

Keho ja mieli

Työkirja ahdistuksen säätelyyn

Digimieli



Helsinki

Alkusanat

Keho ja mieli –ryhmä ja työkirja pyrkivät vastaamaan kahteen kysymykseen: mitä ahdistus on ja miten sitä voi säädellä. Ryhmän tärkeimpiä anteja on konkreettisten ahdistuksen hallintakeinojen harjoittelu ja näiden keinojen tarkka perustelu. Monet potilaat ja asiakkaat kertovat kaipaavansa selityksiä sille, miksi heidän tulisi tehdä harjoitteita, jotka vaikuttavat yksinkertaisilta. Huolellinen perustelu lisää motivaatiota ja valaa uskoa siihen, että aivan perusasioidenkin kautta voi vaikuttaa omaan ahdistukseen.

Toinen tärkeä anti on ryhmästä saatava vertaistuki ja validaatio omille kokemuksille. Hyvin toimivissa ryhmissä jo ryhmään osallistuminen voi olla hoitavaa. Tämän takia ryhmä on suunniteltu niin, että ryhmätapaamisilla osallistujat voisivat keskustella mahdollisimman paljon sen sijaan, että ohjaajien puheenvuorot ja asioiden selittäminen veisivät paljon aikaa. Työkirja tukee ryhmätapaamisia: työkirja ohjaa tarkastelemaan omaa ahdistusta, pohtimaan ryhmätapaamisten teemoja ja harjoittelemaan ahdistuksen hallintakeinoja. Tapaamisten keskustelujen ja työkirjan tehtävien ja tietopakettien avulla ryhmässä pääsee käsittelemään ahdistusta monin eri tavoin.

Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalvelujen Ryhmäterapiakeskuksen ja Fysioterapia- ja liikuntapalvelujen yhteisesti toteuttama AnxFy-ryhmä on ollut Keho ja mieli -ryhmän lähtökohta. Ryhmäterapiakeskuksen kognitiivisen käyttäytymisterapian osuus ja Fysioterapia- ja liikuntapalvelujen psykofyysisten harjoitteiden osuus on yhdistetty materiaaliin. Materiaali sopii sekä etä- että lähiryhmän toteuttamiseen.

Kiitämme yhteistyöstä, kehitysavusta ja lähdemateriaalista Ryhmäterapiakeskusta ja Fysioterapia- ja liikuntapalveluja. Kiitämme myös Ensilinjan sairaanhoitajia, jotka ovat ohjanneet hankekauden aikana ryhmän pilottiversioita sekä pilottiryhmiin osallistuneita asiakkaita, joilta on saatu palautetta ja kehitysideoita. Kiitämme myös kehitystyössä tiiviisti mukana ollutta koulutettua kokemusasiantuntijaa Outi Järvistä.

Digimieli-hankkeen muihin tuotoksiin voi tutustua nettisivulla digimieli.hel.fi ja YouTube-kanavalla Digitaalinen mielenterveys.

Ryhmä ja sen materiaalit on kehitetty osana Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveysstrategiaa 2020–2030. Kehitystyöstä on vastannut Digitaalisten palvelujen lisääminen ja hyödyntäminen mielenterveysstyössä –hanke.

Keho ja mieli -työkirja

2023

© Helsingin kaupunki, Digitaalisten palvelujen lisääminen ja hyödyntäminen mielenterveysstyössä -hanke. Materiaali on vapaasti hyödynnettävissä ei-kaupalliseen käyttöön.

Materiaalin toimittanut: Lilli Huttula

Digimieli-hanke: Kaisa Eronen, Anni Hänninen, Riina Pölönen, Marjo Tuononen ja Riikka Ukkonen

Työryhmä: Outi Järvinen, Sari Lamio, Ursula Rikman, Leena Slup, Ulla Valve ja Minna Viljakainen

Sisällys

Alkusanat	1
Johdanto: keho ja mieli -työkirja	5
Kenelle keho ja mieli –työkirja sopii?	5
Miten käytän työkirjaa?	5
Harjoitteet.....	5
Kotiharjoittelu	6
Orientoituminen	7
Orientoiva tehtävä	7
Osa 1: mitä ahdistus on?	9
Tässä osiossa	9
Ahdistuneisuushäiriöistä	10
Ahdistuksen hallinnasta	10
Ahdistuksen kognitiivinen malli.....	11
Ajatukset	11
Tunteet.....	11
Toiminta	11
Fyysiset tuntemukset.....	11
Ahdistuskehä	13
Ahdistusherkkyyys	13
Tilanteet, havainnot, ajatukset ja aistimukset	13
Automaattinen tulkinta	13
Ahdistusreaktiot.....	13
Välttely- ja turvakäyttäytyminen	13
Seuraukset.....	14
Miten ahdistus vaikuttaa minun elämääni?.....	16
Tavoitteet	17
Itsenäisen harjoittelun merkitys ahdistuksen säätelyssä.....	18
Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen	18
Tilaa pohtia	20
Osa 2: ahdistus ja keho	21
Tässä osiossa	21
Ahdistuksen keholliset oireet	22
Mistä keholliset oireet johtuvat?	23
Autonominen hermosto	23
Vagushermo.....	24
Ahdistus ja hengitys	25

Aivojen uhkaverkosto	26
Psykofyysiset harjoitteet.....	26
Hengitysharjoitteet	27
Ahdistuksen voimakkuus – keinon voimakkuus.....	28
Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen	31
Tilaa pohtia	32
Osa 3: ahdistus ja ajatukset (1).....	33
Tässä osiossa	33
Matkustajat bussissa.....	34
Kognitiivinen välttäminen.....	36
Murehtiminen	36
Murehtimismyytit	37
Huolihetki	38
Huolien lajittelu.....	38
Ajatuskelojen katkaisu.....	40
Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen	41
Tilaa pohtia	42
Osa 4: ahdistus ja ajatukset (2).....	43
Tässä osiossa	43
Ajatusvinoumat	44
Miksi meillä on ajatusvinoumia?	47
Rauhoittavat ja huojentavat lauseet	48
Et ole yhtä kuin ajatuksesi.....	51
Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen	51
Tilaa pohtia	52
Osa 5: ahdistus ja tunteet	53
Tässä osiossa	53
Tunteiden tunnistaminen.....	54
Tunteet asuvat kehossa	54
Tunteet eivät ole tosiasioita.....	56
Ensi- ja toissijaiset tunteet.....	56
Ensisijaisen tunteen validointi.....	58
Tunneylykkeet.....	58
Toimi toisin kuin tunne ehdottaa.....	59
Tietoinen läsnäolo tunteen kanssa	60
Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen	62
Tilaa pohtia	63

Osa 6: epävarmuuden sietäminen	64
Tässä osiossa	64
Miksi epävarmuutta pitäisi sietää?	65
Epävarmuuden hyväksyntä	66
Arvot suunnan näyttäjinä	67
Arvojen ominaisuuksia	67
Itsemyötätunto	70
Itsemyötätunnon harjoittaminen	70
Huomaa se, mikä on hyvin	72
Turvallisuuden tunteen vahvistaminen	73
Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen	74
Tilaa pohtia	75
Osa 7: ahdistus ja käyttäytyminen.....	76
Tässä osiossa	76
Turvakäyttäytyminen	77
Välttelykäyttäytyminen	79
Altistaminen	80
Altistusportaat	81
Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen	83
Tilaa pohtia	84
Osa 8: elämää ahdistuksen kanssa	85
Tässä osiossa	85
Ahdistuskehä 2.0	86
Tavoite	88
Mitä otan mukaani?	89
Mistä apua jatkossa?	90
Mobiilisovellukset	90
Lista työkirjan psykofyysisistä harjoitteista	91
Lähteet.....	96

Johdanto: keho ja mieli -työkirja

Kenelle keho ja mieli –työkirja sopii?

Työkirja tarkoitettu keho ja mieli –ryhmän osallistujille, mutta työkirjaa voi käyttää myös itsenäisesti tai osana yksilöllistä hoitoa. Ryhmä on tarkoitettu yleistyneestä ahdistushäiriöstä tai ahdistuksesta oireena kärsiville täysi-ikäisille henkilöille, jotka haluavat oppia keinoja ahdistuksen hallintaan.

Hyötyäksesi tämän työkirjan käytöstä sinun on oltava halukas ja kykenevä tutkimaan omaa ahdistustasi sekä sietämään tällaisen työskentelyn herättämiä tunteita. Tämä ei tarkoita, että sinun tulisi jo osata kuvata ahdistustasi täydellisesti tai että työskentely ei aiheuttaisi mitään vaikeita kokemuksia. Mutta jos esimerkiksi ahdistuksen käsittely herättää sinussa itsellesi haitallisia impulsseja, on hyvä keskittyä ensin noiden impulssien hallintaan.

Miten käytän työkirjaa?

Jos olet mukana keho ja mieli –ryhmässä, pidä työkirja esillä tapaamisten aikana. Työkirja sisältää samat teemat, joita käsitellään ryhmässä ja työkirjan tekstit ja tehtävät tukevat ja täydentävät ryhmän antia. Työkirjan tärkein tehtävä on kuitenkin olla itsenäisen pohdinnan ja harjoittelun tukena tapaamisten välissä.

Jos et ole mukana keho ja mieli –ryhmässä vaan käytät työkirjaa itsenäisesti, on hyvä varata koko työkirjan läpi käymiseen noin 8 viikkoa aikaa. Yksi osa viikossa on sopiva tahti etenemiseen, sillä ahdistuksen säätelyn opettelemisessa on olennaista harjoitella riittävästi. Työkirjan käytön tukena voi olla tällöin kalenteri tai erillinen harjoittelupäiväkirja. Nykyisin se, miten monet selaavat sosiaalista mediaa ja internetiä, voi saada helposti lipsahtamaan samanlaiseen käyttötapaan myös silloin, kun rauhallinen, tietoinen, pysähtyvä ja pohtiva tapa olisi paikallaan. Ota tämä huomioon, jos se on kohdallasi totta. Koeta rauhoittaa jokin tietty aika päivästä vain työkirjan asioiden sisäistämiseen, pohtimiseen ja harjoitteiden tekemiseen.

Jokaisessa osiossa on tietoa ahdistuksesta ja kyseisen osion teemaan liittyviä tehtäviä. Tehtävät voi tehdä joko ennen ryhmätapaamisia tai niiden jälkeen. Teit kummin vain, kannattaa palata tehtävien äärelle useamman kerran ja kirjoittaa muistiin myös tehtävien herättämiä ajatuksia ja oivalluksia omasta ahdistuksestasi.

