



Sisällys

Hyvinvoinnin suorittaminen ei johda mihinkään ...9	
Terveys projektina	11
Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi?	13
Miksi me kerromme sinulle hyvinvoinnista?	15
Miten näet itsesi?	19
Itsetunto ja kehonkuva	20
Mitkä tekijät vaikuttavat kehonkuvaasi?	22
Kun tsemppipuhe ei riitä	25
<i>Myytti: Vain "normaali" tukee hyvinvointia.</i>	28
Kenen terveysneuvoja kuuntelet?	31
Lauma-ajattelun voima	32
Samaa mieltä oleminen tuntuu hyvältä ja eri mieltä oleminen sattuu	33
Kuka on asiantuntija?	35
Tieto lisää tuskaa ja tiedon puute luuloa tiedosta	36
Vaikuttajan vastuu	39
Vastuullinen terveyspuhe	43
<i>Myytti: Lääkkeillä on useita haittavaikutuksia.</i>	48

Mitä ajattelet tiedon olevan?	51
Tieto on hyvin perusteltu tosi uskomus.	54
Päätteleminen	55
Mielikuvien voima	59
Tieteellisen tiedon luotettavuus	62
Pätevätkö tilastot sinuun?	66
Yksittäiset tutkimustulokset ja pitkäaikainen kokonaisnäyttö	67
Ravitsemustutkimuksen hankaluus	70
<i>Myytti: Ennen oli kaikki paremmin.</i>	72
 Miten tunnistat kyseenalaisen tiedon?	75
STIGMA-muistisääntö	77
Liian hyvää ollakseen totta	78
Näennäistiede	79
Miksi ihminen kääntyy vaihtoehtohoitojen pariin?	80
Virheellisten väittämien leviäminen on riski	81
Tieteellinen tieto arkikäyttöön	82
<i>Myytti: Rokotteita ei tarvita enää nykypäivänä</i>	84

Mitä terveelliset elintavat tarkoittavat sinulle? ..	87
Liikuntasuositukset	89
Hyvä, paha stressi	93
Rentoutumisen taidot.....	95
Suhde ruokaan.....	96
Ravitsemussuositukset.....	100
Clean eating & dieettiuskovaisuus	106
Voiko ruokavaliosta tulla uskonto?	111
Uushenkisyys hyvinvoinnin tavoittelussa	115
<i>Myytti: Hyvinvointi ja terveys</i>	
<i>ovat ihmisen omia valintoja.....</i>	122
Voit aina oppia uutta!.....	125
Usko siihen, että voit oppia.....	127
Tunnista rajoittavat uskomukset.....	130
Etsi omat motivaation lähteesi	134
Muista joustavuus	137
Irti hyvinvoinnin suorittamisesta	139

Tiedenaiset suosittelee	143
Itsetunto ja kehonkuva	143
Mielenterveys.....	143
Oppiminen.....	144
Seksuaalisuus ja sukupuoli.....	145
Ravitsemus	146
Liikunta	146
Kriittinen ajattelu.....	147
Tiedenaiset esittäytyy	149
Lähteet	151

Hyvinvoinnin suorittaminen ei johda mihinkään

Kuvitellaanpa hetkeksi seuraava esimerkki: Kaksi ihmistä syö, liikkuu ja elää tismalleen samalla tavalla. He juovat aamuisin parsakaalismoothien, käyvät salilla kolistelemassa painoja, meditoivat illalla ja perjantaisin pitävät herkkullaan burgerin ja irtokarkkien kera.

Toinen heistä tekee asiat siksi, että siitä tulee hyvä fiilis. Hän osaa myös joustaa tarpeen mukaan. Hän nauttii smoothien mausta ja voimaantuu punttien nostelusta. Illan rentoutuminen meditaation avulla auttaa nukkumaan paremmin, ja perjantain herkkupäivä jättää hyvän mielen morkkiksen sijaan.

