



Kehomieli törmäyskurssilla

Tiia Eggert, erikoispsykologi (PsL), psykoterapeutti, terveystieteiden psykologi,
työnohjaaja, urheilupsykologi (sert.), Ekologo Oy, UTHA Oy





Esityksen sisältö

- Yleistä liikuntariippuvuudesta
- Oirehdinta
- Puuttumisen hankaluus
- Auttamisessa olennaista

Liikuntariippuvuudesta

- Määritelmän ongelma: mitä liikuntariippuvuus oikeastaan tarkoittaa?
- Esiintyvyys vaihtelee tutkimuksista riippuen 3- >40% (ks. Nogueira ym., 2018; Godoy-Izquierdo ym., 2021)
- Jaottelu primaarinen vs sekundaarinen liikuntariippuvuus
- Primaarinen: liikunnan himo ja liikkuminen ensisijaista, välitön mielihyvä: koukuttava vaikutus
- Sekundaarinen: näyttäytyy syömishäiriöiden/häiriintyneen syömisen yhteydessä: painon pudottaminen/kehon muokkaaminen ensisijaista



TOIMINNALLISET RIIPPUVUUDET

Tyypillisiä addiktioita: harjoittelu, pelaaminen, seksi, ostovimma

Voivat palvella monenlaisia tarpeita: esim. turvallisuuden tarve, seikkailu/jännitys, arvonannon tarpeet (itsearvostus, kunnioituksen saaminen muilta)

Pakonomaisesti toistuva malli, johon liittyy "nopea palkinto" ja pitkän aikavälin ongelmat

Alkuun mielihyvähakuista, myöhemmin vaikeita tunteita torjuvaa

Toleranssi kasvaa

Relapsit, vieroitusoireet

Häpeä, käyttäytymisen salaaminen -> tyypillisesti henkinen eristäytyminen



Liikuntariippuvuus
- oirehdinta

Mielialaoireita, jos lopettaa/vähentää
harjoittelua

Toleranssi kasvaa

Jatkaa treenaamista sairaana, ei pysty
rajoittamaan/joustamaan

Muu elämä kapeutuu, ei huomaa
merkkejä: ihminen on "selittämisen
mestari"



Nk. Normaali
liikkuminen

Ei oireita (tai vain lieviä), jos ei harjoittele

Kun liikuntatarve tyydytetty – tyytyväisyys

Ei treenata sairaana

Kontrolli ja joustavuus harjoittelussa

Vaikka harjoittelu vie aikaa, muukin elämä on tärkeää ja sille järjestetään aikaa

HUOM! Huippu-urheilu

Huippu-urheilussa ja ammattimaisessa kilpaurheilussa raja myönteisen, terveen urheilun ja negatiivisen addiktion välillä lienee (laji)kulttuurin ja yksilön arvoista riippuvainen häilyvä raja

Huippu-urheilua ja tähän liittyvää harjoittelua ei voida mitata perusjoukon "mittareilla"

Törmäyskurssilla vai ei?

- ▶ Liikunta ja urheilu tukee ja edistää mielenterveyttä, mutta voi mennä yli
-Monipuolisen liikkumisen hyödyt vs salakavalan riippuvuuden haitat
- ▶ Kulttuurin, yhteiskunnan, urheilulajin hyödyllinen vs haitallinen altistus
(Yksinpärjäämisen kulttuuri, myös perheille ja valmentajille tarvittava tuki)
- ▶ Harmoninen vs pakonomainen
- ▶ Autonominen vs "muun voiman" ajama
- ▶ Joustava vs jäykkä



Törmäyskurssilla vai ei?

- Sisäinen intohimo vs ulkoisesti näyttävä halu
- Kasvun asenne vs muuttumaton asenne: "Fixed mindset"
- Luottamuksesta, innostuksesta käsin vs uhasta, pakosta käsin
- Arvojenmukainen urheilu vs ei-arvoista käsin toteutettava
- Millä tavoin henkilö käsittelee tunteitaan?



Puuttumisen hankaluus

- ▶ Vaikeus tunnistaa: monipuolisesti ja paljon liikkuva ei ole välttämättä haitallisesti riippuvainen
- ▶ Halutaanko nähdä esim. lajikulttuurista käsin ongelmana vai jopa tavoiteltavana?
- ▶ Rajan häilyvyys – kuinka pitkään katsotaan ns. toisen henkilökohtaisena elämäntapavalintana?
- ▶ Myytti liikkumisessa: Enemmän on aina enemmän
- ▶ Selitykset terveellisyydestä "mietti, jos vain pelaisin tai käyttäisin päihteitä"



Kliinisesti

- Yleensä primaarissa liikuntariippuvuudessa avun hakeminen liittyy fyysisen oireiston haittaavuuteen; erilaiset vammat, rasisustilat
- Ei pysty noudattamaan ohjeita levosta, liikunnan tauottamisesta/vähentämisestä
- Sekundaarisessa muodossa usein muut syyt tuo vastaanotolle (mielialaoireet, syömishäiriöoireet)
- Huom! ns. subkliinisyys tavallista vastaanotolla (ennaltaehkäisy, nopea puuttuminen kartoituksen avulla)