Harjoitteet

Työkirjassa esitellään ja ryhmässä tehdään ahdistuksen hallinnan harjoituksia.



Hengitysharjoitteet.



Liikkeeseen, aisteihin ja kehon kuunteluun perustuvat harjoitteet.



Tietoisen läsnäolon harjoitteet.



Videoidut harjoitteet, jotka löytyvät YouTube-kanavalta ”Digitaalinen mielenterveys”.



Äänitetyt harjoitteet, jotka löytyvät YouTube-kanavalta ”Digitaalinen mielenterveys”.

Kotiharjoittelu

Mahdollisesti kaikkein tärkein asia ahdistuksen säätelyssä on ahdistuksen hallintakeinojen harjoittelu. Ahdistuksen ja sen syiden ajattelemisen ja pohdinta voi lisätä ymmärrystä ja siten myös auttaa suhtautumaan itseen tavalla, joka edistää hyvinvointia. Ahdistus kuitenkin harvoin helpottaa vain ajattelemalla – tarvitaan kehollisia keinoja, joita tarvitsee harjoitella, jotta niistä voi olla apua.

Kun jotakin kehollista harjoitetta kokeilee ensimmäisen kerran, huomio on todennäköisesti kohdistunut harjoituksen ohjeisiin. Mitä enemmän harjoitusta tekee ja mitä tutummaksi se tulee, sitä enemmän huomiota voi kohdistaa siihen, miltä harjoituksen tekeminen tuntuu. Kun harjoitteet tulevat tutuiksi, ne on mahdollista ottaa käyttöön myös silloin, kun ahdistus on voimakasta. Jos keinoja ei ole harjoitellut ja ne eivät ole automatisoituneita, voimakas ahdistus todennäköisesti estää keinojen käytön, sillä voimakas ahdistus estää loogista ajattelua ja itselle uusien asioiden muistamista. Siksi hallintakeinoja kannattaa harjoitella olotilan ollessa neutraali.

On todennäköistä, että harjoittelulle ilmaantuu erilaisia ulkoisia ja sisäisiä esteitä. Ulkoisia esteitä voivat olla esimerkiksi yllättävät tilanteet, muiden ihmisten toiminta tai kiireiset aikataulut. Tyypillisiä sisäisiä esteitä ovat motivaation puute, viivytys, ajatukset kuten ”ei tämä kuitenkaan auta” tai ”en tule koskaan voimaan paremmin”. Ahdistuneisuus voi kasvaa, kun harjoitteita kokeilee ensimmäisiä kertoja, jolloin houkutus jättää harjoitus tekemättä tai kesken, on suuri.

Harjoitteluun on hyvä suhtautua uteliaasti ja itselleen lempeästi. Mikään harjoite ei yksin riitä poistamaan ahdistusta ja voi olla, että saat kokeilla monia eri harjoitteita ennen kuin löydät juuri sinulle sopivat ja sinun ahdistustasi lievittävät harjoitteet. Onkin odotettavissa, että osa harjoitteista sopii sinulle ja osa ei. Todennäköisesti myöskään kaikki ne harjoitteet, jotka pitkällä aikavälillä voivat auttaa sinua, eivät auta heti ensimmäisellä kerralla. Mutta älä menetä toivoasi – hyvin todennäköisesti keho ja mieli –ryhmässä ja tässä työkirjassa esitellään useampia harjoitteita, joista voi olla sinulle apua.

Harjoitteluun pätevät myös samat oppimisen lainalaisuudet kuin minkä tahansa uuden asian opetteluun. Liian isoa palaa ei kannata koettaa haukata kerralla, vaan oppiminen on tehokkainta vähän kerrassaan. Jaa siis harjoittelua mieluummin moneen lyhyeen jaksoon kuin yhteen pitkään jaksoon. Harjoitella voi vaikkapa minuutin kerralla.

Orientoituminen

Ennen varsinaista työskentelyä on hyvä miettiä, mikä oma tilanne on tällä hetkellä. Orientoivan tehtävän avulla voit suunnata ajatukset ahdistuksen kanssa työskentelyyn. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse osata vastata vielä. Aiheita käsitellään ryhmän aikana ja työkirjassa, joten voit täydentää vastauksiasi ryhmän edetessä tai palata sen äärelle ryhmän jälkeen tai käytyäsi työkirjan läpi.

Orientoiva tehtävä

Mieti, millaista juuri sinun ahdistuksesi on. Millaisiin tilanteisiin ahdistus liittyy? Miten huomaat ahdistuksen vaikuttavan ajatteluusi ja tunteisiisi? Millaisia kehon tuntemuksia ahdistukseen liittyy? Tai miten ahdistus vaikuttaa siihen, miten toimit ja käyttädyt? Entä mitä eroja huomaat tilanteissa, ajatuksissa, tunteissa, kehollisissa kokemuksissa ja käyttäytymisessä voimakkaan ja matalan ahdistuksen välillä? Kirjoita ajatuksiasi muistiin vapaasti tai hyödynnä alla olevaa taulukkoa.

	Voimakas ahdistus	Matala ahdistus tai ei ahdistusta
Tilanteet		
Ajatukset		
Tunteet		
Kehon tuntemukset		
Toiminta, käyttäytyminen		

Orientoiva tehtävä jatkuu seuraavalla sivulla.

Osa 1: mitä ahdistus on?

Tässä osiossa

Ahdistuneisuushäiriöistä

Ahdistuksen hallinnasta

Ahdistuksen kognitiivinen malli

Ahdistuskehä

Miten ahdistus vaikuttaa minun elämään?

Tavoitteeni

Itsenäisen harjoittelun merkitys

Itsenäinen harjoittelu ja valmistautuminen seuraavaan osioon

Arvioi, millainen tunnetilasi on nyt ennen työskentelyn aloittamista.



Ahdistus on todella yleistä, mutta myös hyvin henkilökohtainen ja yksilöllinen kokemus. Ahdistuksesta tiedetään paljon ja siihen liittyy yleisiä oireita ja mekanismeja. Samalla jokaisen ahdistus on omanlaisensa. Osassa 1 tarkastellaan ahdistusta ”laajalla objektiivilla” eli mitä kaikkea ahdistukseen liittyy yleisesti. Ahdistuksen kognitiivinen malli ja ahdistuskehä auttavat tarkastelemaan ahdistusta mielen, kehon ja toiminnan tasoilla ja hahmottamaan, miten ajatuksemme, toimintamme ja se, miten käytämme kehoamme, vaikuttaa ahdistukseen.

Mieti kaikkien osioiden kohdalla myös omaa kokemustasi: millaista juuri sinun ahdistuksesi on? Todennäköisesti tiedät jo paljon ahdistuksestasi, mutta sen tarkasteleminen vielä tarkemmin voi auttaa ainakin valitsemaan sopivimpia säätelykeinoja. Oman ahdistuksen tarkastelu voi varsinkin alkuvaiheessa herättää ahdistusta, joten jo ennen kuin aloitat työskentelyn, kannattaa tehdä jokin rauhoittava harjoitus, kuten pyöröhengitys.



Hengitysharjoitus: pyöröhengitys

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne, miten sisäänhengitys kulkee pitkin selkärankaa yhteen suuntaan ja uloshengitys selkärangan etupuolitse toiseen suuntaan. Anna uloshengityksen laskeutua hitaasti ja rauhallisesti. Tarkkaile tätä rauhallista pyöröliikettä muutamien hengitysten ajan.

Ahdistuneisuushäiriöistä

Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä. Ahdistus on myös tyypillinen oire muissa mielenterveyshäiriöissä, monissa somaattisissa sairauksissa sekä kuormittavissa elämäntilanteissa. Et ole siis yksin ahdistuksen kanssa!

Kaikki ihmiset kokevat ahdistusta jossain vaiheessa elämäänsä. Hetkellinen ahdistus on elämälle tarpeellista ja siksi meille ihmisille on kehittynyt kyky ahdistua. Hetkellinen ahdistus lisää suorituskkyä ja auttaa tunnistamaan, että voimavarat ovat ylittymässä. Siten se auttaa tekemään tarpeellisia muutoksia ja saa suojautumaan mahdolliselta uhalta. Ahdistuneisuushäiriöissä ahdistus saattaa kuitenkin olla jatkuvaa, tilanteeseen nähden liiallista ja niin voimakasta, että se alkaa rajoittaa elämää, heikentää toimintakykyä ja aiheuttaa psyykkistä kärsimystä. Ahdistus ei enää ajakaan tarkoituksenmukaista hyödyllistä asiaansa vaan alkaa viedä paljon voimia ja siten haitata jaksamista arjessa.

Ahdistuksen hallinnasta

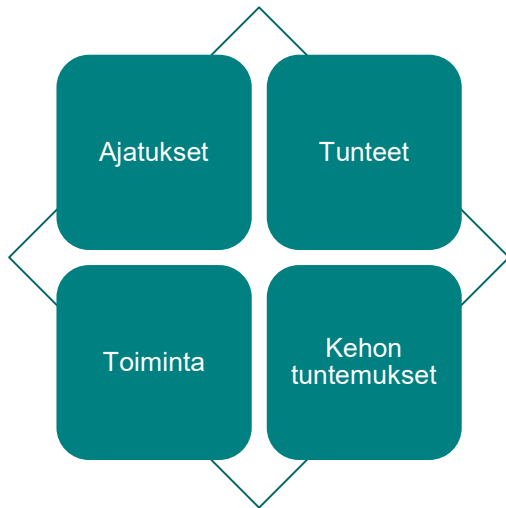
Lieväkin ahdistus tuntuu epämiellyttävältä, eikä kukaan haluaisi tuntea sitä. Yleensä, kun ihminen tuntee jotakin epämiellyttävää, hän pyrkii eroon epämiellyttävän tunteen aiheuttavasta asiasta. Koska ahdistus on sisäinen kokemus, ei siitä pääsekään noin vain eroon. Hyödyllisempi tapa suhtautua ahdistukseen onkin pyrkiä opettelemaan keinoja, joiden avulla pystyy säätelemään omaa tunnetilaa, rauhoittumaan, suuntaamaan huomiota ja tekemään itselleen tärkeitä ja merkityksellisiä tekoja ahdistuksen kanssakin. Työkirjassa esitellään useita tällaisia keinoja. Eli kun puhutaan ahdistuksen hallinnasta, ei tarkoitus oikeastaan ole edes yrittää hallita ahdistusta, siis esimerkiksi pystyä päättämään, milloin ahdistus alkaa tai loppuu.

