

Palautuminen - luonnosta voimaa

Maaseutuyrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen -hanke

Diak

K
KAMK • University
of Applied Sciences


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Antti Heinonen

Jenna Härkönen

Anu Piirainen

A photograph of a child with blonde hair sitting on the ground next to a yellow and orange tent. The child is looking down at something in their hands. In the background, there are rolling hills or mountains under a clear sky. The overall tone is warm and natural.

Webinaarin ohjelma

- Tervehdys ja hankkeen esittely, projektipäällikkö Katja Nuottila
- Hankkeen tulevat verkkotyöpajat Koronan kurimuksesta kuiville –Liiketoiminnan uusi alkua:
- 19.5 klo 9-12 Muutoksen johtaminen haastavassa tilanteessa
- 9.6 klo 9-12 Myynnin uudelleen organisointi – digitaalisten kanavien hyödyntäminen

ILMOITTAUDU: <https://link.webpolsurveys.com/S/90D6C4609C6E5117> lisätiedot: <https://maaseutuyrittajat.diak.fi/liiketoiminnan-uusi-alku/>

- Palautuminen ja uni, asiantuntija, TtM, sh (AMK) Antti Heinonen
- Palautumisen fysiologia ja liikunta palautumisen tukena, liikunnanohjaaja (AMK) Jenna Härkönen
- Luonto palautumisen voimavarana, HTM, th Anu Piirainen

