

YOUnite

Kokonaisvaltainen koulutusohjelma, joka edistää ylipainoisten ja liikalihavien nuorten integroimista työmarkkinoille

OHJAAJIEN KÄSIKIRJA STRESSI-MODUULI

YOUnite ^{..}

Sisällysluettelo

- 01** Johdanto
- 02** Lihavuus merkittävänä maailmanlaajuisena ongelmana
- 03** Yleiset ohjeet ja koulutusmenetelmät koulutusohjelmalle: Kaksoispyörä-malli, tapoja sitouttaa kohderyhmä, suosituksia aktiviteettien ohjaamiseksi
- 04** Stressi-moduulin tavoitteet, stressiin liittyvät haasteet ylipainon ja liikalihavuuden näkökulmasta, sekä tieteelliset näkemykset stressistä ja liikalihavuudesta
- 05** Olennaiset käsitteet
- 06** Lähteet ja lisälukemista



1. JOHDANTO

Tämän moduulin kolme ensimmäistä kappaletta sisältävät olennaisia ohjeita ja suuntaviivoja, jotka ovat yhtenäisiä kaikissa kuudessa YOUNITE-ohjelman kehittämässä moduulissa. Jos olet jo tarkastellut näitä osioita jossain toisessa moduulissa, voit siirtyä suoraan moduuliin liittyvään sisältöön. Suosittelemme kuitenkin, että käyt kaikki luvut läpi, mikäli YOUNITE-koulutusmateriaalit eivät ole sinulle entuudestaan tuttuja tai haluat kerrata asioita.

Ohjaajien käsikirja tarjoaa taustatietoa YOUNITE-projektin koulutusmoduuleille, jotka on kehitetty auttamaan ohjaajia, nuorisotyöntekijöitä ja valmentajia työskentelemään ylipainoisten ja liikalihavien nuorten sekä niiden kanssa, jotka ovat vaarassa tulla ylipainoisiksi. Moduulin aktiviteetit ovat ladattavissa **YOUNITE-verkkosivulta**.

YOUNITE-projekti pyrkii auttamaan ylipainoisia ja liikalihavia nuoria selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistävyyttään. Erasmus+ -ohjelman osarahoittama YOUNITE-projekti on kehittänyt sitouttavan koulutusohjelman, joka lisää itsevarmuutta ja auttaa nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja mahdollisista syrjäntilanteista. Moduulien tavoitteena on tarjota nuorille, joilla ei ole paljon aikaisempaa tietämystä terveellisistä elämäntavoista, käytännön työkaluja fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseen.



Koulutusohjelman kohderyhmänä ovat 15-24-vuotiaat nuoret, erityisesti heikommassa asemassa olevat, kuten NEET-nuoret (nuoret, jotka eivät ole työskennelleet, opiskelleet tai osallistuneet koulutukseen), jotka myös kamppailevat ylipainon tai liikalihavuuden kanssa. Materiaaleja voidaan kuitenkin käyttää myös ennaltaehkäisevänä työkaluna ja lisätä tietoisuutta aiheista.

YOUnite-projektin kumppanit ovat kehittäneet kuusi koulutusmoduulia, jotka kattavat terveystieteelliset näkökohdat, ravitsemuksen, liikunnan, stressin vaikutukset, tietoisuuden ja työllistettävyyden. Nämä moduulit perustuvat epämuodollisen koulutuksen käytäntöihin ja ovat suunniteltu lisäämään nuorten itsevarmuutta heidän valmistautuessaan työmarkkinoille. Moduulit voidaan toteuttaa yhtenäisenä ohjelmalla (kaikki kuusi moduulia) tai valita yksittäisiä moduuleja tai aktiviteetteja erilaisten tarpeiden ja olosuhteiden.

Koulutusohjelmaa testattiin ensimmäisiä kertoja kesällä 2024 Itävallassa, Puolassa, Suomessa ja Unkarissa. Ohjaajat ja nuoret kokeilivat eri moduuleja käytännössä, ja saadun palautteen perusteella materiaaleja hiottiin koulutusohjelman parantamiseksi.

Jokaisessa moduulissa on mukana kattavat aktiviteettien kuvaukset, jotka ovat olennaisia suunniteltaessa ja toteutettaessa aktiviteetteja. Lisäksi moduuliin sisältyy **ohjaajien käsikirja**, josta löytyy tärkeää taustatietoa kyseisestä moduulista.

Nämä ohjeet ovat suunniteltu tukemaan ohjaajia ja opettajia, jotka työskentelevät nuorten kanssa päivittäin, varustamalla heidät tarvittavilla työkaluilla ja tiedolla koulutusohjelman pitämiseen. Ohjeet ovat käyttäjäystävällisiä ja helposti toteutettavissa, mikä tarkoittaa, että aiempaa asiantuntemusta aiheesta ei vaadita.

Riippumatta siitä, onko aihe sinulle uusi vai haluatko syventää tietämystäsi, nämä ohjeet auttavat sinua toteuttamaan moduulit itsevarmasti ja olemaan merkityksellisessä vuorovaikutuksessa nuorten kanssa.

Ohjaajien käsikirjan tavoitteena on myös varustaa ohjaajat, nuorisotyöntekijät ja opettajat tiedoilla ylipainoisten ja liikalihavien nuorten kohtaamisesta erityisistä haasteista. Lisäksi pyritään torjumaan painostigmoja edistämällä painoinklusiivista kieltä, joka edistää empaattisempaa ja tehokkaampaa lähestymistapaa terveyteen, ravitsemukseen ja hyvinvointiin.



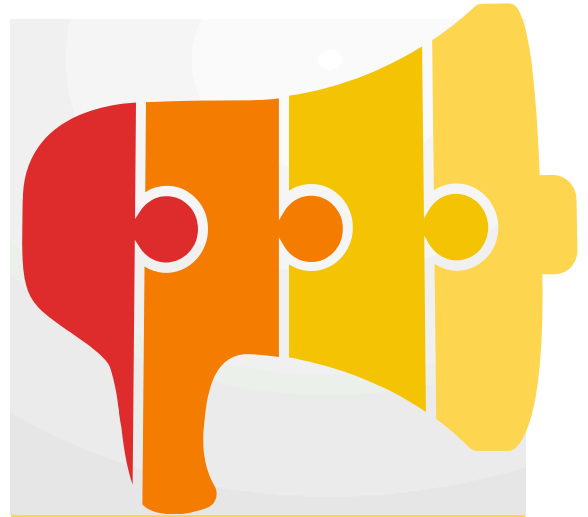
Ohjeet antavat yleiskuvan ohjaajille keskeisistä huomioista, mukaan lukien kuinka voimaannuttaa ja olla vuorovaikutuksessa haavoittuvien nuorten kanssa, erityisesti niiden, jotka eivät ole aiemmin käsitelleet kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyviä aiheita, ja kuinka luoda turvallinen ja motivoiva ympäristö.

2. LIHAVUUS MERKITTÄVÄNÄ MAAILMANLAAJUISENA ONGELMANA

Euroopan unionissa paino-ongelmat ja lihavuus lisääntyvät nopeasti. Vuonna 2019 52,7 % yli 18-vuotiaista EU:n kansalaisista oli ylipainoisia Eurostatin tietojen mukaan [1]. Lihavuus on vakava terveysongelma, ja se on yksi merkittävistä riskitekijöistä monille ei-tarttuville taudeille (non-communicable diseases (NCDs)), kuten diabetekselle, korkealle verenpaineelle, aivohalvauksille sekä sydän- ja verisuonitaudeille [2]. Ylipainon ja liikalihavuuden on havaittu olevan yhteydessä maailmanlaajuisesti suurempaan kuolemanriskiin kuin aliravitsemus. Maailman terveysjärjestön (WHO) laatimassa Euroopan alueellisessa liikalihavuusraportissa vuodelta 2022 todetaan, että liikalihavuus- ja ylipaino-ongelmat vaikuttivat lähes 60 %:iin aikuisista ja lähes kolmasosaan lapsista (29 % tytöistä ja 27 % pojista) [3].