Toinen puolestaan tekee asiat ilman joustoa ja stressaantuu. Hän tekee terveellisiä asioita, koska on pakko. Hän juo smoothiensa irvistellen, koska sinne on pakko tunkea parsakaalia terveyssyistä. Hän nostelee painoja, koska hän luki sen olevan tehokkain tapa polttaa rasvaa. Rentoutumisen sijaan hän pohtii koko meditaation ajan päivän syömisistä. Karkkeja syödessään hän miettii vain kaloreita ja potee niistä huonoa

To do: *terveys*

omatuntoa koko viikonlopun. Hän tekee omasta mielestään ”oikeita asioita” mutta ehkäpä hieman vääristä syistä.

Kysymys kuuluukin: ovatko nämä ihmiset yhtä hyvinvoivia? Ulospäin tilanne voi näyttäytyä tismalleen samanlaisena, mutta kyseisten ihmisten kannalta se on kuitenkin täysin erilainen.

Jos hyvinvoinnista stressaa jatkuvasti, se kääntyy helposti pahoinvoinniksi. Hyvinvoinnin näkökulmasta on hyvin tärkeää, että ihmisellä on mukava olla niin henkisesti kuin fyysisestikin. Jos omat elämäntavat ja niiden ylläpitäminen tuottavat enemmän jatkuvaa stressiä ja suorituspainetta kuin iloa, hyvää oloa ja parempaa arjessa jaksamista, ei voida enää puhua hyvinvoinnista.

Pakko ja hyvinvointi eivät kuulu samaan lauseeseen, eikä niitä voida siihen väkisin sulloa. Hyväntahtoiset pienetkin terveysteot, kuten unen laadun parantaminen tai veden juonnin lisääminen, voivat muuttua terveyttä heikentäviksi tekijöiksi, jos ne tuovat merkittävää ylimääräistä stressikuormaa arkeen.

Pohdi siis, kannattaako sinun aloittaa uusien tapojen opettelu juuri nyt.

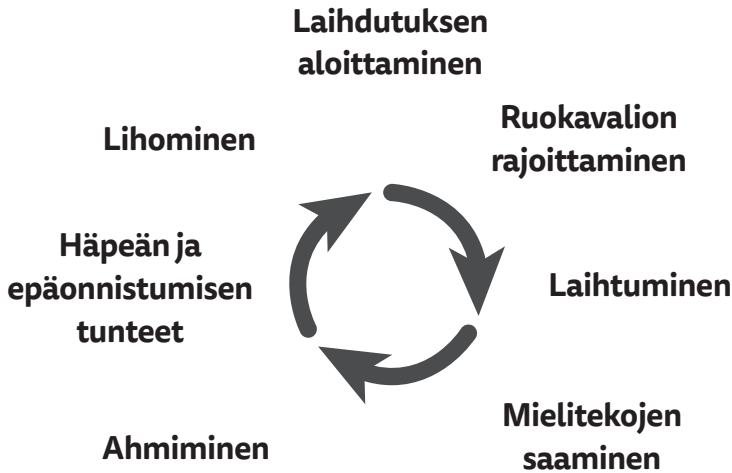
Mistä asiasta saisit eniten hyvinvointia juuri nyt oman elämäntilanteesi huomioiden?

Terveys projektina

Projekti määritellään ”työnä, joka tehdään kerran” ja ”ongelmana, jolle on suunniteltu ratkaisu”. Ongelmana tässä tilanteessa nähdään ero nykytilanteen ja tavoitteen välillä. Oletko huomannut, että terveydestä keskustellaan usein hyvin projektikeskeisesti?