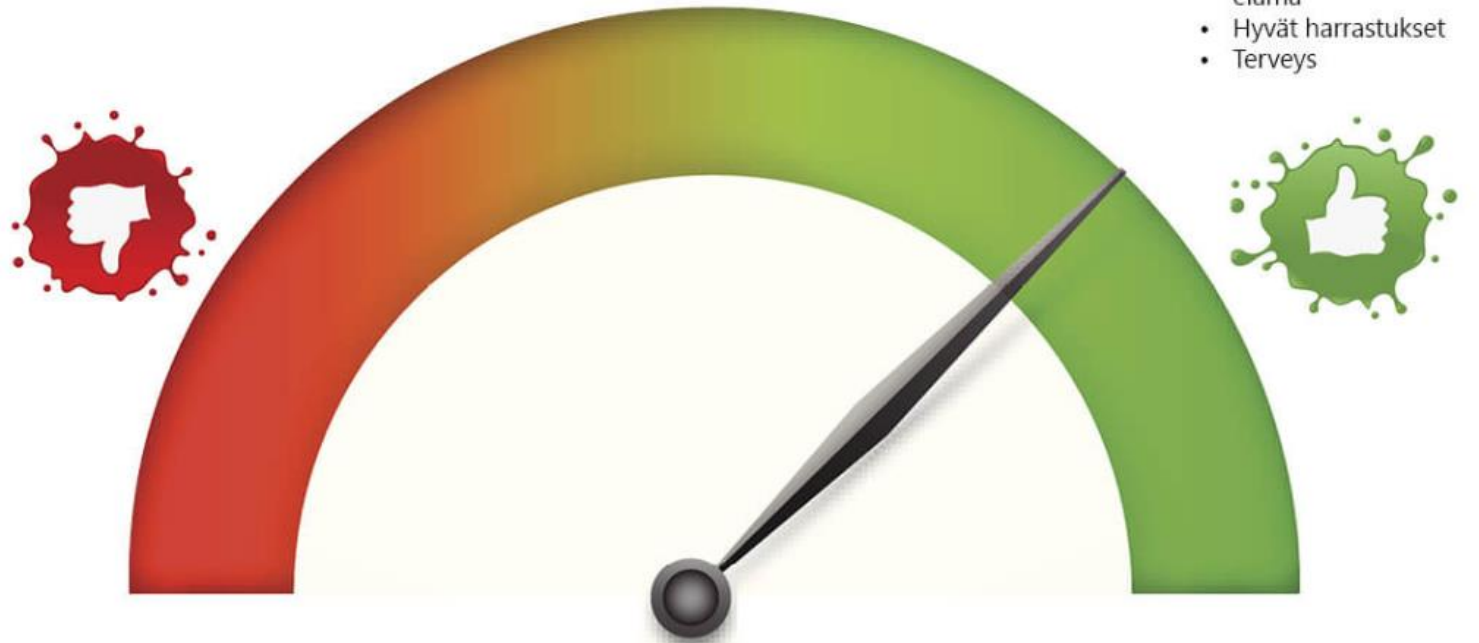


PALAUTUMINEN

Kuormituksen ja palautumisen tasapaino

- Uni ja muu palautuminen ovat edellytyksiä sille, että *jaksaa työn lisäksi pitää yllä terveellisiä elämäntapoja.*
- Palautuminen työn rasituksista on sekä *kehollista että mielensisäistä toimintaa – tukee muistia, valintojen tekemistä ja oppimista.*
- Palautumista ja elpymistä tulisi tapahtua työpäivän aikana, ajoissa työpaikalta kotiin palatessa, vapaapäivinä ja toki öisin nukkuessa.

- Kuluttava työ ja elämä
- Huonot elintapatekijät
- Sairaus



- Riittävä ja laadukas uni
- Hyvä ravinto
- Hyvä aerobinen kunto
- Vireä sosiaalinen elämä
- Hyvät harrastukset
- Terveys

Mitä kuormittavampi työ sitä enemmän tarvitset palautumista!

Mitä unen aikana tapahtuu?

- Unitilan aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee aivojen soluvälitiloja syvemmältä kuin valvetilan aikana ja kuljettaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois.
→ Siten voidaan sanoa, että "uni puhdistaa aivot."
- Unen aikana syvimmissä univaiheissa soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla.
→ Näillä aivoalueilla syntyy mahdollisesti myös uusia hermosoluja vielä aikuisiälläkin.