Ahdistuksen hallinnalla viitataan ennen kaikkea siihen, *miten toimii silloin, kun on ahdistunut, ja miten pitkällä aikavälillä voi vaikuttaa omaan ahdistusherkkyyteensä.*

Ahdistuksen kognitiivinen malli

Ahdistus tuntuu uhan tai vaaran tunteena, joka voi olla hyvin epämääräistä ja vaikeasti hahmotettavaa. Ahdistuksen voi herättää tilanne, ajatus, kehon tuntemus tai aistimus. Omat ajatuksemme, tunteemme ja toimintamme voivat voimistaa ahdistusta lisää.

Kognitiivisen mallin tarkoitus on auttaa tarkastelemaan ahdistusta monella eri tasolla. Hyvä uutinen on se, että ahdistusta voi myös koettaa säädellä kaikilla näillä tasoilla.



Ajatukset

Mieli tuottaa keskimäärin 70 000 ajatusta päivässä – eikä kaikkia ajatuksia voi valita. Seassa on väistämättä myös ahdistusta herättäviä ajatuksia. Usein murheet ja huolet saavat isomman painoarvon mielessä kuin mukavat ajatukset. Erityisesti ahdistuneena ajatukset voivat jäädä kiertämään kehää huolestuttavan asian ympärille.

Uskomukset ja ajatukset ovat kuin linssesi, joiden läpi katsoo maailmaa. Erityisesti ns. ajatusvinoumat vaikuttavat tulkintoihin ja sitä kautta tunteisiin.

Tunteet

Kun jotain tapahtuu, tunteet viriävät niin nopeasti, että ne tuntuvat olevan suoraa seurausta ulkoisista tapahtumista. Näin ei kuitenkaan ole, vaan tunteisiin vaikuttavat ajatukset ja tulkinnat tilanteesta. Prosessi on vain niin automatisoitunut, että se on vaikea huomata. Tunteet myös vaikuttavat siihen, miten tilanteita tulkitaan. Esim. surullisena, pettyneenä ja vihaisena asioista ajattelee negatiivisemmin ja iloisena taas positiivisemmin.

Erityisesti voimakkaat tunteet myös yllättävät toimimaan, esim. vihantunne yllättää huutamaan, häpeä vetäytymään, pelko pakenemaan. Tunteet myös herättävät lisää tunteita – ikään kuin reagoidaan tunteella omaan tunteeseen. Usein näin käy, kun ensimmäinen tunne on haavoittuva (esim. pelko). Tällöin toisena viriävä tunne (esim. viha) piilottaa alleen aiemman haavoittuvan tunteen.

Toiminta

Ahdistuneena toimii usein niin, että saa vähennettyä ahdistuksen voimakkuutta välittömästi (esim. välttää tiettyjä paikkoja, pysytellä hiljaa seurassa tai varmistella ylenmääräisesti ennen jännittävää tilannetta). Sietämättömässä olotilassa ihminen usein tekee kaikkensa saadakseen helpotusta, mikä on täysin ymmärrettävää. Tällainen välttely- ja turvakäyttäytyminen helpottaa hetkellisesti. Valitettavasti pitkällä aikavälillä se voi vahvistaa tarvetta turvautua ko. käyttäytymiseen ja siten kaventaa elämää. Tämän kierteen katkaiseminen on kuitenkin hyvin haastavaa ja vie paljon aikaa. Oma toimintaa tarkastelemalla voi huomata, millaisia välttelyn ja turvakäyttäytymisen muotoja itselle on kehittynyt vaikeiden tunteiden sietämiseen. Tarkastelun jälkeen voi hiljalleen lähteä murtamaan tätä kierrettä.

Fyysiset tuntemukset

Kun tulkitaan – usein varsin automaattisesti – jonkin tilanteen tai ajatuksen uhkaavaksi, kehossa viriää erilaisia ahdistukseen liittyviä reaktioita. Näitä ovat esim. sydämen sykkeen nousu, vatsanväärteet, hikoilu tai puristava tunne rinnassa. Kun keho reagoi, myös mieli kiihtyy automaattisesti, mikä taas voi saada tilanteen vaikuttamaan entistä uhkaavammalta. Fyysisiä tuntemuksia voivat myös tuntua vaarallisemmilta kuin ne ovat – ja tämä jälleen lisää huolestuneisuutta ja ahdistusta.

Tehtävä: tilanteen tarkastelu kognitiivisen mallin avulla

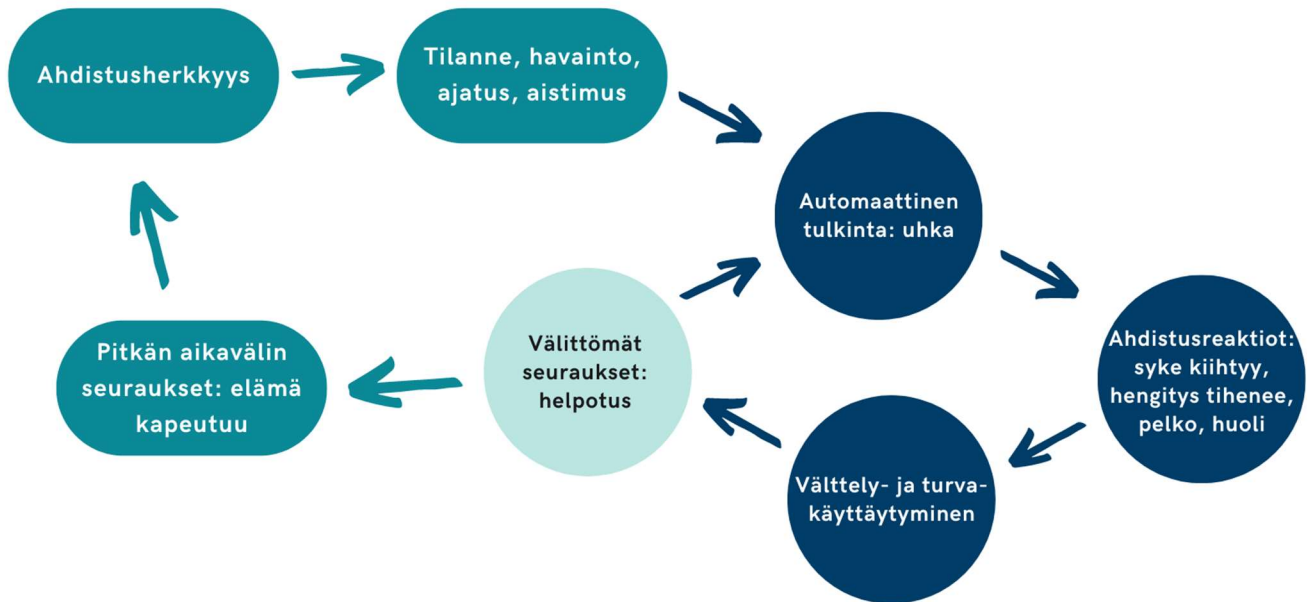
Tarkastele jotakin viimeaikaista oman elämäsi tilannetta tai ajatusta, johon on liittynyt ahdistusta. Kirjaa nelikenttään siihen liittyneitä ajatuksia, tunteita, toimintaa ja kehon tuntemuksia.

Tilanne tai ajatus:

Ajatukset	Tunteet
Toiminta	Fyysiset tuntemukset

Ahdistuskehä

Alla oleva kaavio kuvaa, miten ahdistus herää eri tilanteissa ja pysyy yllä pitkällä aikavälillä. Ahdistuksen kokemukseen vaikuttavat niin synnynnäinen herkkyys, erilaiset tilannetekijät, tulkintatavat kuin oma toiminta.



Ahdistusherakkyys

Tunneherakkyys on osin synnynnäinen ja osin tilannesidonnainen ominaisuus. Ihmisten välillä on synnynnäisesti eroja siinä, miten herkästi tunteet heräävät, menevätkö tunteet hitaasti vai nopeasti ohi ja miten tunteita ilmaistaan. Myös elämäkokemukset vaikuttavat ahdistusherakkyteen. Hetkellisesti ahdistusherakkyyttä lisäävät väsymys, kiire, kipu ja muut stressitekijät.

Tilanteet, havainnot, ajatukset ja aistimukset

Jokin tilanne tai havainto voi toimia ns. ahdistuksen laukaisevana tekijänä mutta mikään tilanne ei itsessään vielä käynnistä ahdistuksen kehää. Kehän käynnistää hyvin nopea ja tiedostamaton tulkinta, että tilanne on uhkaava tai vaarallinen. Jokin ajatus, aiemmin ahdistavalta tuntunut paikka tai henkilö tai jokin aistimus usein saavat tällaisen tulkinnan aikaan.

Automaattinen tulkinta

Voi olla haastavaa edes huomata tekevänsä tulkintaa. Mitä tottuneempi on pitämään tietynlaisia tilanteita uhkaavina (mitä useampia kokemuksia ahdistuksen heräämisestä niissä tilanteissa on), sitä vaikeampaa on huomata, että kyse on omasta tulkinnasta.

Ahdistusreaktiot

Tulkintaa seuraavat erilaiset mielen ja kehon ahdistusreaktiot. Keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan ja mieli luo esim. katastrofiajatuksia. Reaktiot ruokkivat ja voimistavat toisiaan.

Välttely- ja turvakäyttäytyminen

Välttelyllä ja turvakäyttäytymisellä pyritään vähentämään ahdistusta ja välttämään epämiellyttävät tuntemukset. Välttely- ja turvakäyttäytymistä voi olla periaatteessa mikä tahansa käyttäytyminen, jonka tarkoitus on päästä eroon ahdistuneisuuden tunteesta nopeasti tai välttää ahdistavia tilanteita kokonaan.