Sen sijaan, että näkisimme terveyden edistämisen projektina tai kinkkisenä pulmana vailla yhtä oikeaa ratkaisua, olisikin olennaisempaa tarkastella omaa terveyttä rauhassa, omaa kehoa ja sen tuntemuksia kuunnellen. On myös hyvä ymmärtää, että terveys on kokonaisvaltainen asia. Mihin kaikkeen voit realistisesti vaikuttaa? On järkevää puntaroida, mistä tarpeet mahdollisille muutoksille kumpuavat. Haluatko esimerkiksi aloittaa uuden trendidieetin tukeaksesi omaa terveyttäsi vai kampaatko elämäsi sisältöä ja hallinnan tunnetta? Onko dieetti ylipäättään sopiva tai riittävä ratkaisu tähän asiaan?

On ymmärrettävää, että kokonaisvaltaisuutta korostava ajattelutyyli voi tuntua radikaalilta ja haastavalta kaiken informaatiotulvan keskellä, kun uusia dieettejä ja ruokavalioida syntyy kuin sieniä sateella. Projekti- ja suorituskeskeisyys on kuitenkin huono vaihtoehto, sillä projektit ovat alttiita epäonnistumisille – esimerkiksi tarkoituksellisista laihdutusprojekteista suurin osa epäonnistuu. Epäonnistumisella tarkoitetaan tässä tapauksessa sitä, että laihdutetut kilot tulevat aikaan takaisin, joskus korkojen kanssa. Jokainen laihdutuskerta on elimistölle aina edellistä vaikeampi, puhumattakaan sen haittavaikutuksista mielenterveydelle.



“Repsahtaminen”

Jos laihduttamisen aloittaa projektina, seurauksena saattaa olla laihduttamisen kierre (mukaillen Quinn ym. 2020, Mehta ym. 2014, Madigan ym. 2018, Dulloo & Montani 2015)

Projektikeskeisyyden sijaan olisi hedelmällisempää opetella johtamaan omaa terveyttä. Tiedosta siis, että on olemassa sellainen hallitseva visio, joka muovautuu elämän laineissa ja joka toimii juuri sinulle.

Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi?

Maaailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Määritelmää on täydennetty viime vuosina henkisyydellä sekä terveyden muovautuvuudella. Terveys ja hyvinvointi eivät säily samanlaisina elämän alusta loppuun saakka, vaan ne muuttuvat alati elämäntilanteen sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mukaan. Keskiössä on myös se, miten yksilö itse kokee oman terveytensä ja hyvinvointinsa. Tärkeintä on siis yksilön oma kokemus hänen hyvinvointinsa tilasta eikä esimerkiksi se, miten muut tilanteen näkevät.

Fyysinen hyvinvointi. Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön kokemusta omasta fyysisestä terveydestään, pystyvyydestään sekä arjessa jaksamisestaan. Yksilön oma subjektiivinen kokemus voi erota paljonkin objektiivisesta eli puolueettomasta arviosta: diabeetikko voi kokea olevansa täysin terve, vaikka lääketieteellisestä näkökulmasta katsottuna hänellä on krooninen sairaus. Toisaalta ihminen voi kokea olevansa myös sairaampi tai huonokuntoisempi kuin todellisuudessa onkaan – näkemys ”hyvästä kunnosta” kun riippuu myös katsantakulmasta. Fyysistä hyvinvointia edistävät esimerkiksi monipuolinen liikunta, ravitseva ruokavalio ja riittävä lepo.

Psyykinen hyvinvointi. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy vahvasti yksilön mielenterveys. Mielenterveydellä tarkoitetaan WHO:n mukaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy tunnistamaan omat vahvuutensa ja kykynsä, selviytymään elämän tuomista haasteista sekä tekemään töitä ja ottamaan osaa oman ympäristönsä toimintaan. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä fyysinen terveys, lämpimät sosiaaliset suhteet, hyvät vuorovaikutustaidot ja ongelmanratkaisutaidot, turvallinen elinympäristö sekä mahdollisuus toteuttaa itseään.

To do: *terveys*

Sosiaalinen hyvinvointi. Sosiaalisen hyvinvoinnin perustan luovat esimerkiksi ystävyysuhteet, parisuhde, perhe, työyhteisö ja muut yhteisöt. Erilaisissa hyvinvoinnin määrittelyissä siihen katsotaan kuuluvaksi myös muun muassa omaan elämään liittyvä tyytyväisyys, uraan ja koulutukseen liittyvät odotukset, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet sekä taloudellinen ulottuvuus.