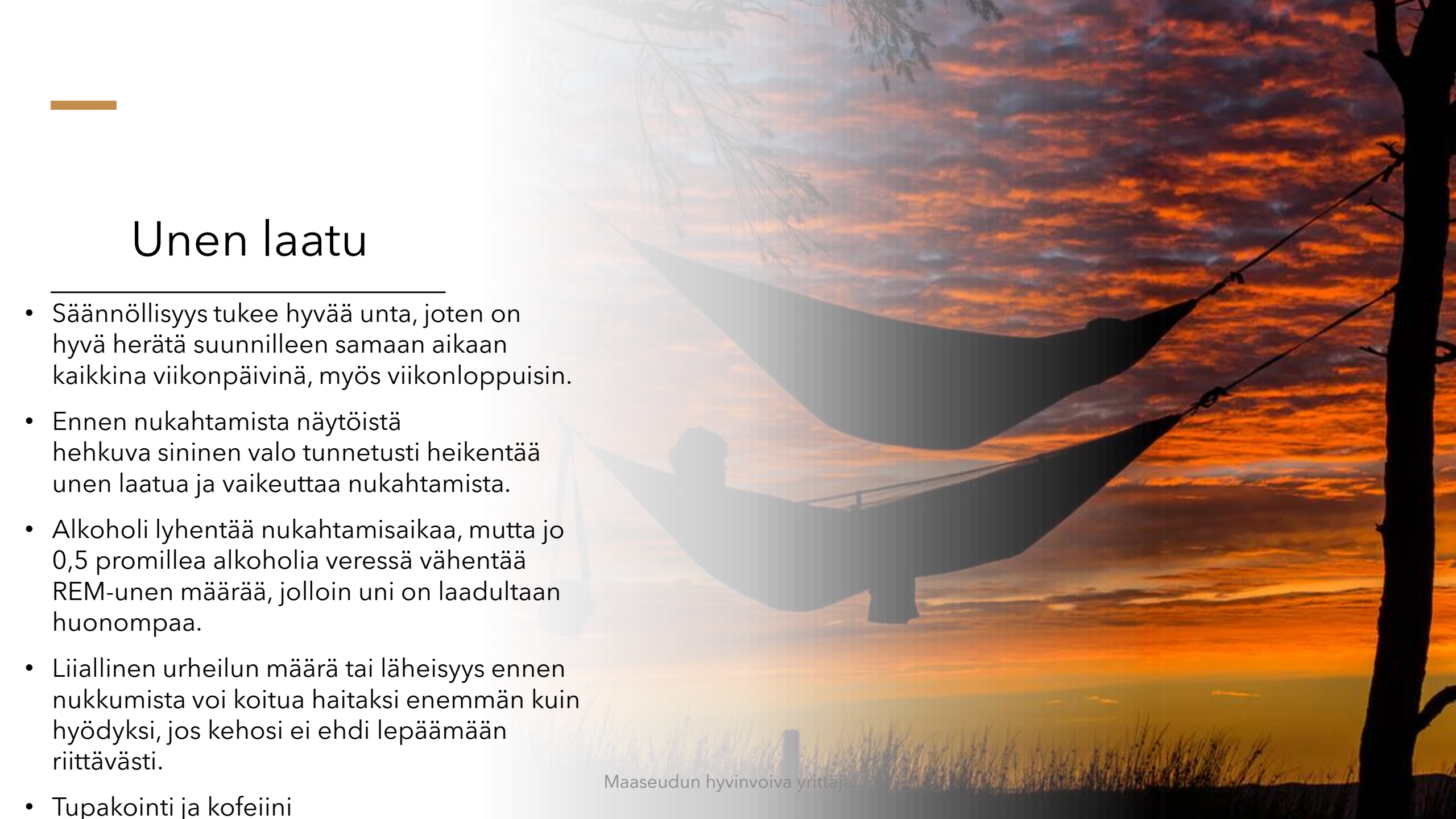


Lyhyet (10–20 minuutin) ja ajoissa (kello 12 ja 15 välillä) nukutut päivätorkut usein virkistävät.

Unen vaiheet

➤ YÖUNI KOOSTUU PERÄKKÄISISTÄ 90–100 MINUUTIN MITTAISESTA UNISYKLISTÄ, JOISSA TOISTUVAT TIETYT UNEN VAIHEET. SAMA KAAVA TOISTUU UNEN AIKANA 4-6 KRT.

1. **TORKE:** PINNALLISTA, EI EHEYTTÄVÄÄ VAIKUTUSTA, N. 5 % UNESTA
2. **KEVYT UNI:** PINNALLISTA, MUTTA PALAUTUMINEN ALKAA N. 50 % UNESTA
3. **SYVÄ UNI:** UNEN ELVYTTÄVIEN TEHTÄVIEN KANNALTA TÄRKEIN UNIVAIHE. AIVOT LEPÄÄVÄT, KASVUHORMONIA VÄLITTYY JA TIETOJEN OPPIMINEN TEHOSTUU. UNESTA 25 %
4. **VILKEUNI ELI REM-UNI:** RUNSAASTI MIELIKUVIA JA AJATTELUA, JOSKIN LOGIIKKA ON ERILAISTA KUIN VALVEILLA. AIVOT KÄSITTELEVÄT JA TALLENTAVAT ERITYISESTI OPITTUJA TAITOJA. EMOTIONAALISESTI VOIMAKKAITA UNIA. TÄRKEÄ VAIHE PSYYKKISEN TASAPAINON SÄILYMISEN KANNALTA. UNESTA 20 %

A person is sleeping in a hammock, suspended between two trees. The background is a vibrant sunset sky with orange and red clouds. The person is in the lower half of the frame, and the hammock is strung across the middle. The trees are silhouetted against the bright sky.