Seuraukset

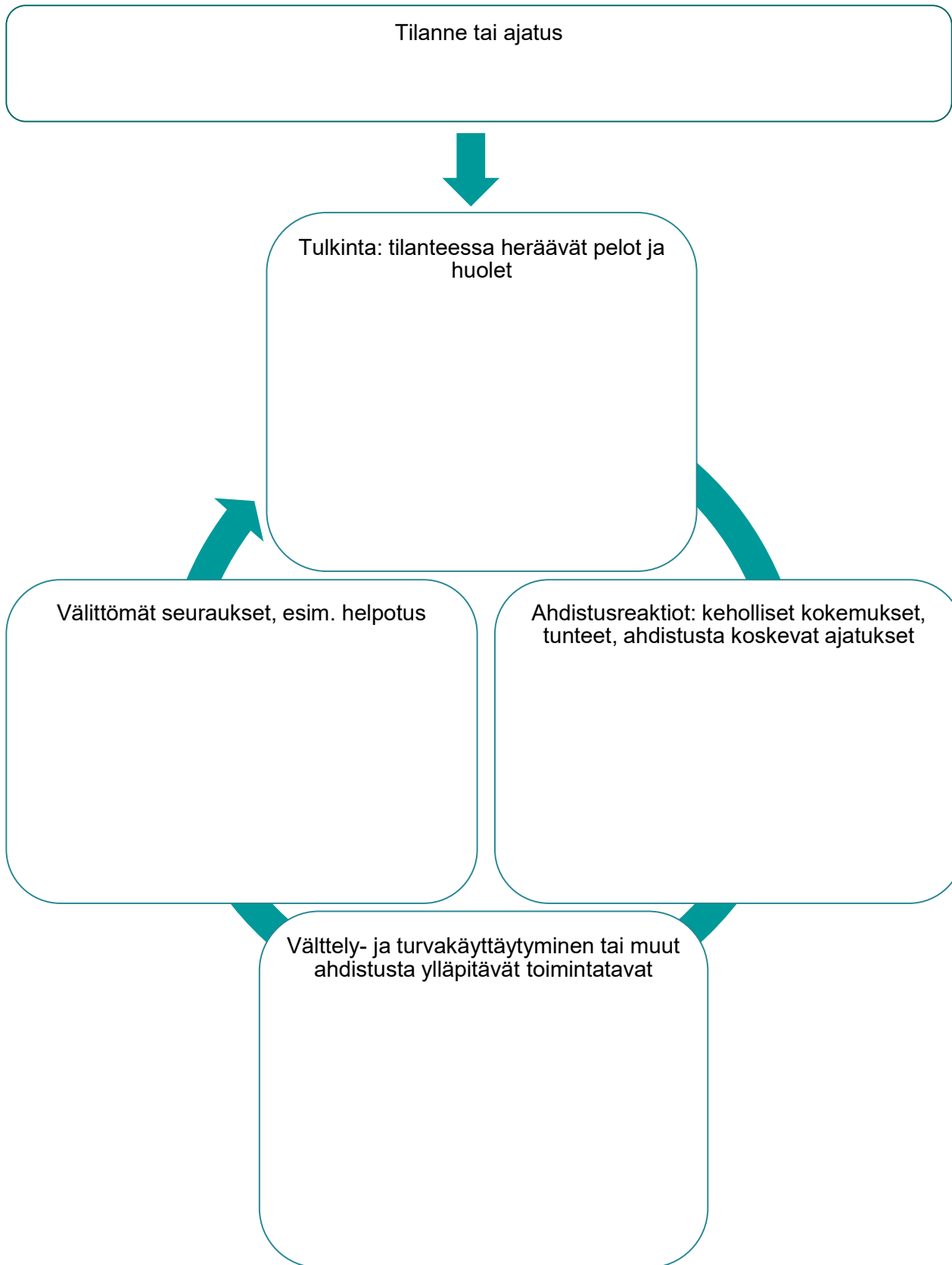
Välttelyn tai turvakäyttäytymisen välitön seuraus on usein helpotus. Koska tällainen toiminta helpottaa hetkellisesti, samoin tulee toimittua jatkossa uudestaan. Mieli kokee, että se selvisi tilanteesta välttämisen tai turvakäyttäytymisen ansiosta. Samalla mielessä vahvistuu ajatus siitä, että tällaiset tilanteet ovat vaarallisia ja uhkaavia (eihän niistä selviämiseen muuten tarvitsisi mitään ponnisteluja). Siksi jatkossakin kokee vastaavat tilanteet uhkaavina ja sellaisina, joita pitää välttää tai joissa tarvitaan jotain turvakäyttäytymistä.

Pitkällä aikavälillä yhä enemmän tilanteita voi jäädä väliin ja elämä kapeutuu, kun ainoa ”toimiva” ratkaisu on pyrkiä välttämään ahdistusta. Tämä lisää ahdistusherkkyyttä entisestään.

Tehtävä: oma ahdistuskehäni

Mieti seuraavaksi, miten ahdistuksen kehä elää omassa elämässäsi. Kirjoita ajatuksiasi muistiin. Voit myös täydentää seuraavalla sivulla olevan tyhjän ahdistuskehän.

- Miten kuvailisit omaa tunneherkkyyttäsi? Vaikuttavatko stressitekijät siihen, miten herkästi ahdistuksesi herää tai kuinka voimakasta se on?
- Millaisissa tilanteissa olet taipuvainen ahdistumaan? Tai millaiset ajatukset, havainnot ja aistimukset herättävät ahdistuksesi?
- Mitä pelkoja tai uhkakuvia tilanne, ajatus, havainto tai aistimus sinussa herättää?
- Millaisia tunteita ja kehollisia reaktioita ahdistus sinussa herättää?
- Millaisia välttelyn tai turvakäyttäytymisen muotoja tunnistat?



Miten ahdistus vaikuttaa minun elämäni?

Olet nyt tarkastellut kognitiivisen mallin ja ahdistuskehän avulla sitä, miten ahdistus ilmenee elämässäsi. Mieti vielä hetki sitä, millaisia pitkän aikavälin seurauksia ahdistuksella on ollut. Mistä olet ehkä jäänyt paitsi? Mihin olet joutunut käyttämään voimavarojasi, vaikka olisit halunnut tehdä jotain muuta? Kuinka paljon aikaa murehtiminen on sinulta vienyt? Entä onko ahdistus vaikeuttanut tai estänyt jotain sinulle todella tärkeää? Tällainen pohdinta voi saada tuntemaan surua, syyllisyyttä, vihaa tai muita vaikeita tunteita, kun ahdistuksen seuraukset konkretisoituvat. Toisaalta mieti, herättääkö tämä sinussa motivaatiota yrittää uudella tavalla. Mitä, jos tämän ryhmän harjoitukset voisivatkin auttaa sinua jatkossa elämään ahdistuksen kanssa niin, että pystyisitkin tekemään itsellesi tärkeitä asioita? Mitä hyvää ahdistuksen lieventyminen voisi tuoda elämääsi? Kirjoita ajatuksiasi alle.

Miten ahdistus haittaa minulle tärkeiden asioiden toteuttamista?

Esimerkki: ahdistuneena on vaikea poistua kotoa, joten minulta jää väliin tärkeitä tapaamisia.

Miten ahdistuksen lieventyminen voisi näkyä elämän tärkeillä osa-alueilla?

Esimerkki: kotoa lähteminen olisi helpompaa, joten voisin viettää enemmän aikaa ystävieni kanssa.

Tavoitteet

Aloitettuasi ahdistuksen ryhmähoidon tai itsenäisen työskentelyn, on hyödyllistä miettiä, mitä kohti haluat pyrkiä – siis asettaa tavoite työskentelyn ajaksi. Tavoitteita voi päivittää pitkin matkaa, joten sen asettamisesta ei tarvitse ottaa paineita.

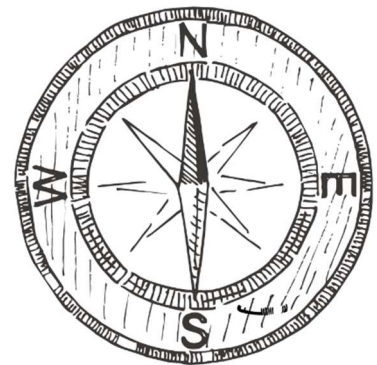
Keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa. On luonnollista huolehtia monenlaisista asioista. Usein paljon aikaa ja energiaa kuuluu niiden asioiden murehtimiseen, joihin ei voi vaikuttaa. Muutosta miettiessä kannattaa kuitenkin suunnata huomionsa niihin asioihin, joihin itse pystyy vaikuttamaan. Eli tavoitteen on hyvä olla realistinen. Moni tavoittelee sitä, että pääsisi ahdistuksesta eroon. Tämä on varsin ymmärrettävä toive, mutta valitettavasti epärealistinen tavoite. Ahdistusta ei voi suoraan poistaa, mutta sen sijaan on mahdollista opetella keinoja pärjäämään ahdistuksen kanssa paremmin ja laskemaan omaa tunnetilaa.

Mieti, mistä tiedät pääseesi kohti tavoitettasi. Usein me ihmiset haluamme muutosta hyvin nopeasti tai paljon kerralla. Tällöin hidas ja pieni muutos voi jäädä huomaamatta. Oman etenemisen huomaaminen on motivoivaa. Seuraamalla omaa etenemistä voi havaita, mikä toimii, mikä ei ja mihin kannattaa käyttää energiaansa jatkossa. Kannattaa asettaa konkreettisia tavoitteita ja seurata omaa (vaikka hidastakin) edistymistä. Toisin sanoen hyvä tavoite on konkreettinen – sellainen, että on helppo sanoa, toteutuuko se vai ei. Mitä tarkalleen, kuinka monta kertaa, missä, milloin?

Motivoiko, kauhistuttaako tai kyllästyttääkö tavoite sinua? Sopiva ”vaikeustaso” on tärkeää tavoitteen asettelussa. Jos tavoite on liian vaikea, ahdistus todennäköisesti estää tavoitteen eteen työskentelemistä. Jos taas tavoite on liian helppo, se ei tunnu tavoittelemisen arvoiselta. Sopivan vaikea tavoite on riittävän haastava, jotta se motivoi näkemään vaivaa, mutta riittävän helppo, että sen tavoittelemisen ei tunnu mahdottomalta.

Onko tavoite omassa elämäntilanteessasi relevantti? Onko tavoite juuri nyt tärkeä ja viekö se oikeaan suuntaan? Jos tavoite tuntuu ulkoa asetetulta, motivaatio voi lopahtaa jossain vaiheessa tai tavoitteen suuntaan etenemisestä tulee puunmakuista suorittamista. Kannattaa myös huomioida, että välitöntä mielihyvää tuovat asiat eivät välttämättä viekään kohti sitä, mitä haluaa itselleen pitkällä aikavälillä.

