

2006

OPAS



Liikunta ja mielenterveys



Mielenterveyden
keskusliitto

LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS

Sisältö:

| | |
|--|----|
| Liikunnan vaikutusmekanismit | 3 |
| Liikunnan vaikutus mielenterveyteen | 4 |
| Säännöllisen liikunnan vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin | 8 |
| Liikunnan intensiteetti ja määrä | 9 |
| Liikuntapiirakka | 10 |
| Eri liikuntamuotojen vaikutus mielenterveyteen | 11 |
| Kuntoile kunnolla! | 13 |
| Lisätietoa | 14 |

Liikunta ja mielenterveys

Opas perustuu liikuntasihteerin Kati Rantosen opinnäytetyöhön

Mielenterveyskuntoutuja liikunnanharrastajana.

Toimitus: Kati Rantonen ja Ismo Laukkarinen

Kuvat: Kati Rantonen

Taitto: Ismo Laukkarinen

Paino: Kehitys Oy, Pori

© Mielenterveyden keskusliitto, 2008

LIIKUNNAN VAIKUTUSMEKANISMIT

Liikunnan ja mielenterveyden välistä yhteyttä ei ole helppo tutkia. Tiedetään, että liikunta kohentaa psyykkistä hyvinvointia, mutta miten tämä tapahtuu, ei ole vielä täysin selvä. Liikunnan ja mielenterveyden välistä yhteyttä on selitetty usealla eri mallilla, jotka voidaan jakaa kolmeen luokkaan: fyysiseen, biokemialliseen ja psykososiaaliseen malliin.

Fyysisessä mallissa on kiinnitetty huomiota liikunnan nostamaan kehon lämpötilaan ja verenkierron lisääntymiseen. Ne vähentävät lihasjännitystä ja hermoston välittäjäaineiden vaikutusta. Vähentynyt lihasjännitys koetaan ahdistuneisuuden vähenemisenä. On myös oletettu liikunnan vaikuttavan sympaattisen hermoston aktiivisuuteen ja tätä kautta vähentävän fyysisiä ahdistusoireita.

Biokemiallisessa mallissa on lähdetty siitä, että liikunta lisää kehon omia endorfiineja tai sen vaikutuksesta endorfiinit ainakin haihtuvat hitaammin elimistöstä. Endorfiinit ovat kehon tuottamia aineita, jotka tuovat hyvän olon tunteen. Liikunta lisää myös serotoniinin määrää elimistössä. Serotoniini parantaa unta ja muistia ja vähentää masennusta.

Psykososiaalisessa mallissa liikunnan ja mielenterveyden yhteyksiä selitetään oman kehon ja sen suorituskyvyn havaitsemisen paranemisella. Huomioon on otettu myös saavutuksen, voittamisen ja hallinnan tunne. Liikunnan sosiaalisella puolella, kuten vuorovaikutuksella ja ryhmän tuella on todennäköisesti myös merkittävä vaikutus mielenterveyteen, mutta sitä on toistaiseksi tutkittu hyvin vähän.

LIIKUNNAN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

Liikunnan psyykkisiä vaikutuksia ei voi mitata samalla tavalla kuin fyysisiä. Ihmisen lähtiessä kävelyllä pystytään mittaamaan, kuinka paljon kaloreita tunnin kävely kuluttaa, mutta ei pystytä mittaamaan, kuinka paljon hänen vireystilansa tai mielialansa paranee kävelylenkin aikana.

Liikunnan merkitys ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille on hyvin yksilöllinen: toinen saa mielihyvää kävelemällä metsäpolulla, toiselle taas metsäpolulla käveleminen saattaa vain synkistää mielen entisestään.

Liikunnan vaikutus masennukseen

Liikunnan vaikutusta mielenterveyteen on tutkittu eniten masennuksen yhteydessä. Tutkimuksia on tehty sekä masentuneille sekä ei-masentuneille.

Tutkimustulokset ovat ristiriitaisia: jotkut tutkimukset osoittavat, että fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä masennusta, toisissa tutkimuksissa liikunnalla ei ole todettu olevan mitään yhteyttä masennuksen ilmenemiseen. Useat eri tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että passiivinen elämäntapa on yhteydessä masentuneisuuteen.

Vaikka fyysinen aktiivisuus ei välttämättä estäisikään masennukseen sairastumista, se voi estää taudin pahenemista. Liikunta voi myös auttaa lievistä ja keskivaikeasta masennuksesta selviytymisessä.