Unen laatu

- Säännöllisyys tukee hyvää unta, joten on hyvä herätä suunnilleen samaan aikaan kaikkina viikonpäivinä, myös viikonloppuisin.
- Ennen nukahtamista näytöistä hehkuva sininen valo tunnetusti heikentää unen laatua ja vaikeuttaa nukahtamista.
- Alkoholi lyhentää nukahtamisaikaa, mutta jo 0,5 promillea alkoholia veressä vähentää REM-unen määrää, jolloin uni on laadultaan huonompaa.
- Liiallinen urheilun määrä tai läheisyys ennen nukkumista voi koitua haitaksi enemmän kuin hyödyksi, jos kehosi ei ehdi lepäämään riittävästi.
- Tupakointi ja kofeiini

Työajankäyttö

- Multitasking on vähemmän tuottavaa kuin *yhden asian tekeminen kerralla*.

→ *Multitasking* voi olla jopa aivoille haitallista.

- Jokaisessa työtehtävän vaihdossa kuluu aikaa ja energiaa, kun palautamme muistiin sen, missä vaiheessa tehtävä oli.
- Vaihdosten yhteydessä saatamme myös hukata tietoa ja tehdä arviointivirheitä.
- Myös keskeytykset hidastavat työtä ja kuormittavat työntekijää.





Palautuminen työpäivän aikana

- Aivot vaativat taukoja **kahdesta neljään tunnin välein**, jotta työnteko olisi tehokasta.
- Palautuminen työpäivän aikana tarkoittaa taukoa, jolla irtaudut töistäsi *psykkisesti*.
- Palautumisen tunne on suoraan yhteydessä tehokkuuteen ja työssä suoriutumiseen.
- Säännöllinen lounastauko, kahvitauko yms. vähentävät uupumusasteista väsymystä ja lisäävät tarmokkuutta.
- Anna aivoillesi lepoa myös **mikrotauoilla** esim. bussia tai hissiä odotellessa.
 - Kävele, venyttele tai keskity hetkeen esim. mindfulness-harjoituksella, jossa tarkkailet hengitystäsi. Tutkimusten mukaan syvään hengittäminen vähentää stressin tuntemuksia jopa 40 prosenttia. Antaa aivoille viestin, että kaikki on hyvin ja rentoudut.
 - Tylsisty!
 - Naura paljon!



Palautuminen vapaa-ajalla

1. Huolehdi vastapainosta esim. yksinäinen työ - sosiaalinen vapaa-aika
2. Valitse itsellesi parhaat palautumiskeinot: Hyviä palautumiskeinoja ovat tutkitusti esimerkiksi lukeminen, piirtäminen, luonnossa liikkuminen, meditaatio-, mindfulness- ja joogaharjoitukset – liikunta, mutta muista raskaan ja stressaavan työpäivän jälkeen kannattaa kuitenkin valita vastapainoksi kevyempi treeni.
3. Mieti, kenen kanssa haluat viettää vapaa-aikasi: yksin vai läheisten kanssa?
4. Varaa aikaa palautumiselle tietoisesti, mutta muista myös olla tekemättä mitään.
5. Tunnista ns. huonot palautumiskeinot mm. liika ruutuaika, alkoholin nauttiminen, liiallinen urheilu jne.

Huomaa stressin merkit – lisää palautumista

fyysiset oireet

- ✓ päänsärky
- ✓ huimaus
- ✓ sydämentykytys
- ✓ pahoinvointi, vatsavaivat
- ✓ tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu
- ✓ flunssakierre ja selkävaivat

psykkiset oireet

- ✓ jännittyneisyys, ärtymys
- ✓ aggressiot, levottomuus,
- ✓ ahdistuneisuus, masentuneisuus
- ✓ muistiongelmia, vaikeus tehdä päätöksiä
- ✓ unen häiriöt
- ✓ vakavassa stressitilassa seuraavat masennus ja työuupumus, päihteiden väärinkäyttö ja jopa itsetuho-ajatukset.

