että meidän keho on myös reagoi siihen siihen ja. Ja voi ajatella, että sinne syntyy kehon jännitystä ja ja ehkä vaikka se on vähän pidempi kestoista, niin voi olla että meidän vakaa joku vaikka vatsa oireilemaan sitten sen. Sen tavallaan sen psyykkisen kuormituksen niinku johdosta että sillä tavalla niinku se on vähän niinku erottamaton. Kytkös kytkös on keholla ja mielellään niinku toisiinsa?

Onni

Miten tota toimiiko tää molempiin suuntiin että jos mietitään että on vaikka huono mieli se ehkä saattaa vaikuttaa kehoon mutta entäs sitten keho? Vaikuttaako se sinne mieleen että miten tää meneekö tää molempiin suuntiin?

Anu

Joo. Joo no kyllä se vaikuttaa molempiin suuntiin ja ja niinku mä totesin tuossa aikaisemmin, että että me psykologiset tiedetään että suoraan ajatuksia tuntee siihen. Aika hankala vaikuttaa vaikuttaa. Meidän paljon helpompaa vaikuttaa meidän käyttäytymiseen, niin säätelee meidän käyttämisen valinnoilla. Me vaikutetaan meidän kehon. Kehon niinku tuntemuksiin niin niin se se kyllä heijastuu sitten myös sinne niin kun mieleenkin että. Että jos vaikka ajatellaan että että. On tilanne, missä ihminen on hyvin jännittynyt ja kuormittunut tai tai ahdistunut ja se se keho keho on myöskin hyvin jännittynyt ja. Niin sopivalla tavalla, liikkumalla tai tai tekemällä kehollisia. Rentoutumista tai tämmöisiä läsnäoloharjoituksia. Ja. Niin sen kehon kautta. Me usein huomataan sitten myös, että että tämmöisen tämmöisten niinku tekojen jälkeen niin niin se ikään kuin se psyykinen olotila. Onkin itse asiassa parempi.

Onni

Kyllä oli tässä just seuraava kysymys liittyen, että havahtuu kun ihmiset siihen, että liikunta esimerkiksi helpottaakin ja ahdistuksen tai masennuksen oireita, niin just oikeastaan vastasitkin tähän. Mutta sanotko vielä jos mieltii asiakkaita ne lähtee liikkeelle, niin huomaako ne sen, että hei, että täähän vaikuttaakin heidän mielen hyvinvointiin?

Anu

No kyllä se useimmiten on se kokemus juurikin tämä, että kyllä ne kyllä ne se itse huomaa ja se onkin tärkeä juttu, että he itse sen kokemuksellisesti toteaa, että että hei tää tää itse asiassa helpottaa. Mutta liikkuminen on siinä mielessä sellainen. Sellainen asia, että että tota sitä meidän tarvitsee tehdä niinku päivittäin että me ei voida varastoida sitä sitä ja niitä vaikutuksia varastoida ja sen sen avulla niinku mennään vuositolulla eteenpäin että joskus ollaan enemmän vaan vaan sitä tarvitsisi niinku tehdä joka päivä. Niin sanotusti, jos ajatellaan että. Että kysytään niinku hyvinvoivana niin.

Onni

Otetaan vielä tähän loppuun vähän ympäristöön liittyvistä asioista. Elikkä. Tunnistatko, että onko jotain tällaisia yleisempiä ympäristön luomia haasteita, mutta ehkä myös mahdolliseksi mahdollisuuksia? Mitkä sitten voi sitä liikuntaa joko haitata tai sitten edistää sen toteuttamista?

Anu

No ehkä tämä yleisin. Tällä hetkellä aika aika meitä kaikkia koskettavaa ilmiötä on se, että ihmisten arki ja elämä on hyvin fyysisesti passiivista niinku lähtökohdallisesti ja ja ja.

Speaker

Aivan.

Anu

Me ei riittävällä tavalla. Liikunta ja kuormitetaan sitä omaa omaa kehoa että. Että että tää on varmasti semmoinen niinku yleinen ympäristön tuoma haaste tällä hetkellä ja ja se silloin se tarkoittaa sitä että. On tärkeätä niinku tunnistaa ja tiedostaa se ja tehdä niitä tietoisia valintoja. Valintoja sitten mikä mikä tuottaa meille lisää sitä sitä liikettä esimerkiksi.

Onni

Kyllä. Entäpä esimerkiksi sosiaalinen media ja siitähän on puhuttu aika paljon, että se voi luoda tiettyjä haasteita, että ehkä vertaillaan vaikka johonkin semmoisia huippu. Huippu urheilijoihin tai muihin, että nähdään sitä mitä se niinku parhaimmillaan. Ehkä se liikkuminen on, mutta sitten tavallaan havahdutaan, että no eihän meillä ole pystykään, ei se luo ehkä paineita tai sitten toisaalta se voi myös motivoida niin miten sä ajattelet tän sosiaalisen median ja tällaisen ympäristön? Miten se vaikuttaa ehkä. Käyttäytymiseen.

Anu

Ehkä yleisemmällä tasolla. Mun näkemys siitä on, että että se tuottaa ehkä enemmän sitä negatiivista ilmiötä tai sellaista syyllisyyttä tai häpeää. Erityisesti jos ajattelee, että ihminen on vähän liikkuva ja kamppailee liikkumisen tai vaikka se ylipainon kanssa. Niin niin sieltä aika herkästi. Sosiaalisen median kautta voi saada itselleen vielä kurjemman olo niin sanotusti. Eli juurikin se semmoinen klassinen ihmisen mielenilmiö on se, että me automaattisesti kyllä monesti verrataan itseämme muihin muihin ja ja tota niin niin se, että jos me aina huomataan, että me ollaan jotakin vähemmän, niin se ei tietenkään. Kannusta kannusta eteenpäin että.

Onni

Kyllä. Tuota vielä tähän loppuun haluaisin kysyä. Saat ihan vapaasti vastata, että onko sinulla jotain semmoisia tärkeitä vinkkejä tai hyviä neuvoja mitä haluaisit antaa meidän kuulijoille? Elikkä jos nyt te itse haluaisi vaikka lähteä lisäämään sitä liikuntaa. Tai sitten jos työskentelee asiakkaiden kanssa, että mikä olisi nyt se ihan ensimmäinen tärkein juttu mistä lähtee liikkeelle sen liikunnan edistämisessä.

Anu

No ehkä se tärkein neuvo on, mikä soveltuu kaikille, että jokainen pysähtyisi kuuntelemaan. Omaa itseään. Ja sitä mitä itse tarvitsee. Aktiivisemmalle henkilölle se voi ollakin juuri sitä, että pitää oppia hellittämään tai huolehtimaan siitä levosta ja palautumisesta ja jollekin toiselle se voi olla jyrkissä sitten enempi. Sen tyyppistä että. Tietoisesti täytyy lisätä sitä liikettä, jotta jotta se. Oma hyvinvointi sitä paranee, että ehkä tää on se mun vinkki että jokainen kuuntelee niinku omaa omaa itseään.

Onni

Kyllä. Kiitoksia. Kiitoksia kuulijoille ja seuraavaan podcastiin. Hei hei.