Liikalihavuudella on lääketieteellisestä näkökulmasta sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia terveyteen. Liikalihavuus lisää sekä lapsilla että aikuisilla useiden terveysongelmien riskiä, kuten kohonneen verenpaineen ja korkean kolesterolin kehitystä, jotka ovat puolestaan riskitekijöitä sydänsairauksille, tyypin 2 diabetekselle, hengityssairauksille (asthma, uniapnea) ja nivelvaivoille (nivelrikko). Edellä mainitut terveysongelmat voivat vaikuttaa myös mielenterveyteen, kuten ahdistuksen tai masennuksen syntymiseen, matalaan itsetuntoon ja alhaisempaan itsearvioituun elämänlaatuun sekä sosiaalisiin ongelmiin (kiusaaminen, stigmatisaatio). Liikalihavilla lapsilla on lisäksi myös suuri riski olla liikalihavia aikuisiällä [4].

Terveysvaikutusten lisäksi liikalihavuudella on myös taloudellisia vaikutuksia. Liikalihavuus aiheuttaa sekä suoria sairaanhoitokuluihin liittyviä kustannuksia että ei-hoidollisia kustannuksia. Sairaanhoitokuluihin sisältyvät muun muassa ennalta-ehkäisevät palvelut sekä diagnostiikka- ja hoitopalvelut.



Euroopan unionissa liikalihavuuteen liittyvät sairaanhoitokulut muodostavat vuosittain 1,9–4,7% koko terveydenhuoltokustannuksista ja noin 2,8 % sairaalakustannuksista. Ylipainoisilla ja liikalihavilla terveydenhuoltokustannukset olivat 9,9% ja 42,7% korkeammat verrattuna normaalipainoisiin aikuisiin [5].

Ei-hoidolliset kustannukset liittyvät sairauteen ja kuolemaan, ja niihin sisältyy tuottavuuden menetykset.

Lisäksi on merkittävä määrä näyttöä siitä, että liikalihavilla ihmisillä on heikommat mahdollisuudet työllistyä ja he ansaitsevat keskimäärin alhaisempia palkkoja. On olemassa viitteitä siitä, että nämä alentuneet ansiot johtavat syrjivästä rekrytoinnista sekä työrolien jakautumisesta harvemmin asiakaspalvelutehtäviin. Ylipaino ja liikalihavuus muodostavat esteitä työmarkkinoilla ja voivat haitata ammatillista menestystä (World of Labour, Susan L. Averett) [6].

3. YLEISET OHJEET JA KOULUTUSMENETELMÄT KOULUTUSOHJELMALLE: KAKSOISPYÖRÄ-MALLI, TAPOJA SITOUTTAA KOHDERYHMÄ, SUOSITUKSIA AKTIVITEETTIEHJEN OHJAAMISEKSI

Koulutusohjelman tarkoituksena on esitellä nuorille kokonaisvaltainen hyvinvointi aiheena sekä kannustaa heitä joustavuuteen ja tukea heidän työmarkkinoille pääsyä. Projektin keskiössä ei ole liikalihavuuden "korjaaminen", mikä on pikemminkin pitkän aikavälin tavoite, vaan nuorten integroituminen työelämään.

Ohjaajien käyttämät menetelmät voivat vaihdella erilaisten taustojen, valmiuksien, kokemusten ja ammatillisten profiilien mukaan. Tärkeintä on, että itse koulutus on suunniteltu aloitustason koulutukseksi, joka kannustaa osallistujia jatkamaan itsensä kehittämistä ohjelman päätyttyä.



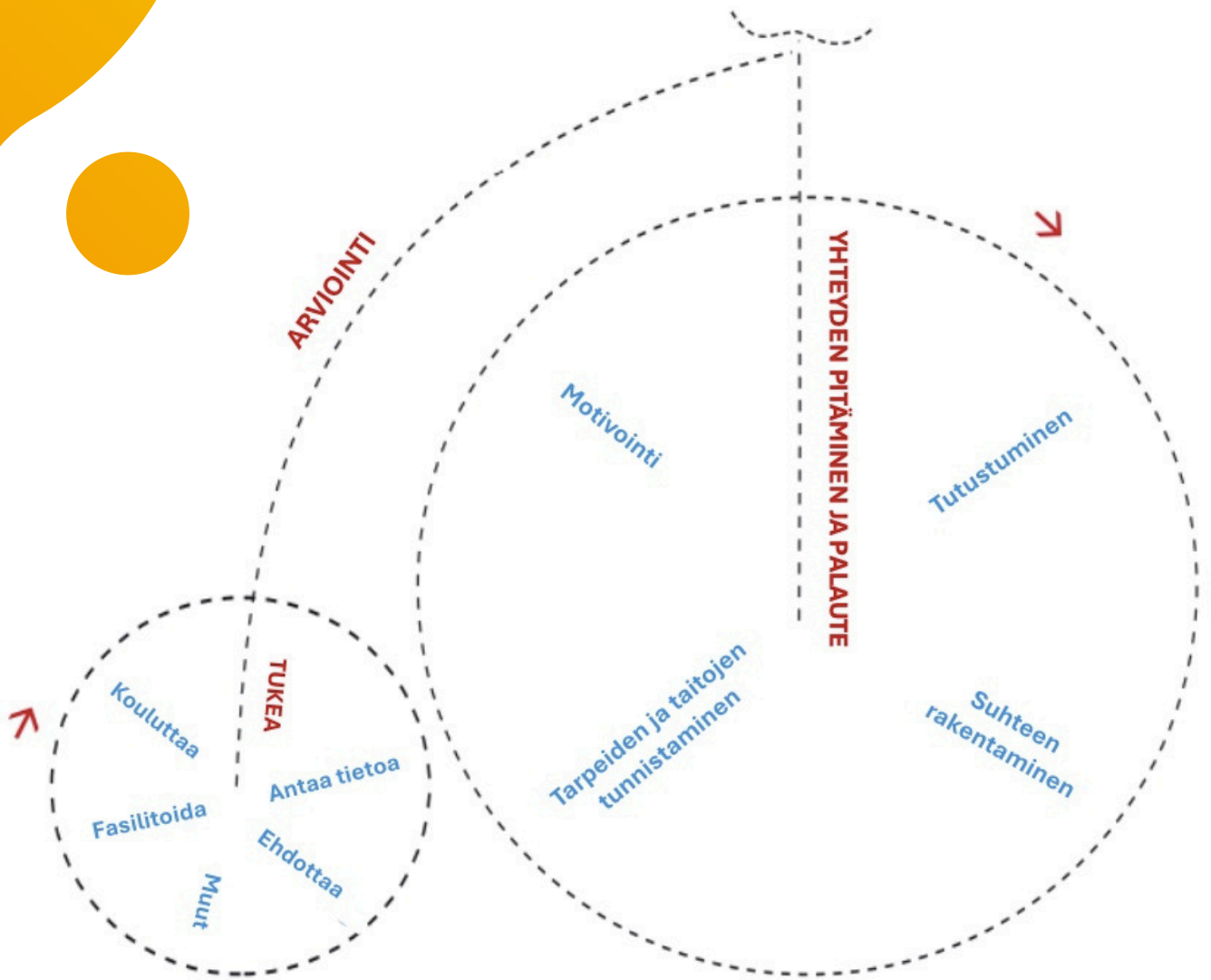
Kaksoispyörä-mallia voi kuvitella polkupyöränä, jossa kaksi pyörää liikkuu samanaikaisesti ja vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Iso pyörä edustaa koulutusprosessin motivoivaa aspektia, kun taas pieni pyörä kuvaa erilaisia tapoja, joilla ohjaajat voivat tukea ryhmää ja yksilöitä, kuten tiedon jakaminen, ehdotusten antaminen tai aktiviteettien fasilitoiminen. Molemmat pyörät ovat olennaisia, jotta koulutus etenee sujuvasti.