✓ sosiaalisen elämän alueella stressi voi näkyä mm. perhe- ja parisuhdeongelmina tai eristäytymisenä.

Mieti hetki...

- *Mihin allaolevista sinun tulisi jatkossa kiinnittää palautumista ajatellen enemmän huomiota ja miten?*
 - työpäivän aikainen palautuminen
 - arki-iltaisin tapahtuma palautuminen
 - unen palauttava merkitys
 - vapaapäivän/loman tarjoama palauttava voima



Myötätuntoinen hengitys

- Teemme lyhyen n. 3 min. hengitysharjoituksen, jota voit hyödyntää jatkossa myös oman työpäiväsi aikana missä vain ja milloin vain.
- Pääset harjoitukseen tästä [linkistä](#).



LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan

LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT
HETI VOIMAAN PAREMMIN
Mielialasi kohennee, ajatukset
terävöityy, stressin tunteesi
vähenee, nukut paremmin



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

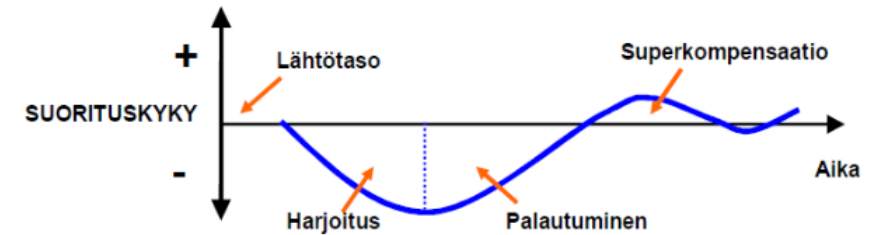
 UKK-instituutti



Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä

Palautumisen tärkeys - fysiologiset seikat

- Kehittyminen tapahtuu palautumisessa -yksittäinen harjoitus kuormittaa elimistöä
- Palautumisen aikana "korjataan vaurioita ja täydennetään energiavarastoja"
- Palautumisen jälkeen lähtötaso ylitetään joksikin aikaa - edellyttää että harjoitus on ollut riittävän kuormittava
- Jatkettaessa kuormituksen ja palautumisen vaihtelua "kunto kohenee" tapahtuu ns. superkompensaatiota
- Vähäinen uni ja energiansaanti altistavat alipalautumiselle



Haverinen teoksessa Parkkari 2015 <https://docplayer.fi/9762833-Ylikuormitus-lapsilla-ja-nuorilla-jari-parkkari-ylilaakari-kansantervey>



Liikunta edistää palautumista

- Mitä enemmän liikuntaa arkeen saa lisättyä, sitä parempi on koettu palautuminen 1-5krt/vko
- Liikuntamotivaation löytämiseksi kannattaa hyödyntää luontoa, musiikkia tai soittaa esim. ystävälle
- Kevyesti, kohtalaisesti kuormittava liikunta edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja tukee siten aineenvaihduntatuotteiden poistumista elimistöstä
- Pyri lisäämään liikkuntaa työ/arkipäiviin vaihdellen vastaavasti rentoutushetkiä jos arki on hektistä ja stressaavaa
- Kehonhuolto ja venytykset auttavat palautumisessa
- "Mikrotauot" kotitöistä --> pyyhi pöytä, tyhjennä tiskikone



Stressissä kokonaiskuormituksen määrä ratkaisee

- Elimistö ei pysty erottelemaan fyysistä ja psyykkistä kuormitusta, vaan kokonaiskuormituksen määrä ratkaisee
- Tähän vaikuttavat myös muut elämän osa-alueet, työ, opiskelu ja ihmissuhteet
- Stressissä elimistön kortisolin määrä nousee – kovan intensiteetin liikunta lisää kortisolin määrää entisestään ja palautuminen hidastuu --> Vaihtelee intensiteettiä
- Liikunnasta ei kannata tehdä yhtä stressin aiheutta lisää vaan anna liikunnan palauttaa, virkistää, nauti maisemista tai käy vaikka vain postilaatikolla - ole lempeä