Tavoitteeni:



Itsenäisen harjoittelun merkitys ahdistuksen säätelyssä

Ahdistuksen säätelytaitojen opettelu on kuin minkä tahansa uuden asian opettelu: se aloitetaan perusasioista. Usein harjoitellessa tulee virheitä ja vastoinkäymisiä. Harjoittelu vaatii paljon toistoja ennen kuin taidosta tulee automaattista ja sitä voi käyttää vaikeissa tositilanteissa. Kun ahdistus on todella voimakasta, keinojen käyttöön ottaminen voi olla todella vaikeaa. Tämän takia keinoja tulee harjoitella silloin, kun vointi sallii.

Taidot ovat yllättävänkin yksinkertaisia. Voi olla vaikea uskoa, että ne toimivat. Silloin, kun olo on normaali, taitojen harjoittelu voi tuntua myös turhalta. Sen takia on hyvä päättää etukäteen, milloin taitoja harjoittelee. Esimerkiksi, jos vointi on yleensä paras iltapäivällä, kannattaa ajoittaa harjoittelukin iltapäivään. Harjoittelun ei tarvitse viedä paljon aikaa, mutta sitä tulisi tehdä riittävän usein.

On luonnollista, että ryhmässä aloittaessa motivaatio on korkealla ja uusista asioista jaksaa kiinnostua. Ajan kuluessa motivaatio voi kuitenkin ailahdella. Harjoittelemisen voi nostaa ahdistusta. Kiire ja käytännön esteet saavat jättämään harjoittelun väliin. Miten paljon olet halukas työskentelemään seuraavien kahden kuukauden ajan voidaksesi paremmin? Mieti, mitä haluaisit ja voisit luvata itsellesi harjoittelemisen suhteen ja kirjaa alle lupauksesi:

Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen

Hanki muovipullo

Seuraavassa osiossa harjoitellaan pulloon puhallus –hengitysharjoitusta. Harjoitusta varten tarvitset 1–1,5 litran muovipullon.

Ahdistus- ja oirepäiväkirja

Ei ole aina itsestään selvää, mikä ahdistuksen herättää tai mikä saa ahdistuksen voimistumaan. Jotta työskentely ahdistuksen kanssa tulisi helpommaksi, on hyvä kerätä havaintoja arkielämästä: missä hetkissä ja tilanteissa ahdistus herää. Kirjaa viikon ajan ryhmäkertojen välissä muistiin, miten ahdistus oireilee päivittäin.

Havaintoja voi tehdä monesta asiasta ja itselleen sopivalla tavalla. Voit käyttää seuraavalla sivulla olevaa valmista pohjaa, mutta havaintoja voi merkitä myös esim. kalenteriin, puhelimen muistiinpanoihin tai päiväkirjaan.

Hengitysharjoitusten tekeminen

Minä päivinä ja mihin kellonaikoihin voisit ottaa aikaa hengitysharjoitusten tekemiselle? Yhteen harjoitukseen riittää muutama minuutti. Miten muistaisit tehdä harjoitukset?

Pienin mahdollinen teko

Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka auttaisi sinua kohti tavoitettasi ja jonka voisit tehdä tulevan viikon aikana?

	Ahdistava tilanne	Ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset tilanteessa	Miten toimin tilanteessa
Päivä 1			
Päivä 2			
Päivä 3			
Päivä 4			
Päivä 5			
Päivä 6			
Päivä 7			

Tilaa pohtia

Näihin pohdintaosioihin voit kirjata omia ajatuksiasi ja havaintojasi. Mieltä askarruttavia asioita voit tuoda esiin seuraavalla ryhmäkerralla. Asioiden kirjaaminen ylös vahvistaa myös muistijälkeä. Kirjoittamalla asiat ylös muistat varmemmin myöhemmin omat oivalluksesi ja ideasi.

Hyödyllisin juttu tässä osiossa:

Kokeilen ainakin tätä:

Haluaisin tietää lisää tästä:

Huomiot, ajatukset, tunteet – vapaa pohdinta:

Työskentelyn loppuksi arvioi, millainen tunnetilasi on nyt.



Osa 2: ahdistus ja keho

Tässä osiossa

Ahdistuksen keholliset oireet

Mistä keholliset oireet johtuvat

Psykofyysiset harjoitteet

Ahdistuksen voimakkuus – keinon voimakkuus

Itsenäinen harjoittelu ja valmistautuminen seuraavaan osioon

Arvioi, millainen tunnetilasi on nyt ennen työskentelyn aloittamista.



Ahdistukseen liittyy monenlaisia kehollisia oireita ja tuntemuksia. Monet yleistyneestä ahdistuksesta kärsivät henkilöt hakevat apua ensin kehollisiin oireisiin, jotka voivat olla hyvinkin voimakkaita ja yllättäviä – monikaan ei esimerkiksi tule ajatelleeksi, että raajojen puutuminen tai pistely voi liittyä joskus ahdistukseen.

Ahdistavassa tilanteessa keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan ja äärimmillään se voi myös täysin lamaantua. Kun näin käy, looginen ajattelu ja harkinta eivät ole käytettävissä. Tällöin ahdistusta ei pysty järjeilemään pois tai itsen rauhoittaminen ei onnistu vain ajattelemalla. Keho tavallaan ottaa vallan. Siksi kehollisista ahdistuksenhallintakeinoista voi olla hyötyä – niiden avulla saa rauhoitettua kehoa ja tuotua tarkkaavaisuuden takaisin ahdistuksesta nykyhetkeen. Kun keho rauhoittuu, myös mieli rauhoittuu sen mukana.



Pulloon puhallus

Tarvitset ison muovipullon $\frac{3}{4}$ täytettynä vedellä sekä muoviletkun tai pillin.



Istu pöydän ääressä ryhdikkäästi, jalkapohjat tukevasti lattiassa. Laita letkun tai pillin toinen pää muutama sentti veden pinnan alle ja toinen pää suuhun. Hengitä nenän kautta kevyesti sisään, puhalla uloshengitys letkuun tai pilliin. Tee uloshengitys 2–3 kertaa pidempänä kuin sisäänhengitys. Älä puhalla keuhkoja tyhjäksi. Voit hengitellä puhallusten välissä normaalisti. Toista puhallus yhteensä 10 kertaa.

Pulloon puhallus valmistelee huulirakohengitykseen. Jos sinulla ei ole käytettävissä pulloon puhalluksen tarvikkeita, voit aloittaa suoraan huulirakohengityksestä.



Huulirakohengitys



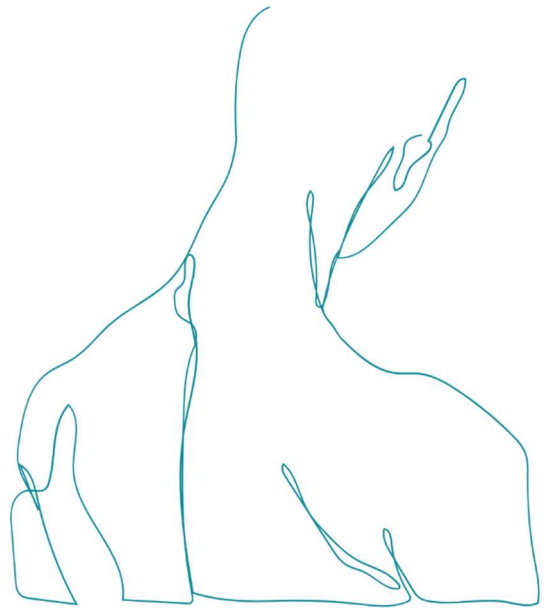
Hengitä sisään kevyesti nenän kautta, älä vedä keuhkoja täyteen. Muodosta huulilla kapea rako kuin puhaltaisit pilliin tai soittaisit huilua. Päästä hengitysilma ulos huuliraosta – älä siis puhalla ilmaa huuliraosta vaan anna ilman tulla ulos itsestään.

Uloshengitys muuttuu pidemmäksi itsestään. Uloshengitys on 2–3 kertaa sisäänhengitystä pidempi. Älä puhalla keuhkoja tyhjäksi.

Ahdistuksen keholliset oireet

Tyypillisimpiä ahdistuksen oireita ovat pelokas odotus, huoli, levottomuus ja jännittyneisyys, keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys, väsymys sekä erilaiset ajatuskehät ja -vääristymät. Näiden lisäksi ahdistukseen liittyy joukko kehollisia oireita:

- tihentynyt virtsaamisen tarve
- erilaiset vatsavaivat: vatsa on kova tai löysä
- käsien tai jalkojen puutuminen, pistely, voimattomuus
- lihasjännitykset
- sykkeen nousu ja epätasaisuus
- tärinä, vapina
- hikoilu
- punastelu
- rintakehän tuntemukset: vanne rintakehän ympärillä, rintaa puristaa
- hengitysvaikeudet
- palan tunne kurkussa, kuristava tunne
- huimaus
- silmien sumeneminen, näköhäiriöt
- aistiherkistymät, esim. ihon pintatunnon herkistyminen: päänahka kihelmöi, pistelee
- kuulon herkistymä: äänet puuroutuvat ja kuuluvat epätavallisen voimakkaina



Tunnistatko itselläsi kehollisia oireita?

Milloin oireet ovat alkaneet?

Kuinka usein oireita ilmenee?

Millaisissa tilanteissa ja mihin vuorokaudenaikaan oireita esiintyy eniten?

Mistä keholliset oireet johtuvat?

Autonominen hermosto

Autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto säätelee itsenäisesti monia kehomme toimintoja kuten verenpainetta, ruuansulatustoimintaa ja hengitystä. Suurin osa sen toiminnasta on tiedostamatonta, emmekä voi esimerkiksi päättää, mikä verenpaineemme on tai miten suolistomme toimii. Siksi tätä hermostoa kutsutaan autonomiseksi – itsemäärääväksi.

Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sisäelimiin tulee sekä parasympaattisia että sympaattisia hermosyitä, joilla voi olla vastakkaisia tehtäviä tai sitten ne toimivat yhdessä. Yleensä molemmat hermoston osat ovat jossain määrin aktiivisia, mutta toinen voimakkaammin ja hallitsevammin.

