



## Millaisia vaikutuksia mindfulness-harjoitteilla on sairaanhoitajien kokemaan työperäiseen stressiin?

### TULOKSET

Mindfulness-harjoitteita voidaan toteuttaa eri tavoin strukturoitujen interventioiden avulla <sup>a, b</sup> ja ne voivat sisältää erilaisia harjoitteita <sup>a, b</sup>, kuten oman kehon tuntemusten kuuntelemista ja tunnistamista <sup>a</sup>, keskittymisharjoituksia <sup>a</sup>, rentoutumisharjoituksia <sup>b</sup>, joogaa <sup>b</sup> tai ohjattuja mielikuvaharjoitteita <sup>a, b</sup>. Harjoitteita voidaan toteuttaa ryhmämuotoisesti <sup>a, b</sup> tai yksin <sup>a, b</sup> sekä kasvokkain <sup>a, b</sup> tai teknologiaa hyödyntäen <sup>a, b</sup>. Harjoitteiden kestot voivat vaihdella 10 minuutin päivittäisistä harjoitteista viikoittaisiin 30-120 minuutin harjoitteisiin tai erilaisiin useamman päivän retriitteihin <sup>a, b</sup>.

#### Mindfulness-harjoitteiden avulla on mahdollista vähentää

- stressitasoa <sup>a</sup>
- ahdistuneisuutta <sup>a, b</sup>
- masentuneisuutta <sup>a, b</sup>
- työuupumusta <sup>a</sup>
- myötätuntouupumusta <sup>a</sup>
- turhautumisen ja vihan tunteita <sup>b</sup>

#### Mindfulness-harjoitteiden avulla on mahdollista lisätä

- työtyytyväisyyttä <sup>a, b</sup>
- yksilön hyvinvointia <sup>a</sup>
- yksilön elämänlaatua <sup>a</sup>
- mielenrauhaa ja seesteisyyttä <sup>a, b</sup>
- myötätuntoa itseä kohtaan <sup>a, b</sup>

#### Mindfulness-harjoitteiden avulla on mahdollista edistää

- vuorovaikutusta potilaiden ja työkavereiden välillä <sup>b</sup>
- herkkyyttä kohdata potilaan kokemukset <sup>b</sup>
- valmiuksia kohdata ja käsitellä kompleksisia tilanteita <sup>b</sup>
- ongelmanratkaisukykyä <sup>b</sup>
- potilasturvallisuutta <sup>b</sup>

#### Mindfulness-harjoitteiden toteuttamiseen voi liittyä haasteita, kuten

- ajanpuute osallistua harjoitteisiin <sup>b</sup>
- harjoitteisiin liittyvä epä mukavuuden tunne <sup>b</sup>
- omien päivittäisten harjoittelurutiinien ylläpitäminen <sup>b</sup>

### TAUSTA

Hoitotyö on fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavaa<sup>1</sup>. Psyykkinen kuormittuminen voi johtaa stressitilaan, joka puolestaan voi olla yhteydessä koettuun työhyvinvointiin ja elämänlaatuun<sup>2</sup>. Koettu stressi voi lisätä hoitovirheiden todennäköisyyttä<sup>3</sup> ja olla näin yhteydessä potilasturvallisuuteen ja sen vaarantumiseen<sup>4</sup>. Hoitotyössä sairaanhoitajien hyvinvointia voidaan lisätä yksilölähtöisillä ja organisaatiolähtöisillä interventioilla sekä näiden yhdistelmillä<sup>5</sup>. Yksilölähtöisten interventioiden tavoitteena on stressin hallinnan lisääminen<sup>4</sup> sekä yksilöllisen resilienssin vahvistaminen<sup>5,6</sup>. Tällaisia yksilölähtöisiä interventioita ovat esimerkiksi erilaiset hengitys- ja rentoutumisharjoitukset sekä lihasharjoitukset<sup>5</sup>. Mindfulness-harjoitteet ovat yksi keino vähentää stressiä erilaisten harjoitteiden, kuten hengitys- tai rentoutumisharjoitusten, avulla<sup>6</sup>. Mindfulness, käännetään usein suomeksi tietoisuustaidot, perustuu tietoiseen läsnäoloon ja havainnointiin, jonka harjoitteissa keskeistä ovat pysähtyminen, tarkkaavuuden suuntaaminen, keskittyminen ja havainnointi<sup>7</sup>.