Vinkkejä vireyteen ja palautumiseen

- Aamulla: herää suunnilleen samaan aikaan, syö riittävä aamupala, jos mahdollista fyysinen aktiviteetti virittää päivään.
- Päivällä: säännöllinen rytmi työn, ruokailujen ja harrastusten suhteen--> raskas liikunta 3-4h ennen nukkumaan menoa (tämä yksilöllistä)
- Illalla: Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla esim. 2h ennen nukkumaan menoa

Ruokailu työaikana oikeasti kannattaa

- Auttaa jaksamaan koko päivän
- Pitää verensokerin tasaisena – ajatukset terävöityy
- Aivot saa energiaa – stressin tunteesi vähenee
- 3-5x päivässä
- Veden juonti 1-1,5l päivässä, ehkäisee päänsärkyjä ja kramppeja



Lopulta huomasin, että suurin syy väsymykseeni oli se, etten syönyt työpäivän aikana kuin mukaan ottamani leipäparin.

- Lautasmallin perusidea on, että puolet lautasesta täytetään tuoreilla tai lämpimillä kasviksilla. Neljännes koostuu perunasta, riisistä, pastasta tai muista viljavalmisteista. Toinen neljännes täytetään kalalla, lihalla, kananmunaruualla tai proteiinipitoisella kasvisruualla, kuten palkokasveilla (esim. linssit, soija tai tofu, kikherneet, pavut).
- Lisäksi lautasmalliin kuuluu maitovalmiste, kuitupitoinen täysjyväleipä sekä pehmeä rasva esimerkiksi kasvimargariinina ja öljypohjaisena salaatkastikkeena. Pähkinät ja siemenet lisäävät proteiinin ja pehmeiden rasvojen saantia esimerkiksi salaatin joukossa. Marjoja ja hedelmiä voi syödä, vaikka jälkiruokana tai välipalan osana.

Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä

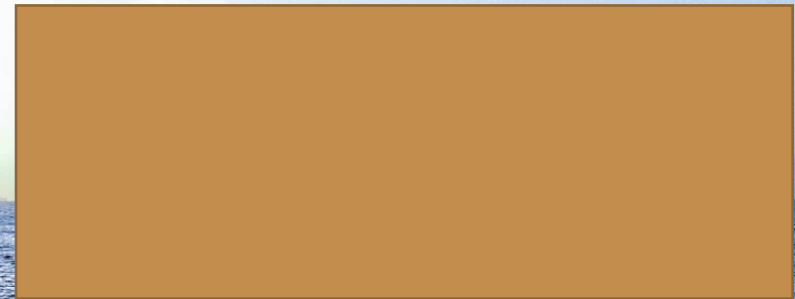
Arjen kokonaiskuormituksen suhteuttaminen käytössä oleviin voimavaroihin

MIETI ARKEASI

- Minkä verran sinulla on palauttavia/energiaa tuovia asioita arjessa ja entäpä energiaa vieviä asioita?

JAA LAATIKKO KAHTIA PYSTYVIIVALLA.

- Miten toivoisit asian olevan, jotta oma kokonaiskuormituksen määrä on suhteutettu omiin käytössä oleviin voimavaroihisi



LISTAA ITSELLESI ASIOITA, JOTKA PALAUTTAVAT JA TUOVAT ENERGIAA

- Mitkä paikat?
- Millainen musiikki?
- Ketkä ihmiset?
- Millaisten asioiden tekeminen?
- Tekemättömyys, missä tilanteessa?
- Minkä näkeminen?
- Millaiset makuaistimukset?
- Millaiset näköaistimukset?
- Millaiset tuoksut?