Masennuksen oireisiin liikunnalla näyttäisi olevan vaikutusta. Tutkimusten mukaan masennuksen oireet vähenevät sekä pitkä- että lyhytkestoisen liikunnan avulla. Eniten mieliala kohosi masentuneimmilla ja niillä, jotka saivat liikuntaan psykologista tukea. Eri tutkimukset ovat myös osoittaneet, että liikunta voi olla yhtä tehokas hoitokeino masennukseen kuin psykoterapia.

Liikunnan vaikutus ahdistuneisuuteen

Myös liikunnan vaikutusta ahdistuneisuuteen on tutkittu melko paljon.

Ahdistuneisuus voi olla pitkäaikaista ja jatkuvaa tai akuuttia ja ohimenevää, esimerkiksi jonkun tilanteen tai stressitekijän aikaansaamaa. Tutkimusten mukaan paremmassa kunnossa olevat reagoivat vähemmän stressitekijöihin kuin muut. Testeissä tämä tuli näkyviin muun muassa sydämen sykkeessä ja verenpaineessa.

Jotta pitkäaikaiseen ahdistuneisuuteen pystyttäisiin vaikuttamaan liikunnan avulla, liikunnan tulisi olla pitkäkestoista ja säännöllistä. Tutkimuksissa parhaimmat tulokset tulivat esiin, kun liikunta kesti vähintään 20 minuuttia ja harjoittelujakson pituus oli vähintään kymmenen viikkoa. Liikunnan ei tarvitse kohottaa ihmisen fyysistä kuntoa, jotta se vähentäisi ahdistuneisuutta.

Parhaiten ahdistusta vähensi aerobinen liikunta. Anaerobisen liikunnan vaikutusta ahdistuneisuuden vähenemiseen ei ole tutkittu paljon. Osa tutkimustuloksista osoittaa, että anaerobisella liikunnalla ei näytä olevan yhteyttä ahdistuneisuuden vähenemiseen.

Liikunnan ahdistuneisuutta vähentävää vaikutusta on tutkittu myös vertailemalla liikuntaharjoitusta ja muita ahdistuneisuutta vähentäviä menetelmiä. Tutkimustulokset näistä ovat vielä epävarmoja. Aerobisella liikunnalla on todettu olevan yhtä suuri ahdistuneisuutta vähentävä vaikutus kuin rentoutus- tai mietiskelyharjoituksella, mutta ei voida sanoa, johtuiko tämä liikunnasta vai fyysisen kunnan kasvamisesta.

Liikunta näyttäisi kuitenkin helpottavan ahdistuksesta selviytymistä. Sen sijaan on vähemmän näyttöä siitä, että liikunta helpottaisi vaikeita ahdistusoireita.

Paniikkihäiriöiset saattavat pelätä, että liikunta laukaisee paniikkikohtauksen ja sen takia välttävät liikuntaa. Eräiden tutkimusten mukaan liikunta voikin lisätä ahdistusta paniikkihäiriöisillä.

Liikunnan vaikutus itsetuntemukseen ja itsearvostukseen

Itsetuntemuksen ja liikunnan välisiä yhteyksiä ei ole tutkittu kovin paljon. Suurin osa tämän alueen tutkimuksista on käsitellyt liikunnan vaikutusta itsearvostukseen tai minäkuvaan.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta voi saada ihmiset tuntemaan itsensä paremmiksi. Muutoksia on havaittu fyysisessä itsearvostuksessa ja fyysisessä itsetuntemuksessa, kuten kehonkuvassa, voimakkuudessa ja pätevytydessä.

Liikunnan merkitys itsearvostukseen ja itsetuntemukseen on suurempi sellaisilla henkilöillä, joilla on huono itsearvostus ja itsetuntemus. Positiivisia tuloksia on saatu aikaan erityisryhmissä, kuten masentuneilla, alkoholisteilla, oppimishäiriöisillä ja ylipainoisilla.

Merkittävimpiä tuloksia on saatu esiin itsetuntemuksen kohoamisessa, kun tutkittavat ovat suorittaneet aerobista liikuntaa tai kuntosaliharjoittelua.

Jotta liikunnasta olisi eniten hyötyä itsearvostukseen ja itsetuntemukseen, tulisi liikuntaan osallistuminen olla sitoutunutta ja jatkuvaa. Liikunnan vetovoimaan tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Liikunnan vetovoimaa voidaan parantaa huolehtimalla esimerkiksi tila- ja ohjaajaresursseista.