Hyvinvointi voidaan määritellä myös positiivisena terveytenä, jos terveys määritellään negatiivisesti sairauksien poissaolona ja positiivisesti sellaisena hyvänä ruumiin ja hengen tilana, jota kuvataan sanalla hyvinvointi. WHO:n määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Määritelmää on kuitenkin kritisoitu sen mahdottomuudesta, joten sitä on muokattu suuntaan ”terveys on päivittäisen elämän voimavara, ei elämän päämäärä”. Mutta näyttäytyykö terveys silti nykypäivänä ja etenkin sosiaalisessa mediasa elämän keskipistemäisenä päämääränä ja jatkuvana suorittamisena? Siksi olemmekin pohtineet, lisääkö hyvinvoinnin suorittaminen ihmisen hyvinvointia vai käykö sittenkin toisin päin.

Terveyden ja hyvinvoinnin kokemisen kannalta on tärkeää huomioida elämän kokonaiskuormitus. Harvemmin tulee ajatelleeksi, miten vahvasti esimerkiksi psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin – tai toisinpäin. Entä kuinka tärkeää mielen hyvinvoinnille onkaan sosiaalinen vuorovaikutus? Sosiaalinen vuorovaikutus puolestaan voi kärsiä mielenterveyden häiriöistä tai fyysisestä sairastumisesta. Toisaalta silloin, kun voi henkisesti hyvin, ihmissuhteetkin voivat usein paremmin. Näitä eri terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueita onkin mahdollonta erottaa toisistaan täysin, sillä ne kietoutuvat niin tiiviisti yhteen ja vaikuttavat jatkuvasti toinen toisiinsa.

Ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa yksilön itsensä lisäksi aina myös hänen elinympäristönsä. Ihmisen terveys onkin lopulta yllät-

tävän suuri ja monimutkainen kokonaisuus, emmekä koskaan ole va-
kuumpakattuja ja ympäristöstämme erillisiä palasia.

Miksi me kerromme sinulle hyvinvoinnista?

Tiedenaiset on kahdeksan nuoren asiantuntijanaisten ryhmä, joka pyr-
kii tuomaan luotettavaa tietoa sosiaaliseen mediaan. Tiedenaiset nostaa
esille kaksi tärkeää teemaa: luotettavan tutkitun tiedon esiin tuomisen
sekä nuorten naisten asiantuntijuuden omien erikoisalojensa aktiivisi-
na toimijoina.

Tiedenaiset syntyi halusta tuoda luotettava faktatieto helpommin
saataville – erityisesti sosiaaliseen mediaan. Tiedenaiset vastaa todelli-
seen tarpeeseen, sillä asiantuntijat – etenkin nuoret naisasiantuntijat
– puuttuvat lähes kokonaan erityisesti milleniaalien suosimasta sosiaa-
lisesta mediasta, Instagramista. Me haluamme tuoda tietoa sinne, mis-
sä vertaisemme ovat, ja toimia pioneereina nuorten asiantuntijoiden
esiintulossa.

Perustimme Tiedenaiset-someprofiilin tieteelliseen näyttöön perus-
tuvaa terveysviestintää varten. Instagramin avulla pyrimme tavoitta-
maan etenkin ihmisiä, jotka eivät muuten altistuisi tutkitulle tiedolle.
Some on pullollaan erilaisia treeni- ja ruokavinkkejä, joiden taustalla ei
ole välttämättä minkäänlaista tieteellistä pohjaa. Lähestymistapamme
terveyteen on aina kokonaisvaltainen, sillä ammattitaitomme koostuu
niin lääke-, ravitsemus-, kasvatus- kuin liikuntatieteistä. Lisäksi osaami-
salojamme ovat terveys- ja uskontotieteet sekä psykologia. Meille tärkei-
tä arvoja ovat vuorovaikutuksellisuus, eettisyys, avoimuus ja oikeuden-
mukaisuus. Tutustu meihin tarkemmin kirjan lopussa sivulla 149–150.

