

# Ahdistusta ahdistuksesta?

- psykologisen joustavuuden taidot työntekijän tukena

Skoopin syyskoulutus 6.10.2020  
Anna Malmberg-Virta



# Ahdistusta ahdistuksesta?

## Luonnollinen stressi

- Stressi on luonnollinen ja tarkoituksenmukainen tapamme reagoida ylikuormitukseen
- Sopivina annoksina stressiä lisää suorituskykyä: valppautta, vireyttä, keskittymiskykyä, voimaa, nopeutta ja motivaatiota.
- Hälytysjärjestelmämme ei pysty erottelamaan, onko uhka todellinen vai kuviteltu
  - Havainto vai tulkinta?
  - Huomaanko ajatuksen puuttuvan peliin?

## Kamppailustressi

- Oman reagoitavan määrittelyä ongelmalliseksi (mikä minussa on vikana kun...?)
  - vaikeiden tilanteiden välttelyä
  - ajatusten torjumista
  - tunteiden tukahduttamista
  - itsen etäännyttämistä (muu toiminta, päihtet...)
  - Itsen analysoimista

= Lapiointia kuopassa?

Tuska x torjunta  
= kärsimys?

# Kognitiivinen stressinhallinnan malli

Sisäiset säännöt

Käyttäytyminen

Olosuhteet



# Psykologisen joustavuuden taidot



Kohti  
viisaampaa  
strategiaa...

## Läsnäoleva havainnointi

- Pysähdyn tähän hetkeen. Etsin itselleni tilaa havainnoida asioita aisteillani.
- Etsin tutkivaa, ymmärtävää, hyväksyvää asennetta suhteessa itseeni:

Mitä huomaan itsessäni tapahtuvan?

- Mitä huomaan mieleni tarinoivan?
- Miten huomaan reagoivani?
  - tunteet
  - kehotuntemukset, asento
  - toimintayllykkeet



Mieli stressiä  
boostaamassa?

Tunnistanko, miten  
minun mieleni tuottaa  
tai voimistaa stressiä?

# Esimerkkinä itseä koskevat ajatukset

Mikä toimii, mikä ei?

## *Itsekriittinen ajattelu*

- Halu tuomita ja rangaista
- Rankaisee menneistä virheistä
- Suuttumusta, turhautumista, halveksuntaa ja pettymystä
- Huomio on minässä kokonaisuutena
- *Rikkomuksesta seuraa :*
  - häpeää, välttelyä, pelkoa
  - toivottomuutta, mielialan laskua
  - aggressiivisuutta

## *Myötätuntoinen ajattelu*

- Halu parantaa omaa toimintaansa
- Painottaa kasvua ja kehittymistä
- Rohkaisua, kannustusta ja ystävällisyyttä
- Huomio on minän ominaispiirteissä ja ominaisuuksissa
- *Rikkomuksesta seuraa :*
  - syyllisyydentunnetta asiaan paneutumista
  - surua, katumusta
  - asian korjaaminen



## Lupa valita

Minulla on kaikki tekijänoikeudet  
ajatuksiini:

Voin arvioida, mitä tämän ajatuksen  
"ostamisesta" seuraa

...lyhyellä tähtäimellä?

...pitkällä tähtäimellä?

Entä millaisia seurauksia on sillä, jos en  
usko ajatukseen?

**Miten siis haluan toimia?**



## Välttelystä itsen kohtaamiseen

- Mitä oikeastaan tunnen?
  - Tunteen nimeäminen?
- Miten kehoni reagoi siihen?
  - Missä tuntuu, mitä ja miten?
- Kuinka voimakkaasti tunnen?
  - 0 – 100%?
- Miten tunnetermostaattini on kalibroitu?
  - onko tunteen voimakkuus suhteessa uhkatekiköihin, vai saako se tehoja aiemmin koetusta?

## Välttelystä itsen kohtaamiseen

- Mitä tämä tunne tahtoo minulle kertoa?
- Mitä eniten tarvitsisin?
  - Sekavuus – selkeys
  - Pelko – turva?
  - Viha – rajat?
  - Häpeä – armollisuus?
  - ...
- Kertooko tunne jotain arvoistani – siitä mikä minulle on tärkeää?



Kohti joustavaa  
toimintaa

Arvioituani voin itse päättää:  
...toiminko tunteen ohjaamana

vai

...toiminko tunnetta vastaan –  
tunteen kanssa?

**MINÄ PÄÄTÄN**

# Psykologisen joustavuuden nelikenttä

<p>Jos tottelen sisäisiä tuntemuksiini, ... mitä saatan silloin tehdä? * ... mitä saatan siitä ajatella? *</p>	<p>Millaisina konkreettisina tekoina se voisi tässä tilanteessa näkyä? * *</p>
Pois	Kohti
<p>Mitä epämiellyttäviä ajatuksia/ tunteita/ tuntemuksia tässä tilanteissa saattaisi herätä? * *</p>	<p>Millainen ihminen (työntekijä?) haluan olla? * * *</p>

Mikä silloin auttaisi  
minua?



# Psykologisen joustavuuden taidot

- soveltamista asiakastyöhön?