Sympaattinen hermosto on aktiivisempi ihmisen ollessa valppaana. Sympaattinen hermosto on ”nopeasti reagoiva, liikkeelle paneva voima”. Sitä voidaankin kutsua kehomme kaasuksi. Äärimmillään sen toiminta vastaa ”taistele tai pakene” reaktiosta. Parasympaattinen hermosto taas on aktiivisempi, kun olemme rauhallisia ja turvassa. Se on hitaammin aktivoituva ja vaimentava systeemi, ikään kuin kehomme jarru ja hermoston palauttava puoli. Tämä malli on hieman yksinkertaistettu ja siihen on poikkeuksia.

Sympaattisen hermoston aktivaatiossa on myös tasoja. Matala aktivaatio valmistaa toimimaan. Kun haasteet ja vaatimukset kasvavat, aktivaatiotaso kasvaa. Huolet, odotukset ja muut stressitekijät voivat saada aktivaatiotason nousemaan niin korkeaksi, että puhutaan stressistä ja sympaattinen hermosto on erittäin aktiivinen aina myös ahdistuksen aikana. Erityisesti tunne siitä, ettemme pysty, ehdi tai voi tehdä asialle mitään lisää turvattomuutta ja siten kierroksia sekä ahdistusta. Sympaattisen aktivaation ollessa korkealla se saattaa johtaa ylivireystilaan ja elimistön taistele ja pakene -reaktioon.

Ylivireystilaan ja voimakkaaseen sympaattisen hermoston aktivaatioon ei aina tarvita henkeä tai turvallisuutta uhkaavaa tilannetta. Jos on syystä tai toisesta oppinut pelkäämään tiettyjä tilanteita, niissä saattaa ajautua ylivireäksi, vaikka muiden silmissä tilanne olisi tavanomainen. Osalla ihmisistä sympaattisen hermoston toiminta on jo syntymästä lähtien herkempää. Se aktivoituu herkemmin, nopeammin ja kierrosten lasku on hankalampaa. Myös traumaattiset menneisyyden kokemukset herkistävät sympaattista hermostoa. Tällöin kehon ”hälytysjärjestelmä” toimii liian herkästi.

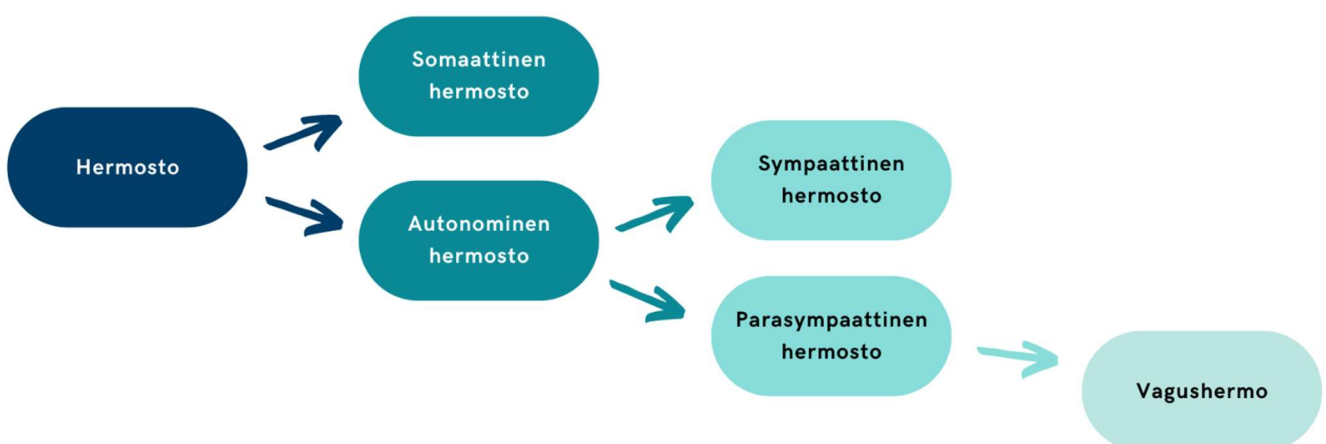
Tämän vuoksi autonominen hermosto on keskeisessä roolissa ahdistuksessa ja sen lievittämisessä. Huolestuneisuus ja pelko aktivoivat sympaattista hermostoa – rentoutuminen ja mielihyvä parasympaattista. Monet psykofyysiset ahdistuksenhallintakeinot perustuvatkin parasympaattisen hermoston aktivointiin: se rauhoittaa hermostoa ja laskee myös sympaattisen hermoston kierroksia.

Vagushermo

Vagus- eli kiertäjähermo on keskeisin parasympaattisen hermoston hermo. Se on kymmenes ja pisin aivohermo. Vagus tarkoittaa latinaksi vaeltavaa ja tämä kuvastaakin hyvin sitä, miten laajalle kehoon vagus on levittäytynyt. Vaguksessa on kaksi haaraa, jotka lähtevät aivorungosta, kulkevat sitten niskan ja kaulan läpi, henkitorven viertä rintakehän läpi palleaan ja lopulta vatsaonteloon. Vagus siis kulkee aivoista suolistoon saakka ja hermottaa mm. kurkunpäättä, nielua, sydäntä, keuhkoja ja ruuansulatuskanavaa.

Eri arvioiden mukaan vagus vastaa jopa 70–80 % kaikista parasympaattisista toiminnoista, eli kehon lepotilan toiminnoista. Vagus säätelee mm. sydämen sykettä, hengitystiheyttä ja vatsahapon erittymistä. Vagushermon aktivoituminen hidastaa sykettä, rauhoittaa hengitystä ja vilkastuttaa ruuansulatusta.

Aivorungossa ne vaguksen säikeet, jotka tuovat tietoa kehosta aivoihin, yhdistyvät suoraan tai epäsuoraan useille eri aivoalueille. Vagushermon säikeistä noin 80 % tuo aistitietoa kehosta aivoille. Hermon keskeinen tehtävä siis on kertoa aivoille kehon tilasta, jotta aivot pystyvät käynnistämään erilaisia säätelykeinoja tasapainotilan (homeostaasi) ylläpitämiseksi.



Vagushermon aktivointi

Koska vagus on parasympaattinen hermo, sen aktiivisuus lisää rentoutta ja rauhallisuuden tunnetta ja käynnistää kehon lepotilan toimintoja. Vagushermon sähköistä stimulaatiota on käytetty mm. hoitoresistentin masennuksen hoidossa lupaavin tuloksin. Vielä tarvitaan lisää tutkimusta, jotta vagushermon sähköistä stimulaatiota voitaisiin suositella varmuudella.

Vagushermaa on mahdollista aktivoida myös oman toiminnan kautta. Koska vagus hermottaa kurkunpäättä, hyviä ja helppoja aktivoinnin tapoja ovat kurlaaminen, laulaminen, hyräileminen, nauraminen ja ng-äänten tekeminen.



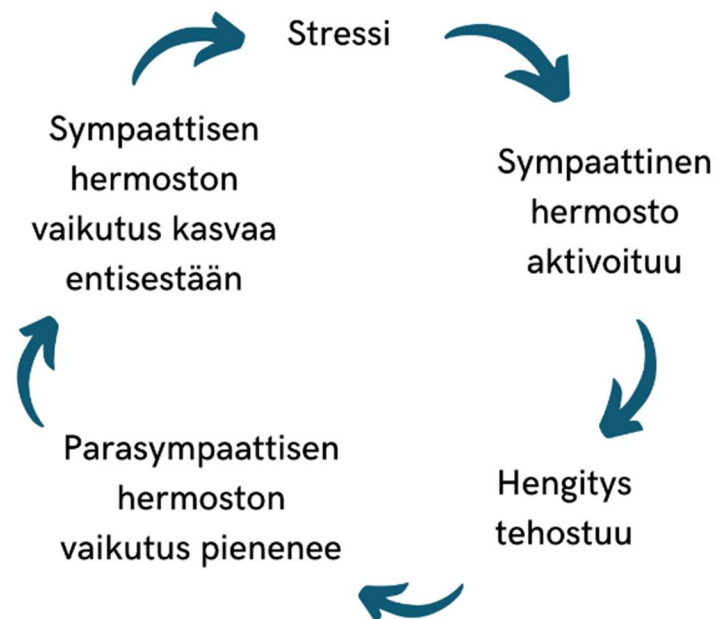
Hyräily- ja hengitysharjoitus

Istu ryhdikkäässä mutta rennossa asennossa, jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten. Koeta rentouttaa vatsalihakset ja pallea. Aloita hengittelemällä muutaman kerran rauhallisesti. Tunne, miten vatsa ja pallea kohoavat sisäänhengityksellä ja laskevat uloshengityksellä. Hengitelyäsi näin hetken, tee uloshengitys hmm-äänteellä ja samalla laske mielessäsi rauhallisesti viiteen. Toista tätä muutamia kertoja.

Ahdistus ja hengitys

Ahdistus vaikuttaa hengitykseen ja se, miten hengitämme, voi joko lisätä ja ylläpitää oireilua tai helpottaa sitä. Arjessa kannattaa totutella hengittämään nenän kautta, sillä nenähengitys vaikuttaa laajemmin aivoihin kuin suun kautta hengittäminen.

Ahdistus on psyykinen ja kehollinen stressitilanne. Stressitilanteessa sympaattinen hermosto aktivoituu ja tehostaa hengittämistä, mikä valmistaa kehoa ruumiilliseen ponnisteluun (taisteluun tai pakenemiseen). Voimistunut hengitys vaimentaa rauhoittavan parasympaattisen hermoston toimintaa, minkä seurauksena kiihdyttävä vaikutus voimistuu entisestään.



Jos fyysiseen ponnistukseen ei ryhdytä, hengitys on tehokkaampaa kuin mitä elimistö sillä hetkellä tarvitsee. Tällaista liian tehokasta hengittämistä kutsutaan liikahengittämiseksi eli hyperventilaatioksi. Hyperventilaatio voi olla seurausta liian syvään tai liian nopeasti hengittämisestä. Stressaavassa tilanteessa ihminen saattaa haukkoa henkeä tai hengittää huomaamattaan nopeammin kuin olisi tarpeen.

Hyperventilaation seurauksena veren hiilidioksidipitoisuus laskee. Hiilidioksidia tarvitaan, jotta happi saadaan hyödynnettyä, joten matala hiilidioksidipitoisuus johtaa siihen, että happi jää käyttämättä. Tällöin voi ilmetä raajojen pistelyä, huimausta, sykkeen epätasaisuutta, lihaskrampeja, pyörtymistä ja ahdistusta.