Itsetuntemuksen kasvu auttaa yleensä motivoimaan ihmistä jatkamaan liikunnan harrastusta. Vastaavasti ihmiset, jotka ovat epäonnistuneet tai kokeneet turhautumista liikunnassa, voivat olla vaikeasti motivoitavissa uudelleen.

Liikunnan muita vaikutuksia mielenterveyteen

Fyysinen aktiivisuus parantaa nukkumista ja vaikuttaa tälläkin tavoin ihmisen hyvinvointiin. Säännöllisesti liikkuvat kärsivät vähemmän unihäiriöistä ja he myös nukahtavat nopeammin, nukkuvat sikeämmin ja pitempään. Varsinkin unihäiriöistä kärsivällä liikunta parantaa uneen laatua.

Liikunnan sosiaalisesta vaikutuksesta ihmisen mielenterveyteen ei ole saatu selviä tuloksia. Kuitenkin oletetaan, että liikunnan sosiaalisuudella on merkittäviä positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, esimerkiksi uusien ystävyyssuhteiden syntymisen myötä.

Liikunnassa tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus voi toimia jollekin palkintona tai kannusteena, joka motivoi jatkamaan liikuntaharrastusta. Varsinkin mielenterveyskuntoutujille, joilla yleensä on pieni sosiaalinen verkosto, liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus on merkittävä mielenterveyttä kohottava tekijä.



SÄÄNNÖLLISEN LIIKUNNAN VAIKUTUKSET PSYYKKISEEN JA FYYSISEEN HYVINVOINTIIN

Ahdistuneisuus ja masennus vähenevät

Itsearvostus kohoaa

- ▮ huomaa pystyvänsä ja osaavansa

Mieli piristyy ja virkistyy

- ▮ stressi, kiire, murheet yms. unohtuvat

Oman kehon tuntemus lisääntyy

Kyky erottaa jännittynyt ja rento keho kehittyy

- ▮ rentoutuminen tehostuu

Univaikeuksista kärsivillä liikunta helpottaa unen saantia ja unen laatua

Antaa uusia kokemuksia ja elämyksiä

Sosiaalisten suhteiden ylläpito

Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee

- ▮ syketaaso alenee
- ▮ sydämelle jää kapasiteettia yllättäviin tilanteisiin
- ▮ ääreisverenkierto paranee → verenpaine laskee

Keuhkojen toiminta taloudellistuu

- ▮ hengästyminen fyysisessä rasituksessa vähenee
- ▮ hengitys syvenee tihentymisen sijaan levossa ja rasituksessa
- ▮ palautuminen rasituksen jälkeen nopeutuu

Lihaskunto kasvaa

- ▮ lihakset jaksavat toimia pitempään
- ▮ lihastasapaino paranee → hyvä ryhti
- ▮ nivelet voivat hyvin
- ▮ pelivaraa yllättävissä tilanteissa
- ▮ ihminen säilyy hyväkuntoisena pitempään
- ▮ arkipäivän askareet onnistuvat helpommin

Energiankulutus kasvaa

- ▮ lihaskudos kuluttaa enemmän kuin rasvakudos
- ▮ liikunta hyvä apu painonhallintaan

Liikunta vähentää mm.

- ▮ liikapainon
- ▮ osteoporoosin
- ▮ sepelvaltimotaudin
- ▮ Tyyppin 2 -diabeteksen vaaraa

Liikunnalla on merkittävä osuus sairauksien kuntoutuksessa

LIIKUNNAN INTENSITEETTI JA MÄÄRÄ

Tutkimuksissa ei ole saatu selvää näyttöä siitä, että liikunnan intensiteetillä eli teholla olisi vaikutusta mielen hyvinvointiin. Tärkeämpää näyttäisi olevan liikuntakertojen määrä.

Jotta henkilön psyykinen hyvinvointi kohenisi liikunnalla, hänen tulee kokea toiminta sekä liikunnaksi että hyvinvointia edistäväksi. Vaikka tutkimusten mukaan mielenterveyttä kohentavan liikunnan ei tarvitse olla aerobista liikuntaa, yleensä liikunnasta ei koeta olevan hyötyä, jos sen intensiteetti on kovin alhainen.

Mielenterveyskuntoutujien kohdalla tilanne on kuitenkin toisin. Jo alhaisella intensiteetillä suoritettulla liikunnalla, esimerkiksi boccian pelaamisella ryhmässä, voi olla positiivisia vaikutuksia psyykkiseen terveyteen.