SE MIHIN ZOOMAAT SUURENEE

Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä

Teholiike niska-hartia
seudulle esim.
etätyöpisteelle



Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä

Luonto palautumisen voimavarana



- Samalla kun kuuntelet / katselet, mieti:
- Millainen olo sinulla on aluksi?
 - Ajatuksia...
 - Muistoja...
 - Suunnitelmia...
- Millainen olo sinulla on tuokion loppuksi?
- Tunnistitko muutoksia olotilassasi?



Luonnon vaikutuksia ihmiseen

- Luonto vaikuttaa tutkitusti ihmisen
- Fyysiseen
- Psyykkiseen
- Sosiaaliseen hyvinvointiin

Miksi luonto elvyttää? Fysiologisia vaikutuksia

- **Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (ART = Attention Restoration Theory)** mukaan luonnossa kokeminen ja tekeminen aktivoivat sellaisia hermoston alueita, jotka eivät aktivoidu rakennetussa ympäristössä. Tämä edistää suoriutumista tehtävissä sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta. Luontokokemukset edistävät tarkkaavaisuuden elpymistä uuvuttavien kokemusten tai tehtävien jälkeen
- **Psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian (SRT = Stress Reduction Theory)** mukaan positiiviset vaikutukset syntyvät alitajuisissa reaktioissa erilaisiin luonnon elementteihin. Verenpaine, syke, hengitystiheys, stressihormonien määrä ja lihasjännitys laskevat; mieliala, ja myönteiset tunteet lisääntyvät.
- Luontosuhdetta ja luontoyhteyttä korostavissa kokonaisvaltaisemmissa näkemyksissä painotetaan **hyväksyvän läsnäolon ja syvemmän tietoisuuden** merkityksiä. Ihminen käyttää fyysistä ympäristöään psyykkiseen itsesäätelyyn, ja on havaittu, että luontomielipaikassa ihminen säätelee olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan.

Havaintoja luontoon liittyvistä terveysvaikutuksista

- **Luontoaltistus** lisää väestön terveyttä ja hyvinvointia. Luontoaltistuksella on selvä yhteys kaupunkilaisten psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikutus on havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään vuositason yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vieraillaan 2-3 kertaa kuukaudessa.
- Tutkimuksissa on todettu, että luonnossa oleskelu **rauhottaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta**.
- Kun verrattiin erilaisten ympäristöjen vaikutuksia palautumiseen, luonnonympäristössä **elimistön valmiustila laski kuormitusta edeltäneelle tasolle muutamassa minuutissa**.





Vaikutukset hormoneihin ja immunologiaan

- Luontokontaktien väheneminen on osaltaan johtanut allergioiden ja astman yleistymiseen länsimaissa. Luontokontaktin hyödyt liittyvät ihon ja suoliston mikrobikannan monipuolistumiseen ja sitä kautta vastustuskyvyn paranemiseen.
- Eläinkontaktit vaikuttavat suoraan ihmisen fysiologiaan. Silitettäessä koira
- ihmisen mielihyvähormonien tasot nousevat, samoin koiran. Nämä hormonit
 - parantavat sosiaalista vuorovaikutusta
 - vähentävät stressin tai kivun tunnetta.
- Stressihormonitasot laskevat.
- Verenpaineen laskee ja syke rauhoittuu



Sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset

- Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti vuorovaikutukseen. Luonnon avulla suhde omaan itseen ja muihin ihmisiin koetaan myönteisemmäksi. Myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu. Luonnon tutut piirteet auttavat myös sopeutumaan uuteen ympäristöön.
- Luonnon seesteisyys vaikuttaa myönteisesti kiireiseen elämään ja tietotulvaan joutuneeseen ihmiseen. Luontoliikunta voi vaikuttaa positiivisesti myös stressin heikentämään vastustuskykyyn.
- Luontoympäristö tukee myös fyysistä aktiivisuutta!