# Läsnäoleva, hyväksyvä kohtaaminen asiakastyössä

*"Ihminen astuu sisään toisen ihmisen puutarhaan ja kävelee sen poikki*

*...tallomatta yhtään kukkaa,*

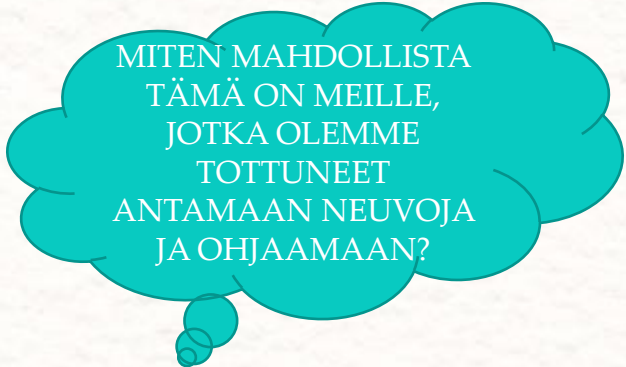
*...syyttämättä ketään rikkaruohojen läsnäolosta,*

*...arvostaen suuresti kaikkea sitä aikaa, tuskaa ja kasvamista, jota vaadittiin että puutarhasta tulisi sellainen kuin se on."*

D. Richo – Viisi asiaa joita en voi muuttaa

## TAVOITTEENA

- Asiakkaan kokemus, että hän on hyväksytty kaikkine puolineen (häpeästä vapautuminen muutoksen edellytyksenä)
- Luottamuksen rakentuminen
- Avaa työntekijälle mahdollisuutta nähdä kokonaisempaa kuvaa



MITEN MAHDOLLISTA  
TÄMÄ ON MEILLE,  
JOTKA OLEMME  
TOTTUNEET  
ANTAMAAN NEUVOJA  
JA OHJAAMAAN?



# Ei-tietämisen positio

## Ajattelu jostakin

(aboutness thinking)

Etäisyys säilyy

Suurempi vastuu "auttaa"

Työntekijä etuoikeutettu  
asema tietoon ja valtaan

Työntekijä päättää merkityksistä

Didaktista, strategista, ohjaavaa

Kontrolli

Hoitaa

## Yhdessäajattelu

(withness thinking)

Läheisyys kasvaa

Jaettu vastuu lopputuloksesta

Työntekijällä ja asiakkaalla  
tasavertainen oikeus tietoon ja  
valtaan

Merkitykset neuvotellaan yhdessä

Keskustelullista, generatiivista

Ennustamattomuus

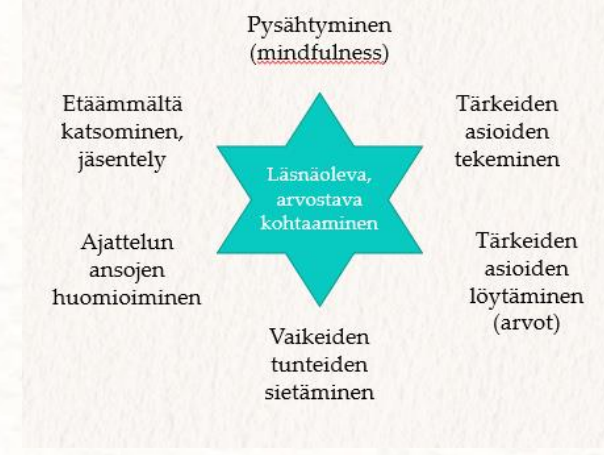
Välittää

Tapio Malinen ([www.tathata.fi](http://www.tathata.fi)):  
Terapian tekeminen terapeutin hyvinvoinnin  
lähteenä, Perheterapia 1/2008

## Lisää tietoa?

- Harris, R. suom. Pietikäinen, A (2013). Onnellisuusansa - elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Duodecim. ISBN: 978-951-656-470-1
- Hayes, Steven C., Smith, Spencer (2013). Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää. Tampere: SKT. ISBN: 9789525157123
- Kangasniemi, A (2017). Tavoitteesta tavaksi: tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia. Kirjapaja.
- Lappalainen, R., Lehtonen, T. & Hayes, S.C. (2013). Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä. Tampere: SKT. ISBN: 9789525157161
- Lappalainen, R. Lappalainen, P., & Granlund, A (2014). Hyvää elämää & tietoista painonhallintaa – Tietoisuustaidot ja joustavuus muutosten tukena. Työkirja. Tampere: SKT
- Lappalainen, R. Lappalainen, P. (2010). Painon ja mielen psykologiaa – Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa –Ohjaajan opas. Tampere: SKT
- Pietikäinen, A. (2014). Joustava mieli tukena elämäkriiseissä. Duodecim.
- Pietikäinen, A. (2014). Kohti arvoistasi - suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim.
- Pietikäinen, A. (2011). Joustava mieli parisuhteessa. Duodecim.
- Pietikäinen, A. (2009). Joustava mieli. Duodecim. ISBN: 9789516563612
- Piironen, T-M. (2010). Jälleen ehyeksi, jälleen - kohti täysipainoista elämää traumaattisten kokemusten jälkeen. Hyvinvointi Sirius. ISBN-13 9789526741307
- Tirsch, D., Schoendorff, B. & Silberstein, L.R., suom. Hartikainen (2016). Myötätunnon tiede: Psykologisen joustavuuden kehittäminen. Viisas Elämä. ISBN 9789522605122





[Mielenterveystalon ammattilaisosio](#)

[Mielenterveystalon omahoito-osio](#)

[Headsted](#)

[Oivamieli](#)

[Magis mobiilipeli lapsille](#)

[Arto Pietikäisen Youtube –kanava](#)

[Russ Harrisin Youtube –kanava](#)

[Joustava mieli -akatemia \(Facebook\)](#)

## Sovelluksia työn tueksi

# Palauttavat kokemukset - DRAMMA

1. Irrottautuminen
2. Rentoutuminen
3. Autonomia – omaehtoisuus
4. Taidon kehittäminen
5. Merkityksellisyys
6. Yhteenkuuluvuus





- KIITOS -