

Ahdistuksen voimakkuus ja keinojen valinta

Ahdistuksen voimakkuus vaihtelee hetkestä toiseen. Lievä ahdistus näyttää ja tuntuu erilaiselta kuin voimakas ahdistus ja ahdistuksen eri voimakkuuksiin ja erilaisiin oireisiin tarvitaankin erilaisia säätelykeinoja.

Alle on hahmoteltu yleisperiaatteita keinojen valintaan. Tärkeintä keinojen valinnassa on kuitenkin kuunnella itseään ja löytää kokeilun kautta juuri itselle sopivat keinot. Voit kerätä toisen sivun taulukkoon tällaisia sinua auttavia keinoja.

Äärimmäinen ahdistus: lamaantuminen, dissosiaatio, ”valekuolema”

Lamaantumisreaktio aktivoituu silloin, kun tilanne tulkitaan niin ahdistavaksi tai vaaralliseksi, että taistelemisen tai pakenemisen ei kannata. Ei tunnu miltään, tuntuu epätodelliselta, tyhjältä. Tuntuu kuin olisi itsensä ulkopuolella. Tarvitaan keinoja, jotka tuovat takaisin läsnä olevaksi tähän hetkeen, mutta jotka eivät satuta itseä. Esim.: kehon rajojen vahvistaminen kuivaharjaamalla, itsen aktivointi palloa heittelemällä, maadoittaminen tömistelemällä, takaisin liikkeeseen pääseminen silmänliikeharjoituksilla.

Voimakas ahdistus

Taistele tai pakene -reaktio. Keholliset reaktiot voimakkaita, esim. hyperventilaatio. Tunnetila on lähes sietämätön. Ahdistus saattaa olla niin voimakasta, että se yllyttää itselle haitalliseen toimintaan. Itsen rauhoittaminen ajattelemalla ei enää onnistu, joten tarvitaan aisteihin perustuvia ja kehollisia keinoja. Esim.: voimakkaat maut, kylmä vesi, voimakas liikunta. Eri keinoja kannattaa yhdistellä.

Kohtalainen ahdistus

Kehon stressireaktio voimistuu. Erilaisia kehollisia oireita, esim. rintakehää puristaa, vatsa on sekaisin. Tutut ahdistavat ajatukset pyörivät mielessä. Voi olla ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia ja levottomuutta. Tarvitaan rauhoittavia keinoja sekä ahdistuksen kehää katkaisevia keinoja. Esim.: huulirakohengitys, vahvat fyysiset harjoitukset tai muu liikunta, piikkimatto, sormiharjoitukset.

Lievä ahdistus

Ahdistus alkaa ”hiipimään” päälle. Tutut ahdistukseen liittyvät kehon tuntemukset, ajatuskelat tai jotkin aistimukset herättävät ahdistusta. Ahdistus vaatii huomiota mutta mieleen voi mahtua vielä muutakin. Hyötyä on keinoista, jotka auttavat siinä, että ahdistus saisi ”huuhtoa läpi” ilman, että vointi pahenee. Hyötyä on myös keinoista, jotka auttavat siirtämään huomiota muualle ja rauhoittumaan. Esim.: rauhoittavat hengitysharjoitteet, venyttely, mindfulness-harjoitukset, huomion suuntaaminen aisteihin.

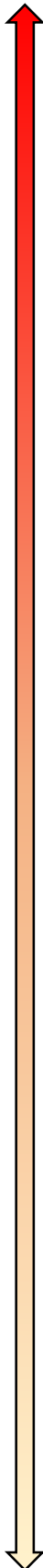
Ei ahdistusta tai hyvin vähäinen ahdistus

Olotila on normaali, neutraali tai hyvä. Tarvitaan omaa hyvinvointia edistäviä tai ylläpitäviä keinoja, hallinnan tunnetta, pystyvyyden tunnetta ja elämän merkityksellisyyttä lisääviä keinoja. Tällöin kannattaa myös harjoitella ahdistuksen hallintakeinoja, jotta ne saadaan käyttöön ahdistuksen voimistuessa. Elämäntapoihin ja terveyden ylläpitämiseen on hyvä kiinnittää huomiota.

Helsinki

Digimieli





Äärimmäinen ahdistus
Voimakas ahdistus
Kohtalainen ahdistus
Lievä ahdistus
Ei ahdistusta tai hyvin vähäinen ahdistus