Koulutusmoduulien metodologian perustana on ollut Kaksoispyörä-malli, jonka esitteli SALTO Youth Initiatives Resource Centre [7]. Mallia on kuitenkin muokattu sopimaan paremmin koulutusohjelman erityisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Metodologia pyrkii tarjoamaan ohjeistusta pääkoulutusvaiheille ja auttamaan koulutusprosessin hallinnassa koulutusmoduulien toteutuksen aikana.

Kaksoispyörä-mallilla on seuraavat vaiheet:

- 👉 motivointi;
- 👉 tutustuminen;
- 👉 suhteen rakentaminen;
- 👉 tarpeiden ja taitojen tunnistaminen;
- 👉 tukeminen;
- 👉 arviointi;
- 👉 yhteyden pitäminen ja palaute:



Kuva 1. Suomennettu Kaksoispyörä-malli.
Lähde: SALTO Youth Initiatives Resource Centre (2006).

Ohjaajilla on keskeinen rooli koulutusmoduulin tavoitteiden saavuttamisessa, sillä he ovat vastuussa merkittävästä työstä, jota suurempi pyörä edustaa. Ohjaajien asiantuntemus ja ohjaus ovat välttämättömiä tekijöitä. He toimivat moduulien toteutuksen moottorina, ohjaten osallistujia menestyksekkääseen integroitumiseen työmarkkinoille.

Yksinkertaistetusti sanottuna pieni pyörä edustaa sitä, mitä koulutuksessa tapahtuu, kun taas suuri pyörä kuvaa, miten asiat tapahtuvat, keskittyen ryhmädynamiikkaan.

Mallin ymmärtämiseksi on käytävä läpi jokainen suuremman etupyörän vaihe yksitellen.

Motivointi

Ohjaajat ovat keskeisessä roolissa osallistujien motivoimisessa ja kiinnostuksen ylläpitämisessä koko koulutusmoduulin toteutuksen ajan. Ohjaajana asetu osallistujien asemaan: mikä motivoisi ja kiinnostaisi sinua, jos olisit osa ryhmää? Ota huomioon seuraavat seikat motivaation ylläpitämiseksi:

Turvallinen ja terveellinen ympäristö (fyysinen). Varmista, että koulutustila on mukava ja edistää oppimista.

Tukeva ympäristö (emotionaalinen). Luo mukava ilmapiiri, jossa osallistujat tuntevat itsensä arvostetuiksi ja ymmärretyiksi.

Positiivinen, kunnioittava ja kannustava yhdessäolo. Rakenna luottamusta ryhmän kanssa osoittamalla aitoa huolenpitoa ja kunnioitusta ohjaajana.

Realististen ja saavutettavien tavoitteiden asettaminen Auta osallistujia määrittämään realistisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita, jotka innostavat heitä ottamaan konkreettisia askeleita kohti päämääräänsä. Näin syntyy onnistumisen tunne, joka motivoi jatkamaan eteenpäin.



Tutustuminen

Ohjaajat helpottaa osallistujia tutustumaan toisiinsa ja ryhmäytymisprosessissa. Tässä vaiheessa ohjaaja keskittyy ymmärtämään osallistujien taustoja ja kokemuksia.

Tämä tarkoittaa vieraanvaraisen ja turvallisen tilan luomista, jossa nuoret tuntevat olonsa mukavaksi jakaessaan henkilökohtaisia tarinoitaan, haasteistaan ja toiveistaan, varmistaen syvemmän ymmärryksen yksilöllisistä tarpeista. Ohjaajana pyri keräämään mahdollisimman paljon tietoa koulutuksen alussa, jotta saat selkeän kuvan nuorista, joiden kanssa tulet työskentelemään.

Jotta nuoret voivat syventää käsitystään omasta minäkuvastaan ja ohjaaja saa paremman ymmärryksen heidän syvimmistä toiveistaan, unelmistaan ja peloistaan, suositellaan käytettäväksi menetelmää nimeltä "Henkilökohtainen ajatuskartta" (Personal Mind Map). Lisätietoja tästä menetelmästä on saatavilla lähdeluettelosta, joka löytyy tekstin loppuosasta [13, 14]

Henkilökohtainen ajatuskartta on tehokas väline itsereflektioon, toisiimme tutustumiseen ja voimavara-suuntautuneeseen nuorisotyöhön.

Tutustumisvaihe on tärkeä perusta vahvalle suhteelle, jonka toivotaan olevan hedelmällinen sekä ohjaajalle että ryhmälle. Tämä on ohjaajan tilaisuus tunnistaa ryhmän keskeiset hahmot ja toimijat: kuka johtaa, kuka tuo esiin ideoita, kuka on kaikkein intohimoisin koulutuksen suhteen, kuka on sitoutunein, kuka on hauska, kuka on skeptisempi ja monia muita piirteitä.

Lisäksi, muistathan, että toisten tunteminen tarkoittaa myös nuorille mahdollisuuden antamista tuntea sinut paremmin: mitkä kokemukset ovat tuoneet sinut tänne, millainen ihminen olet, millaisia aktiviteetteja teit nuoruudessasi, mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä.

Suhteen rakentaminen

Tämän tarkoittaa käytännössä ryhmädynamiikan hallintaa, eli osallistujien välisen vuorovaikutuksen sekä ryhmän ja sinun välisen vuorovaikutuksen ohjausta. Käytännössä tavoitteesi on luoda positiivinen ympäristö kehittämällä taitojasi havainnoijana ja viestijänä. Sinun tulee pystyä ymmärtämään sekä verbaalisia että non-verbaalisia signaaleja, jotta tiedät, kuinka jokainen osallistuja voi. Tämä ymmärrys auttaa sinua saamaan ryhmästä parhaan hyödyn ja sopeutumaan erilaisiin viestintätapoihin. On tärkeää välttää negatiivisia asenteita, jotka voivat estää ryhmän jäseniä ilmaisemasta itseään luonnollisesti.

Tämän saavuttamiseksi on välttämätöntä soveltaa sosio-psykologisia taitoja, kuten empatiaa, kärsivällisyyttä ja sopeutumiskykyä, jotka ovat olennaisia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa.

Nämä taidot auttavat sinua ymmärtämään ryhmädynamiikkaa, ja yhdistettynä vahvoihin viestintätaitoihin ne mahdollistavat nuorten tukemisen heidän pyrkimyksissään, muutosten käsittelyssä ja työmarkkinataitojen kehittämisessä.

Tehokkuutesi hyvien suhteiden luomisessa ryhmän kanssa riippuu usein kokemuksestasi, kyvystäsi kuunnella, havaita ja luoda vuoropuhelua, sekä avoimuudestasi ja kyvystäsi työskennellä erilaisten persoonallisuuksien kanssa.