Masennuksen hoidossa anaerobisella liikunnalla on saatu aikaan yhtä hyvät tulokset kuin aerobisellakin liikunnalla. Tämä on sikäli tärkeä havainto, sillä mielenterveyskuntoutujien keskuudessa liian rasittavaa liikuntaa ei yleensä harrasteta mielellään.

Erään tutkimuksen mukaan liikunnan tulisi olla aerobista ja intensiivistä, kilpailua kaihtavaa, säännönmukaista ja rytmistä, jotta se vähentäisi stressiä. Hyviä liikuntamuotoja ovat siis esimerkiksi sauvakävely ja aerobic. Stressiä sen sijaan eivät vähentäisi esimerkiksi nyrkkeily ja jooga. Toisaalta kilpailullinen liikunta on psyykkisesti tärkeää niille, jotka ovat tottuneet sitä harrastamaan.

Itsetuntemuksen kohentamiseen uskotaan parhaiten sopivan kuntosaliharjoittelu, koska se vaikuttaa nopeasti tuntemukseen, miltä keho tuntuu ja miten se toimii. lätkäillä mieliala on saatu kohoamaan enemmän kuntosaliharjoittelun ja aerobisen liikunnan yhdistämisellä.

Ryhmässä tapahtuvan virkistysliikunnan ja -toiminnan oletetaan olevan hyödyllistä mielialan kohoamiselle ja sosiaalisuudelle. Mielen-terveyskuntoutujille, jotka usein ovat yksinäisiä, ryhmäliikunta luo tärkeitä sosiaalisia kontakteja sekä ajanvietettä, olipa kyseessä sitten kuntosaliharjoittelu tai leikkimielinen mölkky-peli.

Selvimmät liikunnan positiiviset vaikutukset mielenterveyteen ovat tulleet esille teholtaan kohtalaisella liikunnalla, joka on kestänyt 20–60 minuuttia. Tutkimukset osoittavat myös, että 30 minuuttia päivässä kestävä liikunta parantaa mielialaa enemmän kuin kolmessa eri kymmenen minuutin osiossa suoritettu liikunta.



(Lähde: www.ukkinstituutti.fi)

ERI LIIKUNTAMUOTOJEN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

Liikuntamuodot voidaan jakaa neljään eri ryhmään sen perusteella, millaisia merkityksiä liikunnan harrastajat antavat harjoittamalleen liikunnalle. Kaikki liikuntamuodot eivät välttämättä kuulu selvästi vain yhteen tiettyyn ryhmään, vaan ihmiset voivat olla mukana samassa liikunnassa erilaisten tavoitteiden takia.

Flow-liikunta on kiinnostavaa, haastavaa ja mukaansatempaavaa. Siinä itse liikunta vaatii niin paljon keskittymistä, että ajatukset eivät voi harhailla missään arjen ongelmassa. Lisäksi flow-liikunnassa toiminta antaa kontrollin tunnetta ja sillä on selvät tavoitteet.

Tällainen liikunta voi aiheuttaa flow-ilmion, eli liikunta imee täysin mukaansa. Erilaiset pallopelit sekä tarkkuutta vaativat lajit, kuten ammunta voivat aiheuttaa flow-ilmion. Koska flow-liikunta vie vahvasti mukanaan, siihen on helppo sitoutua.

Flow-liikuntamuodot vaativat jonkin verran taitoa tai kuntoa, jotta niitä pystyy harrastamaan. Varsinkin tarkkuutta vaativissa lajeissa heikko keskittymiskyky voi estää mielenterveyskuntoutujaa saavuttamasta flow-ilmiota. Mutta sovelletuilla säännöillä pelaamalla heikompikuntoinen tai -taitoinen voi kokea flow-ilmion ja sitoutua liikuntaan.

Elämysliikunta vahvistaa itsetuntoa ja antaa vaihtelua sekä haasteita elämään. Sen avulla voi etsiä uusia mahdollisuuksia ja virikkeitä sekä testata itseään. Elämysliikunnassa tärkeintä on tunne, mikä liikunnasta saadaan. Tunteen syntymiseen vaikuttavat ympäristö, sosiaalinen yhteys ja liikunta.

Usein erilaiset luontoliikuntalajit antavat ikimuistettavia kokemuksia. Elämysliikunta tuo merkittävää vaihtelua arkeen ja vahvistaa itsetuntemusta. Tätä kautta se voi antaa jaksamista pitkäksi aikaa.