### YHTEENVETO

Psyykkisen kuormittumisen tunnistaminen ja siihen reagointi ovat tärkeitä vakavamman stressitilan muodostumisen ennaltaehkäisemiseksi. Vaikka organisaatioiden tulee huolehtia työntekijöiden työhyvinvoinnista, jokainen työntekijä voi myös itse vaikuttaa omaan jaksamiseensa huolehtimalla omasta psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistaan. Mindfulness-harjoitteet ovat yksi vaihtoehto psyykkisen hyvinvoinnin itsehoitoon. Mindfulness-harjoitteita on kuitenkin useita erilaisia ja on tärkeää, että jokainen löytää itselleen sopivan harjoitteen sekä sen toteuttamistavan.

## KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA

Tulokset soveltuvat suomalaisten sairaanhoitajien hyödynnettäväksi, sillä myös Suomessa sairaanhoitajien työperäinen kuormittuminen on lisääntynyt. Mindfulness-harjoitteiden toteuttaminen on mahdollista ottaa osaksi arkirutiineja hyvinkin yksinkertaisten harjoitteiden avulla. Lisäksi mindfulness-harjoitteita on saatavilla useita erilaisia niin ohjatuista ryhmäharjoitteista vapaasti toteutettaviin yksilöharjoitteisiin. Myös mobiilisovelluksia mindfulness-harjoitteiden toteuttamiseksi on olemassa jonkin verran.

Täältä voi löytää lisätietoa [mindfulness-harjoitteista](#) sekä [viisi helppoa mindfulness-harjoitusta](#).



Kuva: Pixabay CC00

## AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2019<sup>a</sup> julkaistuun järjestelmälliseen katsaukseen, jossa selvitettiin Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-menetelmän ja siihen perustuvien interventioiden vaikuttavuutta sairaanhoitajien psykologisen stressin vähentämisessä sekä vuonna 2017<sup>b</sup> julkaistuun Mixed methods- katsaukseen, jossa selvitettiin mindfulness-harjoitteiden vaikutuksia sekä sairaanhoitajien näkemyksiä mindfulness-harjoitteiden hyödyistä ja haasteista. Katsauksissa aineistot muodostuivat n=9<sup>a</sup> ja n=32<sup>b</sup> alkuperäistutkimuksesta. Katsausten menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisissä julkaisuissa <sup>a, b</sup>.

## TIIVISTELMÄN TEKIJÄT

Tutkija **Jenni Konttila**, TtM, tohtorikoulutettava, jenni.konttila(at)hotus.fi, Hoitotyön tutkimussäätiö

Tutkija **Kristiina Heikkilä**, TtM, tohtorikoulutettava, kristiina.heikkila(at)hotus.fi, Hoitotyön tutkimussäätiö

Tutkija **Lotta Hamari**, TtT, lotta.hamari(at)hotus.fi, Hoitotyön tutkimussäätiö



Hoitotyön tutkimussäätiö

## ALKUPERÄINEN JULKAISU

<sup>a</sup>**Ghawadra SF, Abdullah KL, Choo WY, Hang CK.** Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing* 2019; 28:3747-3758

<sup>b</sup>**Guillaumie L, Boiral O, Champagne J. A** mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *Journal of Advanced Nursing* 2017; 73:1017-1034.

### MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET:

1. **Brborovic H, Haka Q, Dakaj K, Brborovic O.** Antecedents and associations of sickness presenteeism and sickness absenteeism in nurses: A systematic review. *International Journal of Nursing Practice* 2017; 23:e12598.
2. **Delgado C, Upton D, Ranse K, Furness T, Foster K.** Nurses' resilience and the emotional labour of nursing work: An integrative review of empirical literature. *International Journal of Nursing Studies* 2017; 70:71-88.
3. **Hall LH, Johnson J, Watt I, Tsipa A, O'Connor D.** Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: A systematic review. *PLoS ONE* 2016; 11:e0159015.
4. **Steege LM, Pinekenstein, B.** Addressing occupational fatigue in nurses: A risk management model for nurse executives. *The Journal of Nursing Administration* 2016; 46:193-200.
5. **Romppainen J, Häggman-Laitila A.** Interventions for nurses' well-being at work: a quantitative systematic review. *Journal of Advanced Nursing* 2017; 73:1555-1569.
6. **Cleary M, Kornhaber R, Thapa DK, West S, Visentin D.** The effectiveness of interventions to improve resilience among health professionals: A systematic review. *Nurse Education Today* 2018; 71:247-263.
7. **Raevuori A.** Mindfulnessin terveysvaikutukset -mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2016; 132:1890-7.