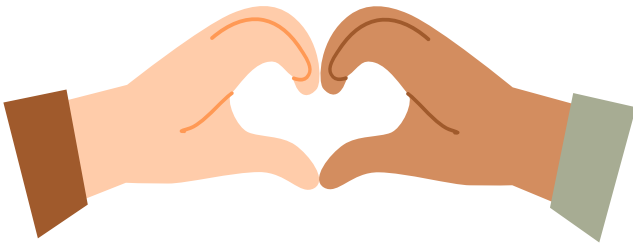


Tarpeiden ja taitojen tunnistaminen

On erittäin tärkeää, että selvität, mitkä taidot ja kyvyt ryhmän jäsenillä jo on ja mitä heidän on kehitettävä saavuttaakseen koulutuksen tavoitteet. Älä huoli, vaikka huomaat, että ryhmältä puuttuu joitakin olennaisia kykyjä tiettyyn koulutustehtävään liittyen. Koulutusmoduulin kautta heillä on mahdollisuus kehittää näitä kykyjä, ja tehtäväsi ohjaajana on auttaa ryhmää tunnistamaan omat oppimistavoitteensa, jotka heidän tulee saavuttaa.

Tukeminen

Kyseessä on jatkuvan ohjauksen ja kannustamisen tarjoaminen koko koulutuksen ajan. Ohjaaja toimii mentorina ja valmentajana, tarjoten henkilökohtaista neuvontaa ja resursseja auttaakseen osallistujia saavuttamaan tavoitteensa. Osallistujia kannustetaan asettamaan realistisia tavoitteita ja ohjaaja on jatkuvasti läsnä auttamassa mahdollisten haasteiden ratkaisussa. Ohjaajan tehtävänä on luoda kannusatava ja tukeva koulutusympäristö.



Arviointi

Tämä sisältää koulutuksen edistymisen ja tulosten arvioinnin. Ohjaajan tulisi käyttää erilaisia menetelmiä, kuten palautelomakkeita, itsereflektointiharjoituksia tai ryhmäkeskusteluja, saadakseen tietoa koulutuksen tehokkuudesta. Rakentavan palautteen antaminen ja osallistujien kannustaminen pohdiskelemaan omaa edistymistään auttavat tunnistamaan, mitä on saavutettu ja mitkä alueet kaipaavat parannusta.

Ohjaajan rooli on taata, että arviointi on jatkuva prosessi, joka mahdollistaa ohjelman mukauttamiseen ja varmistaa osallistujille koulutuksen tuottaman hyödyn.

Yhteyden pitäminen ja palaute

Yhteyden ylläpitäminen tarkoittaa jatkuvaa viestintää ja tiedon vaihtoa ohjaajan ja nuorten välillä. On tärkeää, että ohjaaja vastaa kaikkiin kysymyksiin, jotka saattavat herätä koulutuksen aikana. Varmista, että nuoret tietävät, milloin ja miten he voivat ottaa sinuun yhteyttä, jos he tarvitsevat apua.

Palautteen antaminen on keskeistä, ja on tärkeää luoda ympäristö, jossa sekä sinä että nuoret voitte antaa ja vastaanottaa palautetta.

Jotta palaute olisi tuottavaa ja hyödyllistä, pidä mielessä seuraavat seikat:

- ☹ Palautteen tulisi olla **selkeää, konkreettista ja ymmärrettävää** vastaanottajalle tai ryhmälle.
- ☹ **Vastaanottajan tai ryhmän** pitäisi pystyä hyväksymään palaute ja pitämään sitä rakentavana.
- ☹ Palautteen tulisi tarjota **persuteltua tietoa**, jota vastaanottaja tai ryhmä voi käyttää parantamiseen.

Varmista, että antamasi palaute keskittyy palautteen saajan tai ryhmän tarpeisiin, ei omiin tarpeisiin. Tämä auttaa välttämään puolustautumisreaktioita ja kannustaa positiivisiin muutoksiin.

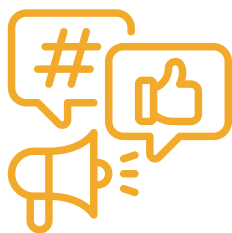
Samalla hyödynnä nuorilta saamaasi palautetta pohtiaksesi menetelmiäsi ja parantaaksesi omaa koulutusikäntöäsi.

Ohjeet ja vältettävät asiat, kun keskustellaan liikalihavuudesta ja ylipainosta

Tiedotusvälineissä ja yhteiskunnassa liikalihavuutta kuvataan yleisesti monin eri tavoin, mikä voi osaltaan lisätä painon leimaamista.

Näitä voivat olla mm:

- ☹ Puhe, joka ei aseta ihmistä etusijalle
- ☹ Halventavien ja negatiivisten nimitysten käyttö
- ☹ Epätarkka kuvaus tai väärin lääketieteellisten termien käyttö
- ☹ Puuttellinen tieto liikalihavuuden syistä laajemmassa kontekstissa.



Tällainen kielenkäyttö voi yksinkertaistaa liikalihavuutta ja sen taustasyitä, samalla unohtaen laajemmat sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät. Se myös luo negatiivisen mielikuvan liikalihavuudesta kärsivistä ihmisistä, mikä voi vahvistaa virheellisiä käsityksiä ja lisätä painostigmaa heidän ympärillään.

People first -kieli tarkoittaa, että yksilö asetetaan etusijalle ja terveysongelmasta keskustellaan vasta seuraavaksi. Esimerkiksi on suositeltavaa sanoa "henkilö, jolla on lihavuutta" sen sijaan, että sanoisi "lihava henkilö" tai käyttäisi muita negatiivisia nimityksiä. Ihminen ensin -kielenkäytön käyttäminen on todella tärkeää, koska se auttaa välttämään terveysongelmista kärsivien henkilöiden inhimillisyyden riistämisen.



People first-kielen käyttö varmistaa, että emme leimaa yksilöitä heidän sairautensa perusteella. Tämä ajatustapaa voidaan soveltaa monissa erilaisissa tilanteissa, ja kannustamme sen käyttöä puhuessamme lihavuudesta.

Esimerkkejä vältettävistä sanoista ja ilmaisuista

- ✗ Liikalihava henkilö
- ✗ Liikalihava osallistuja
- ✗ Liikalihava lapsi

Vaihtoehtoisia ilmaisuja

- ✓ Henkilö/yksilö, jolla on liikalihavuutta
- ✓ Osallistuja, jolla on liikalihavuutta
- ✓ Lapsi, jolla on liikalihavuutta

Vaikka ymmärrys liikalihavuuden moninaisista syistä on lisääntynyt, monet ihmiset pitävät sitä edelleen pelkästään yksilön käyttäytymisen ja valintojen seurauksena. Kun liikalihavuudesta keskustellaan, yksilöiden on tapana käyttää voimakkaita sanoja, joiden tarkoituksena on vaikuttaa kuulijoihin dramatiikalla. Vaikka tällaiset sanat eivät välttämättä ole suunnattu suoraan tiettyihin henkilöihin, niiden käyttöä olisi silti syytä välttää.

Esimerkkejä vältettävistä sanoista ja ilmaisuista

- ✗ "Kirous"
- ✗ "Rasitus"
- ✗ "Rutto"

Vaihtoehtoisia ilmaisuja

- ✓ Käyttää täsmällisiä faktoja ja lukuja
- ✓ Tee selväksi, mitä ongelma koskee, äläkä jätä asiaa tulkinnanvaraiseksi.
- ✓ Vältä epäselvää kielenkäyttöä.
- ✓ Kerro selkeästi terveysvaikutuksista. Esim. "Liikalihavuus voi vaikuttaa terveyteesi x ja y tavalla."