Eläimet ja eläinten kanssa olemisen hyvinvointivaikutukset

- Eläimen läsnäolo rauhoittaa (koskettaminen, läheisyys)
-> lohtu, turvallisuuden tunne
- Nonverbaalinen viestintä (on puhuttua suurempaa)
- Tukee läsnäoloa hetkessä
- Eläimen hoivaaminen rytmittää päivää, motivoi, haastaa oppimiseen
- > palaute eläimen hyvinvointina, luottamuksen rakentumisena





Luonnon vaikutusten hyödyntäminen ohjatussa hyvinvoinnin lisäämisessä

- **Green Care** on nimitys ammatillisesti ohjatulle toiminnalle, jossa hyödynnetään tavoitteellisesti luonnon hyvinvointia tuottavia vaikutuksia
- suom. luontohoiva - luontovoima (hoivatyö - terapia - työhyvinvoinnin edistäminen)
- Menetelmiä mm.
 - Eläinavusteinen toiminta: mm. ratsastusterapia tai sosiaalipedagoginen hevostoiminta
 - Puutarhaympäristöissä tapahtuva toiminta: esim. puutarhaterapia
 - Maatiloilla tapahtuva toiminta: esim. kuntouttava työtoiminta
 - Luonto/metsäympäristöissä tapahtuva toiminta: esim. lasten ja nuorten seikkailukasvatus

Luonnon tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntäminen arjessa palautumisen tukena

- Työpäivän lomassa tapahtuva luonnossa liikkuminen. Tee mieluisia asioita!
- Tietoinen luonnon aistiminen: pysähdy kuuntelemaan, katselemaan, haistelemaan, tunnustelemaan...
- Sisällä:
 - Katse ulos ikkunasta. Näyttöpäätteellä työskentelevät!
 - Luontoelementit: ruukkukasvit, luonnonmateriaalit, luontokuvat, luonnon ääni -tallenteet, tietokoneen taustakuva jne.
 - Myös virtuaalinen luonto elvyttää. Esim. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymparisto-ja-luonto/hyvan-mielen-metsakavelyt>



Maaseutuymppäristössä työskentelevät ja luonnon hyvinvointivaikutukset

- Jos työympäristö on luonnossa, onko luonnolla hyvinvointivaikutusta?
- Jos hoidat tuotantoeläimiä, tuottavatko ne myös hyvinvointia?
- Miten erottaa työ ja palautuminen maaseutuymppäristössä?
- Omat kokemuksesi luonnon hyvinvointivaikutuksista?



Mielipaikkaharjoitus: (Ekopsykologi Kirsi Salonen)

- Sulje kännykkäsi. Lähde metsään, rannalle tai puistoon. Voit ottaa mukaan kaverisi, mutta muistakaa, että teillä ei ole lupa puhua mitään. Jos et pysty pitämään suutasi kiinni, puhu puille.
- Yritä löytää metsästä paikka, jossa sinun on mahdollisimman hyvä olla. Älä järkeile, että "ai niin, mähän olen aina tykännyt kallioista, menenpä kalliolle", vaan seuraa vain aistejasi. Katsele, kuuntele, haistele. Tunnustele käsilläsi maata ja kasveja. Pötkötä pusikossa, jos siltä tuntuu. Keskity vain havainnoimaan ympäristöäsi.
- Jatka harjoitustasi vähintään 20 minuuttia. Kun löydät paikan, jossa viihdyt, mieti miksi pidät siitä. Millainen olosi on, kun sinusta tuntuu hyvältä? Mitä voisit elämässäsi muuttaa, jotta tuntisit olosi näin hyväksi useamminkin?



Tule mukaan!

- Haluaisitko kuulla jostakin aiheesta lisää?
- Ole yhteydessä:

Anu.Piirainen@kamk.fi

Jenna.Harkonen@kamk.fi

Antti.Heinonen@diak.fi