Kenen terveysterveysneuvoja kuuntelet?

- 2010-luvun alussa jokaisen yhtään muotitietoisen nuoren naisen paidan helma kaartui poikkeuksetta röyhelömäisesti lantiolta alaspäin. Peplum-paidat olivat tuolloin muodissa.

Mikä niissä paidoissa oli niin erikoista, että kaikki halusivat yhtäkkiä pukeutua sellaiseen? Voisi väittää, ettei kukaan tehnyt päätöstään ostaa peplum-mallista paitaa täysin itse. Ihminen harvoin tekee päätöksiä täydessä vakuudessa, ympäristölleen immuunina – oli kyse sitten vaatteista tai terveydestä. Harva voi rehellisesti sanoa, ettei anna nykyisten trendien vaikuttaa lainkaan vaatevalintoihinsa.

Lauma-ajattelun voima

Sen sijaan, että pukisimme aina päällemme sitä, mitä muutkin sillä hetkellä pukevat, olisi aiheellista miettiä, minkälaisissa vaatteissa on itsellä mukavin olo. Sovella ja laajenna tätä ajatusleikkiä sovituskopista terveysvalintoihin. Oli kyseessä sitten ketogeeninen ruokavalio, paleo tai Atkinsin dieetti, sillä ei ole väliä, mikä ruokavalio on tällä hetkellä muodissa, koska muoti-ilmiöitä tulee ja menee. Trendeistä voi olla kuitenkin hyötyä, jos osaa poimia niistä omaan tyyliin sopivia, ajattomia elementtejä. Loppujen lopuksi ainoastaan omalla tyylilläsi on väliä, sillä se kestää ohimenevät muoti-ilmiöt ja muovautuu elämäntilanteiden mukaan.

Ihmisillä on taipumus luottaa toisten ihmisten arvioihin ilmiöistä. Etenkin meille tuntemattomissa, uusissa tilanteissa haemme varmistusta omalle toiminnallemme ympäristöstä eli muiden toiminnasta sekä mielipiteistä. Tänä päivänä altistumme niin suurelle informaatiotulvalle, ettemme voi millään muodostaa valmista mielipidettä kaikesta kohtaamastamme, vaan joudumme väistämättä tukeutumaan toisten esimerkkiin.

Sosiaalinen media on tuonut ryhmäpaineen jokaisen kotisohvalle. Seuraamme jatkuvasti, mitä muut tekevät, ja koemme palkitsevaksi sen, kun mukaudumme muiden toimintaan. Siksi on syytä pohtia, millaiselle sosiaaliselle paineelle altistamme itsemme, kun seuraamme tietynlaisia sometilejä. Kuvat, tekstit ja videot, joita katsomme päivittäin, muokkaavat meitä ja käsitystämme siitä, mikä on tavoittelemisen arvoista.

Toisten ihmisten vaikutusta mielipiteen muodostukseen on tutkittu klassisella kokeella, jossa koehenkilöä pyydettiin arvioimaan piirretyn janan pituutta. Arviointitilanteessa oli läsnä muitakin ihmisiä, jotka olivat valekoehenkilöitä. Heidän tehtävänään oli arvioida janan pituutta tahallisesti väärin. Kokeessa huomattiin, että varsinaiset koehenkilöt

muuttivat omaa arviotaan kauemmas totuudesta ja lähemmäs muiden henkilöiden virheellisiä arvioita. Kyse ei kuitenkaan ollut pelkästä mukautumisesta muiden mielipiteisiin, vaan itse asiassa koehenkilöt havaitsivat janan eri tavalla. Muiden ihmisten mielipiteet vaikuttivat siis koehenkilöiden aistihavaintoihin.