Liikalihavuutta tulisi pitää sairautena sen sijaan, että sitä käsiteltäisiin vain tilana. Sen sijaan ylipaino määritellään tyyppillisesti lääketieteellisenä tilana, joka perustuu kehon massan indeksiin (BMI). Kun käytetään termiä "ylipaino", sitä tulisi käyttää joko substantiivina tai adjektiivina yksilökeskeisessä kielessä [8]. Esimerkiksi sekä "ylipainoiset ihmiset" että "ihmiset, jolla on ylipainoa" ovat hyväksyttäviä ilmaisuja, kun taas "ylipainoiset" ei ole.

Tieteellisen, kliinisen tai kansanterveydellisen kontekstin ulkopuolella voidaan käyttää neutraalimpia ja inklusiivisempia termejä, kuten "ihmiset, joilla on suurempi paino" tai "henkilöt, joilla on suurempi vartalo".

Käytännön vinkkejä ohjaajille ja kasvattajille, jotka työskentelevät nuorten kanssa, joilla on ylipainoa ja lihavuutta

Tämän kohderyhmän kanssa toimiminen edellyttää harkittua ja tietoista lähestymistapaa. Alla on muutamia ohjeita, jotka on hyvä ottaa huomioon aktiviteetteja ohjattaessa.

Tee näin:

- Luo ennakkoluuloton ja kannustava ympäristö, jossa osallistujat voivat turvallisesti jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan.**

Esimerkki: Aloita sessiot jäänmurtaajilla, jotka rohkaisevat kaikkia puhumaan ja varmista, että kaikkien ääni kuuluu ilman kritiikkiä tai keskeytyksiä. Käytä lauseita kuten "Kiitos, että jaoit ajatuksesi" vahvistaaksesi osallistujien panosta.

- Käytä kunnioittavaa ja rohkaisevaa kieltä, joka edistää positiivisuutta ja hyväksyntää.**

Esimerkki: Käytä ihmislähtöistä kieltä ja kehystä keskustelut aina myönteiseen sävyyn, keskittyen hyvinvointiin eikä pelkästään painoon.

- Tunnista, että jokaisen osallistujan matka on ainutlaatuinen, ja vahvista heidän tunteensa ja näkökulmansa.**

Esimerkiksi keskustelun aikana voit tunnustaa yksilöllisiä kokemuksia sanomalla: "Ymmärrän, että jokaisen matka on erilainen, ja on tärkeää kunnioittaa jokaisen tarinaa."



- Kannusta avoimeen vuoropuheluun, jossa osallistujat voivat vapaasti ilmaista ajatuksiaan, kysymyksiään ja huolenaiheitaan.**

Esimerkki: Luo anonyymi kysymyslaatikko, johon osallistujat voivat jättää kysymyksiä tai huolia, jotka saattavat olla epämukavia tuoda esille ääneen. Vastaa näihin kysymyksiin ryhmätilanteessa edistääksesi avointa kommunikointia.



- U Tarjoa näyttöön perustuvaa tietoa lihavuudesta ja terveellisistä elämäntavoista voidaksesi voimaannuttaa yksilöitä tekemään tietoon perustuvia päätöksiä.**

Esimerkki: Jaa resursseja, kuten esitteitä tai videoita luotettavilta terveysjärjestöiltä, ja selitä ravitsemuksen ja liikunnan taustalla olevaa tiedettä helposti ymmärrettävällä tavalla. Järjestä kysymys-vastaus-tilaisuus selvittääksesi mahdolliset epäselvyydet.

- U Ohjaa osallistujia miettimään omia kokemuksiaan ja haasteitaan, liittäen ne heidän henkilökohtaiseen elämäänsä.**

Esimerkki: Terveellisen ruokavalion opetuksen jälkeen pyydä osallistujia miettimään omia ruokailutottumuksiaan ja keskustelemaan, mitä muutoksia he saattaisivat haluta tehdä. Rohkaise jakamaan kokemuksia kysymyksillä, kuten: "Miten luulet, että tämä voisi liittyä päivittäiseen elämääsi?"

- U Edistä osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaistukitoiminnan ja yhteyksien luomisen avulla.**

Esimerkki: Järjestä ryhmätoimintoja, jotka vaativat tiimityötä, kuten ryhmäretki tai ruoanlaittokurssi. Kannusta osallistujia jakamaan, mitä he oppivat tai pitivät erityisesti mieleenpainuvana aktiviteetin aikana.

Älä tee näin:

- U Vältä olettamusten tai arvioiden tekemistä ulkonäön tai kokemusten perusteella ja kohtele kaikkia osallistujia kunnioituksella.**
- U Vältä kieltä, joka vahvistaa stereotypioita tai negatiivisia uskomuksia lihavuudesta, sekä loukkaavia tai leimaavia termejä.**

Esimerkki: Vältä kommentteja, kuten "Näytät siltä, että tarvitset enemmän liikuntaa." Sen sijaan keskity yleisiin lausumiin, jotka pätevät kaikkiin, kuten "On mahtavaa löytää aktiviteetteja, joista kaikki nauttivat."

Esimerkiksi sen sijaan, että sanoisit "Lihavat ihmiset ovat laiskoja", keskity painonhallinnan monimutkaisuuteen, kuten "On monia tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön painoon."



Älä painosta osallistujia jakamaan henkilökohtaisia asioita, äläkä käytä menetelmiä, jotka saattavat häpäistä tai nolat heitä.

Esimerkki: Vältä pakottamasta ketään jakamaan painoaan tai henkilökohtaisia ongelmiaan. Sen sijaan rohkaise vapaaehtoiseen jakamiseen luomalla turvallinen ympäristö ja sanomalla: "Jaa vain se, mikä tuntuu hyvältä."

Kannusta osallistujia hakemaan ohjausta terveydenhuollon ammattilaisilta henkilökohtaista neuvontaa varten sen sijaan, että antaisit lääketieteellisiä suosituksia.

Esimerkki: Sen sijaan, että antaisit lääketieteellistä neuvontaa, ohjaa osallistujia keskustelemaan lääkärin kanssa henkilökohtaisista terveyshuolista. Voit sanoa: "On parasta keskustella asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa saadaksesi sinulle räätälöityä neuvontaa."

Vältä osallistujien vertailua ja korosta yksilöllistä kasvua.

Esimerkki: Vältä lausuntoja kuten "Katsokaa kuinka paljon painoa hän on pudottanut!" Sen sijaan keskity henkilökohtaisiin saavutuksiin sanomalla: "Olet tehnyt suurta edistystä omalla matkallasi, ja se on se, mikä todella merkitsee."

Korosta yhteisiä kokemuksia ja yhteisiä tavoitteita, välttämällä aktiviteetteja, jotka saattavat tahattomasti eristää osallistujia.

Esimerkki: Käytä osallistavaa kieltä, kuten "Olemme kaikki täällä tukeaksemme toisiamme", sen sijaan että erottelisit ketään. Aktiviteettien tulisi olla suunniteltu siten, että ne ottavat kaikki mukaan, riippumatta kunto- tai kykytasosta.



Tunnista lihavuuden monimuotoinen luonne, ja vältä yksinkertaistettuja selityksiä tai ratkaisuja.