Myös hypoventilaatio eli liian pinnallinen tai hidas hengitys voi aiheuttaa oireita. Hypoventilaatio johtaa veren hiilidioksidipitoisuuden kasvuun ja sitä kautta hengästyneisyyteen, päänsärkyyn ja sekavuuteen. Myös punastuminen, kohonnut syke, lihasten nykiminen tai äärimmillään kouristukset, tietoisuuden menetys tai paniikkikohtaukset voivat olla seurausta veren hiilidioksidipitoisuuden noususta.

Aivojen uhkaverkosto

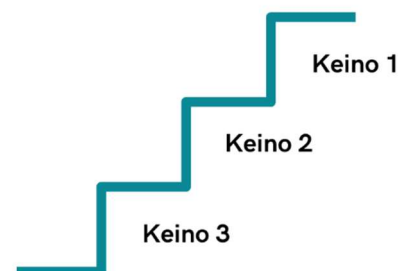
Aivojen eri alueet ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Kun jokin aivoalue aktivoituu, lähettää se välittömästi informaatiota eteenpäin monelle muullekin alueelle. Tämän verkostomaisuuden takia aistitieto, ajatukset ja kehon fysiologiset toiminnot liittyvät toisiinsa tiiviisti. Esimerkiksi ahdistavan muiston tullessa mieleen, aktivoituvat samat fysiologiset reaktiot kuin silloin, kun koimme tuon ahdistavan tapahtuman. Samoin kehon ja elimistön toiminta ja sen muutokset voivat tuoda mieleen muistoja, tunteita ja ajatuksia.

Kun jokin uhkaa meitä, aivojen puolustusverkosto aktivoituu. Puolustusverkosto yhdistää aivokuoren ja syvemmillä aivoissa olevan limbisen järjestelmän, johon kuuluu mm. mantelitulake. Mantelitulake käsittelee kaikkein tehokkaimmin tunnepitoista tietoa ja siksi sitä kutsutaan usein pelkokeskukseksi tai tunnekeskukseksi. Uhkatilanteessa mantelitulake viestii moneen suuntaan. Se yhdistää autonomisen hermoston, aistiaivokuoren, aktiivisen paon tai lamaantumisen aikaansaavat aivoalueet sekä säpsähdysrefleksiä säätelevän aivoalueen. Verkosto siis valmistaa elimistön puolustautumaan ja sen toiminta onkin normaali ja hyödyllinen reaktio uhkatilanteissa. Ahdistuneisuushäiriöissä tämä systeemi voi kuitenkin olla ylikorostunut tai toimia viallisesti. Tällöin puolustusverkosto voi aktivoitua liian herkästi tai jäädä päälle turhaan.

Psykofyysiset harjoitteet

Olet jo kokeillut joitakin psykofyysisiä harjoitteita, sillä hengitysharjoitukset lasketaan mukaan. Etenkin silloin, kun ahdistus on voimakasta, tarvitaan kehollisia keinoja. Kehollisia ahdistuksen hallintakeinoja on olemassa todella laaja kirjo. Kaikki harjoitteet eivät sovi kaikille, joten kannattaa kokeilla mahdollisimman monia erilaisia harjoitteita löytääkseen juuri itselle sopivat.

Ahdistuksen ollessa erittäin voimakasta, kannattaa opetella yhdistelemään erilaisia keinoja. Ahdistuksen lievittäminen onkin kuin kävelisi portaita alaspäin yksi askelma kerralla. Jokin keino auttaa ottamaan yhden askelman ja toinen keino toisen. Kaikkein voimakkaimpiin oireisiin tarvitaan voimakkaita keinoja, joiden avulla saa taitettua tunteen terävimmän kärjen – usein tämä tarkoittaa jotakin voimakasta kehollista harjoitetta.

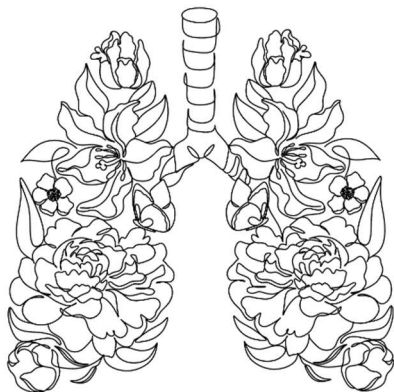


Tarkoitus ei ole opetella keinoja, jotka auttavat välttämään ahdistuksen tai poistavat sen kokonaan. Psykofyysisiin harjoituksiin kannattaa suhtautua niin, että

niiden avulla voi selviytyä tilanteista, jotka muuten olisivat sietämättömiä, ja säädellä omaa ahdistusta tavoilla, joista ei ole itselle haittaa. Harjoitteet voivat helpottaa oloa ja mahdollistaa itselleen tärkeiden asioiden tekemisen.

Hengitysharjoitteet

Hengitysharjoitteet ovat tärkeimpiä psykofyysisiä ahdistuksen hallintakeinoja. Jokaisen ryhmäkerran ja työkirjan osion alussa käydään läpi jokin hengitysharjoite. Niistä voi valita itselleen mieluisimmat ja kannattaa tarkastella myös, millaisissa tilanteissa eri harjoitteita voi hyödyntää.



Jo hengitykseen keskittyminen voi auttaa rauhoittumaan ja olemaan läsnä nykyhetkessä. Uloshengitystä pidentämällä puolestaan aktivoidaan parasympaattista hermostoa. Uloshengityksen vastustaminen aktivoi ja rentouttaa hengitysilhaksia.

Hengitysharjoitteet ovat hyödyllisiä ja käyttökelpoisia myös sen takia, että niitä voi tehdä käytännössä missä tahansa. Hengitysharjoite voi olla vaikkapa yksi tietoinen hengitys – tai toisaalta jopa puolen tunnin rauhoittuminen hengittämisen äärelle. Voisitko tehdä hengitysharjoitteen vaikkapa heti? Tai mitä jos teet muutaman tietoisien hengityksen seuraavan kerran, kun ajat autolla tai istut bussissa?



Fysiologinen huokaus

Moni ihminen käyttää fysiologisia huokauksia unen aikana ja päivisinkin huomaamattaan. Menetelmä on osoittautunut tutkimuksissa tehokkaaksi rauhoittumisen keinoksi, joten sitä kannattaa hyödyntää tietoisesti.

Ota ensin keuhkot täyteen ilmaa. Koeta sitten saada vedettyä ilmaa sisään vielä vähän. Tämän jälkeen päästä ilma hitaasti ja rauhallisesti ulos.

Ahdistuksen voimakkuus – keinon voimakkuus

Ahdistus voi näyttää ja tuntua hyvin erilaiselta silloin, kun se on lievää, ja silloin, kun se on hyvin voimakasta. Tämän takia tarvitaan myös erilaisia harjoitteita ja säätelykeinoja, jotka toimivat ahdistuksen eri voimakkuuksissa. Oman ahdistuksen kanssa elämisessä keskeistä onkin oppia hyödyntämään eri keinoja tarpeen mukaan. Tehtäväsi onkin tarkastella ja laittaa muistiin, mikä auttaa juuri sinua. Mitkä keinot auttavat silloin, kun ahdistus on voimakkaimmillaan? Entä mitä kannattaa tehdä silloin, kun vointi on melko normaali?

Silloin, kun ahdistus on erittäin voimakasta, on vaikea alkaa miettiä, mistähän nyt voisi olla apua. Saattaa tuntua siltä, kuin mistään ei voisi olla apua, tai ajattelu ei yksinkertaisesti toimi. Tämän takia on olennaista kokeilla keinot etukäteen, laittaa talteen itselle hyödylliset keinot ja varmistaa, että tosipaikan tullen jokin muistuttaa näiden keinojen käyttämisestä.

Tutki seuraavan sivun taulukkoa. Taulukossa on esimerkkejä siitä, millaista ahdistus on eri voimakkuuksissaan ja millaisista keinoista voi olla hyötyä. Vielä tärkeämpi on sivun 28 tyhjä taulukko. Voit alkaa täydentää omia ahdistuksen hallintakeinojasi siihen. Voit tulostaa taulukon ja laittaa sen esimerkiksi jääkaapin oveen tai ottaa siitä kuvan kännykän taustakuvaksi.

Mieti myös, mistä tunnistat ahdistuksen voimistumisen? Onko joitakin selkeitä hälytysmerkkejä, jotka voisivat kertoa, että kannattaa jo ennakoiden käyttää erilaisia säätelykeinoja? Kirjaa niitäkin muistiin.

Millaisia oireita sinulla esiintyy silloin, kun ahdistus on kaikkein voimakkainta?

Millaisia ahdistuksen hälytysmerkkejä tunnistat?



Äärimmäinen ahdistus: lamaantuminen, dissosiaatio, tyhjyyden tunne

Kun taistelemisen tai pakenemisen ei toimi, keho lamaantuu. Ei tunnu miltään, tuntuu epätodelliselta, tyhjältä. Tuntuu kuin olisi itsensä ulkopuolella, ei saa itseään liikkeelle. Voimakas väsymys, omaan maailmaan putoaminen. Tarvitset keinoja, jotka tuovat sinut takaisin tähän hetkeen, auttavat palaamaan kehoon ja tuntemaan sen rajat.

Maadoittaminen, vireystilaa nostavat harjoitteet. Esim. tömistely, kuivaharjaus, perhostaputus.

Voimakas ahdistus: taistele tai pakene –reaktio

Keho reagoi voimakkaasti, tunnetila on lähes sietämätön. Ahdistus on niin voimakasta, että se saattaa yllyttää itselle haitalliseen toimintaan. Tarvitset keinoja, jotka ovat kehollisia ja perustuvat aisteihin, sillä itsen rauhoittaminen ajattelemalla ei enää onnistu.

Esim. kylmän käyttö, chili, voimakas liikunta, jännitys-rentous voimakkaasti tehtynä, pulloon puhallus, huulirakohengitys. Eri keinojen yhdisteleminen!

Kohtalainen ahdistus

Kehon stressireaktio voimistuu, keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Tutut ahdistavat ajatukset pyörivät mielessä, kehossa tuntuu esim. puristava tunne rintakehällä. Ärtynisyys, levottomuus, keskittymisvaikeudet. Tarvitset rauhoittavia keinoja sekä ahdistuksen kehää katkaisevia keinoja.

