

Aistit ja esineet

Oireiden hallinnassa kannattaa käyttää erilaisia välineitä, sillä ne konkretisoivat tekemistä ja niiden avulla voi tarvittaessa suunnata ajatukset pois kehosta ja hengittämisestä.



Pallot

Kannattaa kokeilla kämmeniin, miltä pallo tuntuu. Kämmenissä on paljon trigger-pisteitä, joten niiden kautta voi aktivoida kevyesti koko kehoa. Pallojen heittäminen haastavasti pitää tarkkaavaisuuden tässä hetkessä. Jos kotoa ei löydy palloa, myös esim. sukkamyytystä voi heitellä.



Harjat, sudit ja pensselit

Kuivaharjaus tarkoittaa sitä, että kuivalla harjalla käydään iho pinta läpi. Harjan on hyvä olla sen verran karhea, että pintaverenkierto tehostuu. Tämä auttaa tuntemaan kehon rajat selkeästi ja luo turvallisuuden tunnetta. Kuivaharjaus on hyvä tehdä vaikka iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Koko kehoa ei tarvitse käydä läpi, vaan riittää, että käy esimerkiksi käsivarret ja rintakehän läpi.



Hierontavälineet

Ihoa ja lihaksia voi hyvin puristella ja hieroa käsin, mutta ahdistuneena ei usein muista tehdä niin. Siksi erilaiset värikkäät ja huomiota herättävät hierontavälineet ovat hyvä apukeino. Ne muistuttavat harjoittelusta ja niillä voi käydä ihoa monella eri tavalla läpi. Välineitä kannattaa jättää näkyville kotona tai omalle työpisteelle.



Tuoksut

Hajuaisti on kytköksissä tunne- ja muistikeskukseen ja tämä toimii niin hyvässä kuin pahassa. Esim. ihmisjoukoissa saattaa tulla vastaan hajuja, jotka muistuttavat ikävistä tapahtumista. Erilaisilla tuoksuilla voi peittää alle tällaisia hajuja. Erityisesti sitrus- ja laventelituoksut ovat rauhoittavia. Eteeristä öljyä tai hajuvettä voi sipaista iholle, hupun reunaan, kaulahuiviin tai kasvomaskiin. Ice poweria, tiikeribalsamia, tempelbalsamia, chinabalsamia voi laittaa iholle.



Sormijumpparit

Sormijumpparit ovat erinomainen väline levottomiin käsiin. Sormet laitetaan koloihin ja sitten tehdään avaavaa ja sulkevaa liikettä. Myös muita liikunnan ja urheilun välineitä kannattaa hyödyntää.



Akupunktiosormus

Sormuksella käydään yksi sormi kerralla läpi. Sormusta liikutellaan sormissa rauhallisesti ja keskittyen. Sormusta ja sen liikettä kannattaa katsoa. Halutessaan voi lisätä painetta keskinivelen kohdalla, jossa on paljon hermopäätteitä – näin saa voimakkaamman tuntemuksen. Sormus on pieni ja huomaamaton väline, jota voi käyttää missä tahansa.



Fidget-tavarat

Nämä sopivat henkilöille, jotka kaipaavat käsille tekemistä. Tavaroiden avulla saa liikettä, johonkin keskittymistä, huomion viemistä pois kehon tuntemuksista. Välineet ovat äänekkäitä, joten ne eivät välttämättä sovi joka paikkaan, mutta ainakin kotikäyttöön ne ovat hyviä.



Chili

Chili saa endorfiinit liikkeelle – se on siis ”mielialaa hoitava” aine. Voimakas maku ja tulisuus myös vetävät huomion väistämättä itseensä. Voimakkaita makuja saa myös tulisista ja kirpeistä karkeista, wasabista tai inkivääristä.



Piikkimatto

Piikkimatto on hyvin monikäyttöinen väline. Yksi käyttötapa ahdistusoireisiin on laittaa matto tuolille, jolloin sen päälle istutaan mahdollisimman ohuissa tai pienissä housuissa. Jos haluaa rentoutua, niin maton päällä voi maata selällään pidempään.



Avaimet ja avaimenperät

Avaimet ja avaimenperät ovat lähes aina saatavilla. Niitä voi tunnustella sormilla ja huomion saa suunnattua näihin erilaisiin tuntemuksiin.

Aistit ja esineet -video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=DW4TxbbiA5c>



Digimieli