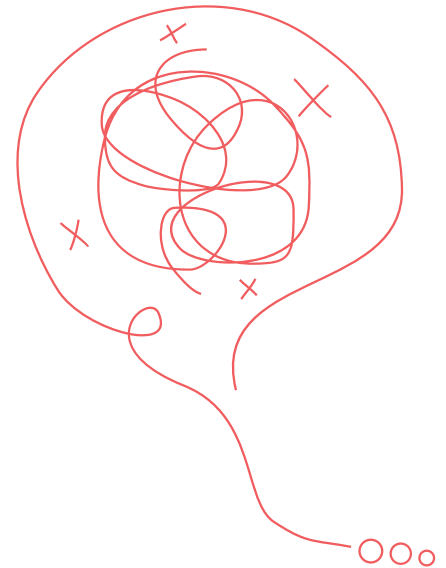
Esimerkki: Sen sijaan, että sanoisit "Syö vain vähemmän ja liiku enemmän", keskustele lihavuuteen vaikuttavista monimutkaisista tekijöistä, kuten perimästä, ympäristöstä ja henkisestä hyvinvoinnista, ja painota näitä monimutkaisuksia.

4. STRESSI-MODUULIN TAVOITTEET, STRESSIIN LIITTYVÄT HAASTEET YLIPAINON JA LIIKALIHAVUUDEN NÄKÖKULMASTA, SEKÄ TIETEELLISET NÄKEMYKSET STRESSISTÄ JA LIIKALIHAVUUDESTA

Stressimoduulin tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja tietoisuutta stressistä ja sen vaikutuksesta terveyteen ja päivittäiseen elämään. Osallistujat saavat tarvittavat tiedot ja taidot stressitekijöiden tunnistamiseen, stressin tehokkaaseen hallintaan ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseen stressinhallintatekniikoiden avulla.

Nämä tavoitteet sisältävät:

- ☞ Määritellä stressi, selittää sen mekanismeja ja havainnollistaa sen vaikutuksia terveyteen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä henkilökohtaiseen ja ammatilliseen elämään.
- ☞ Pohtia stressin ja liikalihavuuden välistä yhteyttä annetun tiedon ja keskustelujen kautta.
- ☞ Edistää osallistujien kykyä tunnistaa stressin merkkejä sekä tarjota heille perusstrategioita stressinhallintaan.



Stressiin liittyvät haasteet ylipainon ja lihavuuden näkökulmasta

Stressi vaikuttaa elimistömme hormonitasapainoon, mikä puolestaan vaikuttaa aineenvaihduntaan ja ruokahalun säätelyyn. Keskeinen hormoni tässä prosessissa on leptiini, jota erittyy rasvakudoksesta. Leptiinin tärkein tehtävä on säädellä kylläisyyden tunnetta ja edistää rasvanpolttoa.

Toinen ruokahaluun liittyvä hormoni on greliini [9], jota tuotetaan pääasiassa vatsassa. Greliini stimuloi nälän tunnetta ja lisää ruokahalua. Stressitilanteissa greliinitasot voivat nousta, mikä saattaa johtaa lisääntyneeseen kalorien saantiin.

Stressillä on myös merkittävä vaikutus hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuori-akseliin (HPA-akseli), joka on tärkeä hormonaalinen järjestelmä ja säätelee elimistön reaktioita erilaisiin stressitekijöihin. Tämän järjestelmän toiminnalla on kauaskantoisia vaikutuksia hyvinvointiimme ja aineenvaihduntaamme.

Myös muilla hormoneilla on keskeinen rooli ruokahalun säätelyssä, ja ne muodostavat monimutkaisen signaalijärjestelmän, joka ohjaa ruoan saantia erilaisten stressiärsykkeiden vaikutuksesta. Stressin hormonaaliset vaikutukset voivat johtaa ruokahalun säätelyhäiriöihin, mikä puolestaan vaikuttaa kehon painoon ja aineenvaihdunnan toimintaan.

Lääketieteellisten tekijöiden lisäksi psykologiset tekijät vaikuttavat merkittävästi stressitasoon, ja näin ollen ne heijastuvat kehon painoon ja ruokailutottumuksiin [10]. Monet ihmiset kamppailevat henkisen stressin vuoksi ylensyönnin kanssa; äärimmäisten stressitilanteiden tai vaikeiden tunne-elämän hetkien aikana ruokaa saatetaan hakea väliaikaisesti lohdutukseksi. Suosikkiruokien nauttiminen voi tarjota hetkellistä helpotusta ja vähentää kehossa koettua jännitystä.

Nykymaailmassa, jossa ruoka on helposti saatavilla, stressisyömisestä on tullut yleinen keino käsitellä vaikeita tunteita. Useimmiten ahdistus, viha, yksinäisyys tai tylsyys laukaisevat tarpeen lisätä ruoan kulutusta. Tunnesyömistä esiintyy myös masennusjaksojen aikana.

Pandemian aika oli erityisen stressaavaa, sillä se toi mukanaan eristyneisyyden ja lukuisat rajoitukset. Nämä tekijät ovat olleet osaltaan vaikuttamassa ylipainon ja liikalihavuuden yleistymiseen.



Tieteelliset näkemykset stressistä ja liikalihavuudesta

Stressin käsitteen luoja ja merkittävän tutkijan Hans Selyen mukaan stressi määritellään ”elimistön reaktioksi mihin tahansa vaatimukseen riippumatta siitä, johtuuko se miellyttävistä vai epämiellyttävistä olosuhteista” [11]. Tämä määritelmä painottaa reaktiopohjaista näkökulmaa, keskittyen ensisijaisesti kehon fysiologisiin vasteisiin erilaisiin vaatimuksiin. Toisaalta stressi voidaan myös ymmärtää prosessina, jonka aikana henkilö kokee tapahtumat ylivoimaisiksi tai uhkaaviksi. Stressitilanteissa kehossa syntyvät fyysiset ja psykologiset reaktiot voivat yhdessä johtaa pahanolontunteeseen.

Stressimekanismi

Stressi on monimutkainen psykofysiologinen reaktio, johon liittyy monimutkaisia vuorovaikutussuhteita kehon ja mielen välillä ja joka voi johtaa erilaisiin oireisiin, kuten vatsakipuihin, ripuliin, käsien tunnottomuuteen ja hengitysvaikeuksiin [12]. Stressillä on merkittävä vaikutus yleiseen hyvinvointiin, ja se voi ilmetä muun muassa ahdistuksena, huolestumisen tunteena sekä jatkuvana vaaran aistimisena.

stressi on kehomme tapa reagoida haastaviin tilanteisiin, joita emme kykene hallitsemaan tai jotka vaativat meiltä ponnistuksia, jotka ovat lähellä maksimaalista kapasiteettiamme tai jopa ylittävät sen. Tutkijat määrittelevät vaikeat tilanteet sellaisiksi, joissa myönteisen lopputuloksen saavuttaminen vaatii merkittäviä muutoksia tavallisissa toimintatavoissamme.

Tällöin käyttäytymisemme poikkeaa totutuista mallista, mikä voi johtaa psykologiseen jännitykseen tai pelon tunteeseen. Koetuista haasteista syntyy usein tunne henkilökohtaisesta uhanalaisuudesta ja turvallisuuden vähenemisestä, mikä puolestaan luo yksilölle subjektiivista stressiä.