Elämysliikunta soveltuu erittäin hyvin mielenterveyskuntoutujille. Luonnossa liikkuminen virkistää mieltä, vähentää stressiä sekä antaa mielihyvän kokemuksia. Luontoliikunta lisää myös mielenterveyskuntoutujan itsetuntoa hänen huomattessaan selviävänsä luonnossa.

Tavoitteellisessa liikunnassa liikunta on jonkin tavoitteen väline. Tavoitteena voi olla esimerkiksi Finlandia-hiihtoon osallistuminen, ja jotta tähän tavoitteeseen päästään, täytyy käydä säännöllisesti hiihtämässä pitkin talvea. Hiihtäjä ei siis lähde hiihtämään kauniin talvisään takia tai saadakseen olla ulkona, vaan jokainen hiihtokerta tehdään sen takia, että omat tavoitteet tulevat täytetyksi. Tällaisen liikunnan kautta ihminen saa itseluottamusta ja hallinnan kokemuksia.

Tavoitteellinen liikunta sopii niille mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat harrastaneet liikuntaa jo jonkin aikaa. Vasta-alkajalle tavoitteellinen liikunta on liian haasteellista. Liikunnan harrastaminen esimerkiksi puolen vuoden tai vuoden päässä olevien kisojen takia, saattaa hetken aikaa motivoida, mutta ilman välitavoitteita innostus lopahtaa pian.

Poikkeuksena on ryhmässä tapahtuva tavoitteellinen liikunta. Esimerkiksi naisten kymppiin tai muuhun vastaavan massatapahtumaan tähtääminen ryhmänä ja sitä varten yhdessä säännöllisten kävelylenkkien tekeminen voivat sitouttaa myös vasta-alkajan liikunnan pariin. Tässä on suuri vaikutus ryhmällä, yhteenkuuluvuuden tunteella ja tavoitteen realistisuudella.

Filosofinen liikunta kohentaa sekä kehoa että sielua. Filosofisen liikunnan tavoitteena voi olla itsetunnon kohoaminen ja rentoutunut tila. Näihin tavoitteisiin voidaan päästä ihan tavallisellakin liikunnalla, kuten esimerkiksi kävelyllä.

Filosofisen liikunnan kautta pystyy kokemaan sisäistä uudistusta esimerkiksi itseymmärryksen lisääntymisenä. Itämaisten lajien kuten tai chin ja joogan koetaan olevan vahvasti filosofista liikuntaa.

Filosofiset liikuntamuodot auttavat mielenterveyskuntoutujaa pääsemään sinuiksi oman kehonsa kanssa, tosin monet näistä liikuntamuodoista vaativat keskittymistä ja koordinaatiokykyä. Mikäli mielenterveyskuntoutuja löytää kipinän filosofiselle liikunnalle, niin tällaiseen liikuntamuotoon on helpoin sitoutua.

Eri liikuntamuotojen vaikutuksista ihmisen mielenterveyteen ei ole vielä tarpeeksi näyttöä. Liikunnan aiheuttamat psyykkiset muutokset todennäköisesti vaihtelevat enemmän ihmisten välillä kun liikunnan aiheuttamat fyysiset ja kemialliset muutokset. Psyykkisiin muutoksiin voivat vaikuttaa ihmisen aiemmat kokemukset liikunnasta, suoritettu liikuntamuoto, liikunnan teho ja mielekkyys sekä tavoitteet.

Liikunnan aiheuttama hyvinvoinnin kohoaminen ja virkeys voivat pysyä yllä useita viikkoja liikuntaohjelman lopettamisen jälkeenkin. Mitään neljää yllämainittua liikuntamuotoryhmää ei tarvitse sulkea pois mielenterveyskuntoutujien liikunnasta, sillä pääasia on, että positiivisia hyvinvointivaikutuksia saadaan aikaan, kun liikunta on omaehtoista, mielekästä ja oman kunnan mukaista.

KUNTOILE KUNNOLLA!

Liiku säännöllisesti ja lisää räsitusä vähitellen.

Liiku monipuolisesti.

Liiku oman kuntosi mukaan.

Liiku vähintään liikuntapiirakan suositusten mukaisesti. (s.10)

Liiku ryhmässä tai yksin.

Valitse liikuntamuoto, josta pidät.

Lähde rohkeasti kokeilemaan uusia liikuntamuotoja.

Lisää liikunnan pituutta/räsitusä vähitellen kunnan kohotessa.

