

## Kylmän käyttö

Kylmää voi käyttää monipuolisesti helpottamaan ahdistusta. Pakkasessa kannattaa olla jääpussi valmiina. Laita jääpussi rintakehän päälle, niskaan tai vaikka vatsan päälle.

Jos sinulla on pakastimessa jääpaloja, voit laittaa jääpalan suuhun tai pitää jääpaloja käsissäsi. Myös esimerkiksi kiven voi laittaa pakkaseen jäähtymään, jolloin kylmä kivi voi auttaa suuntaamaan huomiota pois ahdistuksesta.

Voit juoksuttaa hanasta kylmää vettä ja laittaa ranteesi veden alle tai huuhtoa kasvosi kylmällä vedellä. Myös kylmä suihku tai avantouinti tuovat tehokkaasti huomion ahdistuksesta nykyhetkeen ja kylmän tunteeseen. Talvisin voit tehdä lumipalloja paljain käsin tai laittaa hetkeksi kätesi hankeen.

Tarkoitus ei ole jäädyttää ihoa vaan käyttää kylmää juuri sen verran kuin on tarpeen. Viileys itsessään voi rauhoittaa ja kylmä on tehokas tapa katkaista ajatuskehiä, tuoda huomiota tuntoaistiin ja sitä kautta tähän hetkeen.

### Harjoituksen video YouTubessa

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



Digimieli