Stressin syntymiseen vaikuttavat myös henkilön aiemmat kokemukset, sekä ulkoisten että sisäisten tapahtumien tulkinnat ja opitut reaktiot [13]. Ulkoinen ärsyke, olipa se haasteellinen tai uhkaava, koetaan hyvin erilaisena riippuen yksilön omista tulkintaprosesseista. Kognitiiviset toiminnot, kuten havainto, selitys, arviointi ja tulkinta, ovat keskeisiä tekijöitä stressivasteiden muodostumisessa.

Mikäli nuoret ja nuoret aikuiset arvioivat selviytymiskykynsä positiivisesti, saattavat he kokea tilanteen vähemmän haastavana tai jopa stressittömänä. Toisaalta, jos itsearviointi osoittautuu negatiiviseksi tai epävarmaksi, tilanne voi tuntua haastavalta ja johtaa stressin kokemiseen.

On tärkeää ymmärtää, että stressin lähteenä ei ole pelkästään itse vaikea tilanne vaan myös yksilön selviytymismekanismit ja hänen arvionsa siitä, miten uhkaava tilanne on hänen selviytymiskykynsä kannalta. Stressi voi muuttua haitalliseksi, kun se on epäsuhteessa tilanteeseen tai henkilön kykyihin, ja se pikemminkin estää toimintaa kuin kannustaa siihen. Krooninen liiallinen stressi, vaikkakaan sitä ei aina tunnista voimakkaasti, voi olla erityisen haitallista, sillä se aiheuttaa uusia esteitä objektiivisista vaikeuksista huolimatta [14].

Stressireaktiot

Stressireaktioita on kolmenlaisia:

- 👉 **Inhibitio** esiintyy toisinaan ihmisillä, mutta se on yleisempää eläimillä, ja se ilmenee liikkumattomuutena tai hiljaisuutena [15].
- 👉 **Pako** voi olla monenlaista, kuten loma, jolla paetaan työtä, tai työ, jolla paetaan tylsyyttä. Pakenemista hyvin muistuttava käyttäytymistapa on välttely, jossa ei osallistuta uhkaaviin tilanteisiin. Välttelyyn liittyy ahdistusta, kun taas pakenemiseen liittyy pelkoa tai paniikkia [16].
- 👉 **Aggressiivisuus** voi ilmetä suullisena vihan ilmaisuna tai jopa aggressiivisena käyttäytymisenä. Tämäntyyppinen reaktio on yleistä ihmisillä, joilla on kilpailuhenkisiä taipumuksia [17].

Lisäksi stressi voi johtaa muutoksiin käyttäytymisessä, kuten tupakoinnin aloittamiseen tai lisääntymiseen, alkoholin kulutuksen kasvuun ja ylensyöntiin. Jos stressi on niin vakava, että se vaikuttaa terveyteen, vaikutukset voivat olla moninaisia. Stressi voi laukaista sairauksia tai pahentaa jo olemassa olevia sairauksia. Stressi on vahvasti yhteydessä muun muassa sydänsairauksiin, ruoansulatuskanavan häiriöihin, allergioihin ja ihosairauksiin. Se voi myös heikentää elimistön immuunivastetta, mikä altistaa vilustumiselle, flunssalle ja muille vakavammille sairauksille.

Stressin oireet

Stressin haitallisista vaikutuksista puhuttaessa erotetaan toisistaan somaattiset, psykologiset ja käyttäytymiseen liittyvät vaikutukset [18].

Stressin somaattiset oireet

- ☹ Krooninen päänsärky, migreeni
- ☹ Vatsakivut
- ☹ Lihaskivut
- ☹ Muut psykosomaattiset sairaudet

Stressin psyykkiset oireet

- ☹ Lisääntynyt masennusriski
- ☹ Ahdistuneisuus

- ☹ Neuroosi
- ☹ Fobiat
- ☹ Ahdistuneisuus myös stressaavan tilanteen lauettua
- ☹ Ruokahaluttomuus, painonlasku
- ☹ Syömishäiriöt, lisääntynyt ruokahalu, painonnousu ("stressisyöminen")
- ☹ Muut psykosomaattiset sairaudet
- ☹ Painonnousu, joka voi johtaa ylipainoon ja liikalihavuuteen (ruokavalioon liittyvät sairaudet).
- ☹ Jatkuva uupumus
- ☹ Unettomuus
- ☹ Muita: itku, viha, huolestuneisuus, unohtelu, huumorintajun menetys, keskittymiskyvyn ja päätöksentekokyvyn heikkeneminen.
- ☹ Yleinen toimintakyvyn heikkeneminen

Stressin käyttäytymisoireet

- ☹ Tupakointi, alkoholin käyttö
- ☹ Organisatoristen ja ympäristö-vaatimusten laiminlyönti
- ☹ Työn- ja vapaa-ajan tasapainon puute
- ☹ Alentunut itsetunto

Lyhytaikainen stressi voi aiheuttaa ahdistusta ja lisääntyneen jännityksen tunnetta [19]. Tällaisissa tilanteissa on tyypillistä havaita kohonnut syke, verenpaineen nousu, pupillien laajeneminen sekä hengityksen nopeutuminen. Krooninen stressi sen sijaan johtaa pitkäaikaisiin muutoksiin kehossa ja käytöksessä, kuten heikentyneeseen immuunijärjestelmään, ja se voi altistaa myös masennukselle ja ahdistuneisuushäiriölle [20].

Stressi vaikeiden tilanteiden seurauksena

Vaikeat tilanteet syntyvät, kun nuoret kokevat, etteivät he pysty täyttämään heille asetettuja vaatimuksia. Tällaisia haastavia tilanteita voivat olla esimerkiksi:

- ☹ Köyhyys, joka ilmenee tyydyttämättöminä perustarpeina niin biologisella kuin psykologisella tasolla, on ilmiö, jolla on syvällisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Erityisen huolestuttava seuraus on elämän mielekkyyden menettäminen, joka usein liittyy siihen, että arvostetut arvot alkavat kadota. [21].
- ☹ Ylikuormitus, joka nousee esiin tilanteissa, joissa ihminen kokee itsensä ylikuormittuneeksi ja kykenemättömäksi selviytymään. Fyysiset, henkiset ja psykologiset voimavarat ovat rajallisia, ja näiden rajojen ylittäminen voi johtaa lannistumiseen, väsymykseen, aloitekyvyttömyyteen, välinpitämättömyyteen, apatiaan sekä lopulta äärimmäiseen uupumukseen.

- ☹ Esteet, jotka estävät ihmistä etenemästä, voivat johtua monista tekijöistä. Näihin kuuluvat esimerkiksi tiedon, taitojen tai välineiden puute, sekä fyysiset tai sosiaaliset esteet, kuten tietä tukkiva puu tai vertaispaine.
- ☹ Fyysiset tai sosiaaliset uhat, joihin liittyy riskejä elämälle, terveydelle, sosiaaliselle asemalle tai muille arvostetuille arvoille, kuten yhteisön hyväksynnälle [22]. Vastauksena yksilöt voivat yrittää poistaa vaaran tai paeta sitä, mutta näihin pyrkimyksiin liittyy ahdistus heikentää usein tehokkuutta. Tämä johtuu ahdistuneisuustason ja älyllisen suorituskyvyn välisestä käänteisestä suhteesta, jossa lisääntynyt jännitystila johtaa heikompaan päättelykykyyn ja vähemmän tehokkaaseen toimintaan.