LISÄTIETOA:

At least five a week: evidence on the impact of physical activity and its relationship to health: a report from the chief medical officer. 2004. Department of Health. Lontoo. <http://www.dh.gov.uk/assetRoot/04/08/09/88/04080988.pdf>

Biddle J. H. , Fox K. R. & Boutcher S. H. (toim.) 2000. Physical Activity and Psychological Well-Being. Lontoo: Routledge.

Fogelholm M. & Vuori I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Keim N. L., Blanton C. A., & Kretsch M. J. 2004. America's Obesity Epidemic: Measuring Physical Activity to Promote an Active Lifestyle. Journal of the American Dietetic Association 2004, 104.

Liikuntaraportti 1, 2005. <http://www.yle.fi/suomiliikkeelle/kuvat/liikuntarapo-1-2005.pdf>

Miettinen M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö (LIKES).

Mälkiä E. & Rintala P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Ojanen, M. 1994. Hyvä kunto liittyy hyvinvointiin. Liikunta & Tiede 31.

Ojanen, M. 1999. Liikkuva voi hyvin - hyvinvoiva liikkuu? Liikunta & Tiede 36.

Ojanen M., Svennevig H., Nyman M. & Halme J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Ojanen M. 2002. Psykkinen hyvinvointi ja liikunta: Kun vähänkin on riittävästi. Liikunta & Tiede 39.

Paluska S. A. & Schwenk T. L. 2000. Physical Activity and Mental Health. Sports Medicine 29.

Rohrer J., Pierce J. R. & Blackburn C. 2005. Lifestyle and mental health. *Preventive Medicine* 40.

Räsänen S. & Joukamaa M. 1997 Liikunta ja mielenterveys. *Suomen Lääkärilehti* 52.

Sallo M., Rimm H., Harro J., Grauberg M., Karelson K. & Viru A. 1996. State of mood and coping strategies in relation to the physical activity and fitness. *European Neuropsychopharmacology* (Supplement 1).

Sallo M., Rimm H., Harro J., Karelson K. & Viru A.-M. 1997. Personality characteristics, coping, and mood in young men with physically active or sedentary lifestyles. *Biol. Psychiatry* (Supplement) 42.

Schmitz N., Kruse J. & Kugler J. 2004. The association between physical exercises and health-related quality of life in subjects with mental disorders: result from a cross-sectional survey. *Preventive Medicine* 39.

Vuori I. 2003. *Lisää liikuntaa*, Helsinki: Edita.

Ylen H. & Ojanen M. 1999 *Liikunta on hyväksi – jos siltä tuntuu. Liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena – projekti. Ensimmäisen tutkimuskauden tuloksia. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 145. Helsinki.*

LÄHDE LIIKKEELLE

Mielenterveyden keskusliiton liikuntatoiminnan tavoitteena on aktivoida mielenterveyskuntoutujia liikunnan pariin ja siten edistää heidän psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Liikunnan järjestämisessä periaatteena on, että liikuntaa järjestetään kuntoutujien omien toiveiden mukaan.

Lähes kaikissa Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksissä järjestetään liikuntatoimintaa jäsenille. Mukaan ovat tervetulleita kaikki liikunnasta kiinnostuneet ikään, sukupuoleen tai fyysiseen kuntoon katsomatta.

Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa vuosittain yhdistysten jäseniä liikuntavastaaviksi. Liikuntavastaava on vertaisohjaaja, joka organisoii oman paikallisyhdistyksensä liikuntatoimintaa.

Koulutuksessa liikuntavastaavat perehtyvät erilaisiin liikuntamuotoihin, liikuntaryhmän ohjaamiseen sekä paikallisyhdistyksen liikuntatoiminnan organisointiin. Suuremmissa yhdistyksissä on eri liikuntamuotoon erikoistuneita liikuntaryhmiä, esimerkiksi sählyryhmä ja sauvakävelyryhmä. Pienemmissä yhdistyksissä taas toimii liikuntaryhmä, jossa liikutaan eri liikuntamuotojen parissa yleensä yhdessä laaditun liikuntalukujärjestyksen mukaisesti. Usein yhdistysten resurssit liikuntaan ovat pienet, joten ulkoliikunta on suosittua.



Mielenterveyden
keskusliitto

Ratakatu 9
00120 Helsinki
Puh. (09) 5657 730
Faksi (09) 5657 7334
etunimi.sukunimi@mtkl.fi