Niinpä voidaan ajatella, että vaikka aluksi ajattelit uuden muoti-ilmiön näyttävän aivan hirveältä, muotoutuivat ajatuksesi ja aistihavaintosi lopulta erilaisiksi ja mukautuivat enemmistön mielipiteeseen. ”Itse asiassa peplum-paitahan on tosi kiva. Ehkä minäkin ostan itselleni sellaisen.”

Samaa mieltä oleminen tuntuu hyvältä ja eri mieltä oleminen sattuu

Aivokuvantamisen avulla on todennettu, että toisten kanssa samaa mieltä oleminen tuntuu hyvältä ja eri mieltä oleminen sattuu. On havaittu, että muiden kanssa samaa mieltä oleminen saa meidät tuntemaan mielihyvää. Ristiriita omien ja toisten mielipiteiden välillä sen sijaan aktivoi samat aivoalueet kuin kivun tunteminen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että olisimme täysin muiden ohjailtavissa. On myös paljon yksilöllisiä eroja siinä, kuinka altis on toisten mielipiteille. Joillekin toisten kanssa samaa mieltä oleminen on hyvin tärkeää, kun taas toisille eri mieltä oleminen ei tunnu niin epämiellyttävältä.

Ihmisen käytökseen voidaan pyrkiä vaikuttamaan viittaamalla enemmistöön. Jos kyseessä on esimerkiksi verkkovalmennus, ihmisten ostohalukkuuteen voidaan vaikuttaa viittaamalla siihen, kuinka ”jo sadat tyytyväiset asiakkaat ovat osallistuneet kyseiseen verkkovalmennukseen”. Se, että monet ihmiset tekevät jotain, ei vielä tarkoita, että asia

To do: *terveys*

tai tekeminen olisi hyvästä. Hyviä esimerkkejä tästä ovat vaikkapa tupakointi tai humalahakuinen juominen: teko tuntuu yleisesti hyväksyttävältä, kun sitä tekevät muutkin. Tällä on iso vaikutus meihin. Toisaalta kyse ei ole pelkästään haitallisesta ilmiöstä, vaan se tarjoaa myös mahdollisuuden oppia toisilta. Esimerkiksi jos ihminen kuulee, että moni hänen läheisensä on lopettanut tupakoinnin, se saa usein pohtimaan, pitäisikö hänenkin lopettaa. ”Jos muutkin pystyvät tuohon, niin kyllä minäkin pystyn.”

Tämä voi toisaalta johtaa siihen, että ajattelemme enemmistön olevan oikeassa ja meissä olevan jotain vikaa, jos emme pysty mukautumaan enemmistöön. Tätä ilmiötä hyödynnetään, kun luodaan mielikuva siitä, että itse dieetissä tai painonhallintametodissa ei voi olla mitään vikaa, vaan vika on yksilössä, jos hän ei pysty noudattamaan dieettiä.

Toisaalta edellä mainitussa janatutkimuksessa havaittiin, että jo yksikin ryhmästä poikkeava mielipide kannusti muita luottamaan aistihavaintoihinsa ja olemaan eri mieltä enemmistön kanssa. Kun saamme tietää, että myös jollakin toisella on huonoja kokemuksia rajoittavista ruokavalioista, alamme kyseenalaistaa menetelmää ja luottaa enemmän omiin tuntemuksiimme. Vika ei siis ollutkaan minussa vaan menetelmässä.

Voidaan ajatella, että aivojemme automaattinen järjestelmä ohjaa meitä olemaan samaa mieltä kuin muut, mutta harkitseva järjestelmä voi muodostaa myös eriävän mielipiteen. Harkitsevaa järjestelmää voi onneksi harjoittaa tietoisella työskentelyllä ja pohtimalla, opetellen samalla tekemään entistä tiedostavampia valintoja.

Mutta onko sillä väliä, kuka ohjeita antaa? Keneltä kannattaa oppia?