Tuessa oleellista

- Jäsennä kokonaisuus yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti, ammattilaisen läsnäolo ja aito kohtaaminen ytimessä, anna tilaa asiakkaan omille oivalluksille, älä tiedä paremmin, hoitosuunnitelmassa moniammatillisuus
- Uskalla kysyä suhteesta liikuntaan/kehoon, kartoita missä kohti janaa kulkee
- Liikuntariippuvuuden dynamiikan ymmärtäminen, käsitteellistäminen yhteistyössä
- Motivoivan haastattelun ilmapiiri: muutosvalmiuden tason tunnistaminen, tarkastele ristiriitaa nykyisen ja toivotun tilanteen välillä (myös ympäristön odotusten ja omien toiveiden, ristiriitojen välillä), toipumisrohkeuden tukeminen, kannustaminen, tunnista ja vahvista voimavaroja, jotka muutoksen tukena, ei painosteta
- Miten liikuntariippuvaisuus näkyy kohtaamisessa/tulee väliin?



Tuessa oleellista

- Tiedon antaminen osana prosessia

- Ambivalenssi, riippuvuuden luonne, impulssien tunnistaminen, hyvinvointia palvelevampien uusien tapojen löytäminen, vaikka ei alkuun "tunnu oikealta"

- "Väärä, epämiellyttävä kehotuntuma", kun yrittää vähentää liikkumista

- Itseymmärryksen lisääminen

- Häiriön tunnistaminen ja nimeäminen, olosuhteiden muuttaminen

- Häiriön funktio omassa elämässä – mitä tarpeita palvelee?



Taitoharjoittelu osana hoitoa: esimerkkejä

- ▶ Huom! Käytösmuutos oleellinen: Mitä joutuu kestämään, kun ei harjoittele, tämä yleensä pelottavinta
- ▶ Selviytymis/suoja- vs. arvokäyttäytymisen tunnistaminen; mm. Miten oireilu tukee/haittaa asiakkaan elämän periaatteita ja/tai tavoitteita urheilussa? Mikä estää ja edistää arvojenmukaista toimintaa?
- ▶ Uskomusten kanssa työskentely, HOT/psykologisen joustavuuden opettelu, omien tarpeiden tunnistaminen ja niiden ilmaisemisen harjoittelu, “sääntömielen” tutkiminen, altistaminen, itsemyötätuntoharjoitukset, ajatusten eriyttämisharjoitukset, mielikuvaharjoitukset



Psykofyysinen luontolähtöinen näkökulma taitoharjoitteluun

- ▶ Kontrollista irtipäästämisen ja kannatelluksi antautumisen teemojen tutkailu, kehon järjestäytyminen, turva-uhka-suoritusjärjestelmien tutkiminen kehomielen tasoilla
- ▶ Lepo ja leikki liikkeessä, tuolitekniikat, vireystilan säätelyn opettelu, sietoikkuna, itselle tilan tekeminen hengittämisellä, rajaharjoitukset, perhoshalaus
- ▶ Ympäristöllinen itsesäätely, symbolityöskentely, luonnon hyvinvointivaikutukset
- ▶ Kehomieliluonto-harjoitukset/tanssi-liiketerapeuttiset harjoitukset/LuoVi-harjoitukset osaksi arkea
- ▶ Kahdensuuntainen myötätunto toivon tukena



Jos huoli herää

- ▶ Älä jää ammattilaisena yksin, kysy tukea, työnohjausta
- ▶ Ohjaa kliinisen urheilupsykologian asiantuntijalle
- ▶ Ohjaa liikuntalääketieteen asiantuntijalle/lääkärille
- ▶ Esimerkiksi UTHAssa kokonaisvaltaiset henkisen terveyden kartoitukset, HULA-yhteistyö: fyysisen terveyden kartoitukset

KIITOS!

Yhteys:

eggert.tia@gmail.com

Info@utha.fi



LÄHTEITÄ

- Gloster, A.T., Walder, N., Levin, M.E., Twohig, M.P. & Karekla, M. 2020. The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>.
- Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., López-Mora, C. et al. Exercise Addiction in the Sports Context: What Is Known and What Is Yet to Be Known. *Int J Ment Health Addiction* **21**, 1057–1074 (2023). <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00641-9>
- Hausenblas, H. A., and Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychol. Health* 17, 387–404. doi: 10.1080/0887044022000004894
- Kardefelt-Whinter, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., et al. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction* 112, 1709–1715. doi: 10.1111/add.13763
- Lichtenstein, M. B., Emborg, B., Hemmingsen, S. D., and Hansen, N. B. (2017). Is exercise addiction in fitness centers a socially accepted behaviour? *Addict. Behav. Rep.* 6, 102–105. doi: 10.1016/j.abrep.2017.09.00
- Lindfors, B., ym. (2018). *Keho ja mieli : johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan*. Duodecim.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Nogueira A., Molinero O., Salguero A., Márquez S. (2018). Exercise Addiction in Practitioners of Endurance Sports: A Literature Review. *Frontiers in Psychology*, VOLUME=9, 1664-1078. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.01484>
- Salonen, K. (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. Tampereen yliopiston väitöskirjat.
- Tyrväinen, L., ym. (2024). *Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys*. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 89 s.
- Yıldız E. 2020. The effects of acceptance and commitment therapy on lifestyle and behavioral changes: A systematic review of randomized controlled trials. *Perspect Psychiatr Care*, 56, 657-690.