Äärimmäisessä vaarassa paniikki voi saada ihmiset ryhtymään toimiin, jotka paradoksaalisella tavalla lisäävät riskiä. Tilanteen arvioiminen uhaksi on todennäköisempää, kun ihminen kokee ympäristön vihamieliseksi ja uskoo, ettei hänellä ole voimia tai kykyä hallita sitä. Sen sijaan tilanteen näkeminen haasteena on terveempi lähestymistapa, jossa vaatimukset nähdään vaikeina mutta hallittavissa olevina, mikä hyödyttää kehoa, mieltä ja henkeä.

5. OLENNAISET KÄSITTEET

Alla luetellut stressiin liittyvät käsitteet perustuvat pääasiassa Occupational Safety and Health Administrationin määritelmiin [23].

Stressi on biologinen ilmiö ja elimistön vastaus tietyn **stressitekijän** (ärsykkeen, joka laukaisee stressireaktion) esiintymiseen. Toisin sanoen stressi on elimistön reaktio, joka ilmenee energian mobilisointina erilaisten esteiden, vaatimusten, vaikeuksien ja esteiden ylittämiseksi riippumatta siitä, liittyykö siihen miellyttäviä tai epämiellyttäviä tunteita. Stressiä kutsutaan negatiiviseksi stressiksi, joka vaikuttaa kehoon hyvin haitallisesti. Sillä on pitkäaikainen vaikutus, joka heikentää sen kokevan henkilön hyvinvointia. Krooninen jännitystila voi olennaisesti häiritä elämää ja vaikeuttaa arjessa selviytymistä, mikä puolestaan lisää sairastumisriskiä.

Eustressi on niin sanottua positiivista stressiä, joka aktivoi, lisää voimaa, energiaa ja päättäväisyyttä aktiiviseen toimintaan. Eustressi motivoi, tukee tehokkaasti ajatustoimintaa ja nopeuttaa päätöksentekoprosesseja.

Biologinen stressi määräytyy sopeutumisreaktion, psykologisen stressin ja organisatorisen stressin mukaan.

Työpaikkastressi kuvaa haitallisia fyysisiä ja psyykkisiä reaktioita, joita syntyy, kun työn vaatimukset eivät vastaa työntekijän kykyjä, voimavaroja tai tarpeita.

Laukaiseva tekijä on ulkoinen tapahtuma tai olosuhde, joka aiheuttaa epämiellyttäviä tunteita tai psykiatrisia oireita.

Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein erilaisia tunteita, kuten stressiä, surua ja ahdistusta. On tärkeää muistaa, että nämä tunteet ovat yleensä tilapäisiä eivätkä automaattisesti merkitse diagnosoitavaa sairautta.

Ahdistuneisuus on tunnetila, jolle on ominaista kireyden tunne, huolet ja fyysiset muutokset, kuten kohonnut verenpaine, hikoilu, vapina, huimaus tai nopea sydämentykytys.

6. LÄHTEET JA LISÄLUKEMISTA

Lähteet

- 01** Eurostat (2021). Overweight and Obesity - BMI Statistics - Statistics Explained. [online] ec.europa.eu. Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics.
- 02** Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A. and Bentley, G.R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. *International Journal of Obesity*, 45. doi:<https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5>.
- 03** WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. (n.d.). Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
- 04** Centers for Disease Control and Prevention (2022). Consequences of Obesity. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Available at: <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html>.
- 05** Cuschieri, S. and Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. *SAGE Open Medicine*, 4, p.205031211667040. doi:<https://doi.org/10.1177/2050312116670406>.
- 06** Averett, S. (2019). Obesity and labor market outcomes. *IZA World of Labor*. doi:<https://doi.org/10.15185/izawol.32.v2>.
- 07** d'Agostino, M., Butt-Pośnik, J., Butt-Pośnik, M., Chaumette, P., Enn, Ü., Hornig, H. and Kriauciunas, N. (2006). Coaching Youth Initiatives: Guide for Supporting Youth Participation. [online] SALTO Youth Initiatives Resource Centre. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-385/coaching_guide_www.pdf.
- 08** National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: <https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity>.
- 09** Abizaid, A. (2019) Stress and obesity: The ghrelin connection. *Journal of Neuroendocrinology* [online] Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jne.12693>.

- 10** James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. I. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in endocrinology*, 14, 1085950. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>
- 11** Selye, H. (2013). *Stress in Health and Disease*. Butterworth-Heinemann.
- 12** Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, et al. *Physiology, Stress Reaction*. [Updated 2024 May 7]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120>
- 13** Anisman, H., & Merali, Z. (1999). Understanding stress: characteristics and caveats. *Alcohol research & health : the journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 23(4), 241–249.
- 14** Mariotti A. (2015). The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future science OA*, 1(3), FSO23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>
- 15** Kozłowska, K., Walker, P., McLean, L., & Carrive, P. (2015). Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management. *Harvard review of psychiatry*, 23(4), 263–287. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000065>
- 16** Sege, C. T., Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2018). Avoidance and escape: Defensive reactivity and trait anxiety. *Behaviour research and therapy*, 104, 62–68. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.03.002>
- 17** Sukhodolsky, D. G., Smith, S. D., McCauley, S. A., Ibrahim, K., & Piasecka, J. B. (2016). Behavioral Interventions for Anger, Irritability, and Aggression in Children and Adolescents. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, 26(1), 58–64. <https://doi.org/10.1089/cap.2015.0120>
- 18** Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>

- 19** Dhabhar F. S. (2018). The short-term stress response - Mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers in neuroendocrinology*, 49, 175–192. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>
- 20** Alexa, A. I., Zamfir, C. L., Bogdănici, C. M., Oancea, A., Maștaleru, A., Abdulan, I. M., Brănișteanu, D. C., Ciobîcă, A., Balmuş, M., Stratulat-Alexa, T., Ciuntu, R. E., Severin, F., Mocanu, M., & Leon, M. M. (2023). The Impact of Chronic Stress on Behavior and Body Mass in New Animal Models. *Brain sciences*, 13(10), 1492. <https://doi.org/10.3390/brainsci13101492>
- 21** Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- 22** Braveman, P., & Gottlieb, L. (2014). The social determinants of health: it's time to consider the causes of the causes. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 129 Suppl 2(Suppl 2), 19–31. <https://doi.org/10.1177/00333549141291S206>
- 23** Osha.gov. (2023). Workplace Stress - Glossary of Frequently Used Terms | Occupational Safety and Health Administration. [online] Available at: <https://www.osha.gov/workplace-stress/glossary>.

Lisälukemista

- 24** Edrawsoft. (n.d.). How to Create a Personal Mind Map: a Complete Guide | EdrawMind. [online] Available at: <https://www.edrawmind.com/article/personal-mind-map.html>.
- 25** Carpineanu, S. (2022). How to create a personal mind map about yourself easily? [online] Blog Mindomo. Available at: <https://www.mindomo.com/blog/personal-mind-map-about-yourself>.



Kiitokset:

YOUnite-projektin tavoitteena on auttaa nuoria, joilla on ylipainoa tai lihavuutta, selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistymismahdollisuuksiaan työmarkkinoilla. Erasmus+ -ohjelman tukema YOUnite-hanke pyrkii kehittämään uudenlaista, osallistavaa ja itseluottamusta vahvistavaa koulutusohjelmaa auttamaan kohderyhmän nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja muista mahdollisista syrjinnän lähteistä.

Kumppanuutta johtaa ÖSB Consulting (Itävalta) yhteistyössä suomalaisen (ACR), unkarilaisen (EMINA), puolalaisen (Zdrowy Kształt) ja itävaltalaisen (ÖSB Social Innovation) yhteistyökumppanien kanssa.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Tämän ohjeen sisältö kuvastaa ainoastaan sen laatijoiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissiota voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

YOUnite