Esim. vahvat fyysiset harjoitukset, piikkimatto, heijaaminen, ristiasennot, huulirakohengitys, sormihengitys, palleahengitys.

Lievä ahdistus

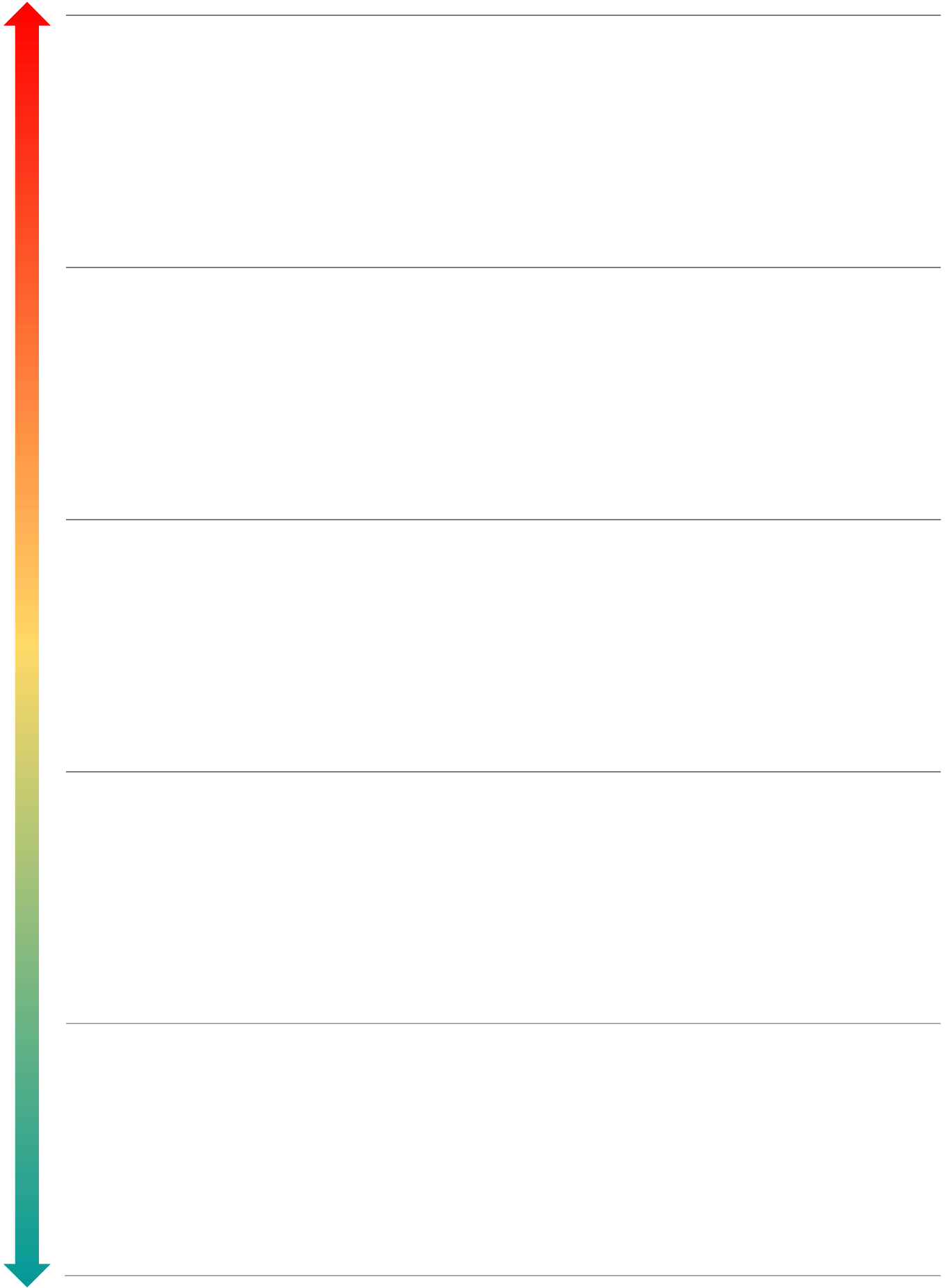
Ahdistus alkaa ”hiipimään” esiin. Saatat huomata tuttuja ahdistukseen liittyviä kehon tunteuksia, ajatuskeloja tai jokin aistimus herättää ahdistuneisuutta. Voit koettaa katkaista ajatusten kehiä ja rauhoittaa itseäsi kiinnittämällä huomiota aisteihin tai tekemiseen. Ahdistuksen kokemuksen aktiivinen hyväksyntä ja tunteen kanssa tietoinen läsnäolo.

Esim. venyttely, mindfulness-rentoutus, rauhoittavat hengitysharjoitteet, käveleminen.

Tavanomainen tunnetila

Olotila on normaali, neutraali, hyvä. Tarvitset omaa hyvinvointiasi edistäviä ja ylläpitäviä keinoja, hallinnantunnetta, pystyvyyttä ja elämän merkityksellisyyttä lisääviä keinoja.

Arvojen mukainen toiminta, terveyden ylläpitäminen. Ahdistuksen hallintakeinojen harjoittelu!



Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen

Pulloon puhallus

Tee pulloon puhallus –harjoitetta viikon ajan 10 puhallusta päivässä. Merkkää alla olevaan ruudukkoon, kun olet tehnyt päivän puhallukset. Voit harjoitella myös huulirakohengitystä.

Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5	Päivä 6	Päivä 7

Vagushermon aktivointi

Kokeile vagushermaa aktivoivia harjoitteita. Kurlaa, laula, hyräile, naura, lausu ng-sanoja. Muista, että harjoitteet eivät poista ahdistusta, mutta niiden säännöllinen tekeminen voi lisätä vagushermon aktiivisuutta ja siten edesauttaa levollisuutta.

Ahdistusjana

Lisää sivun 29 taulukkoon jo kokeilemiasi harjoitteita ja aiemmin oppimiasi ahdistuksen säätelykeinoja. Taulukkoa ei tarvitse tässä vaiheessa saada täyteen - voit jatkaa sen täydentämistä koko ryhmän ajan.

Pienin mahdollinen teko

Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka auttaisi sinua kohti tavoitettasi ja jonka voisit tehdä tulevan viikon aikana?

Tilaa pohtia

Hyödyllisin juttu tässä osiossa:

Kokeilen ainakin tätä:

Haluaisin tietää lisää tästä:

Huomiot, ajatukset, tunteet – vapaa pohdinta:

Työskentelyn lopuksi arvioi, millainen tunnetilasi on nyt.



Osa 3: ahdistus ja ajatukset (1)

Tässä osiossa

Matkustajat bussissa -mielikuvaharjoitus

Kognitiivinen välttäminen

Huolihetki ja huolien lajittelu

Vahvat fyysiset harjoitukset

Itsenäinen harjoittelu ja valmistautuminen seuraavaan osioon

Arvioi, millainen tunnetilasi on nyt ennen työskentelyn aloittamista.





Palleahengitys

Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle navan yläpuolelle. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos. Kun hengität pallealla, vatsalla oleva käsi nousee ja laskee hengityksen tahdissa, ja rintakehällä olevan käden liike on pienempi. Kun hengität sisään, voit kuvitella, että vatsasi laajenee kuin ilmapallo. Tai voit ajatella hengittäväsi kohti vatsallasi olevaa kättä. Uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee. Anna hengityksen soljua rauhallisesti ja luonnollisesti.



Matkustajat bussissa

Kuvittele olevasi bussikuski. Ajat bussia nimeltä minun elämäni. Et ole aivan varma, mikä on lopullinen määränpää, johon bussillasi päädyt, mutta tiedät, että seuraamalla navigaattorin ohjeita pääset oikeaan suuntaan. Navigaattori ohjaa matkaasi kohti jotakin tärkeää, kohti omia arvojasi.



Matkan varrella kyytiin hyppää matkustajia. Osa matkustajista on istunut mukana niin pitkään kuin muistat. Joskus matkustajat valittavat siitä suunnasta, johon ajat. He kritisoivat, pilkkaavat, vaativat vaihtamaan suuntaa tai kyseenalaistavat kaikki valintasi. Bussin kyydissä istuu myös mukavia ja kohteliaita matkustajia, mutta heidän äänensä hukkuu ilkeiden matkustajien huutojen alle.

Matkustajat eivät hiljene, kun pyydät heitä lopettamaan. He eivät nouse bussin kyydistä pois. Vaikka peität korvasi, tiedät, että he ovat edelleen kyydissä. Vaikka ajaisit bussia juuri siihen suuntaan, johon yksi matkustajista haluaa mennä, muut jatkavat kritisoimistaan. Jos yrität miellyttää kaikkia matkustajia ja tehdä niin kuin jokainen heistä sanoo, päädyt ajamaan teille, jotka eivät vie sinua navigaattorin osoittamaan suuntaan. Saatat eksyä tai vaihtaa suuntaa kokonaan.

Nämä matkustajat ovat ajatuksiasi. Bussi on sinun elämäsi ja suunta on sinun arvosi. Etenkin kaikkein ahdistavimmat ajatusmatkustajasi saattavat saada sinut ohjaamaan bussia väärään suuntaan. Tai joskus pysäyttää bussin kokonaan.

Millaisia matkustajia sinulla on kyydissäsi? Onko heillä nimiä? Miltä he näyttävät? Entä mitä he huutelevat?

Mitä nämä matkustajat haluavat, että teet? Mitä ne vaativat tai mihin ne yllyttävät?

Mitä matkustajat bussissa –tehtävä herätti? Ajatukset, tunteet?



Matkustajat bussissa on hyvä esimerkki harjoituksesta, jonka avulla pyritään ottamaan hieman etäisyyttä omiin ajatuksiin. Tämä on erityisen hyödyllinen taito, jos on taipuvainen jumiutumaan omiin ajatuksiin, murehtimiseen ja huolehtimiseen. Tällöin on ikään kuin kietoutunut omiin ajatuksiinsa, jotka kyllä tuntuvat tosilta, vaikka huolet olisivatkin tilanteeseen nähden liiallisia. Erilaiset mielikuvaharjoitukset auttavat tarkastelemaan omia ajatuksia pienen etäisyyden päästä, jolloin niiden valta omiin tunteisiin ja kokemukseen pienenee.

Kognitiivinen välttäminen

Kognitiivinen välttäminen tarkoittaa sitä, että ikävältä tuntuja tunteita ja fyysisiä kokemuksia vältellään ajattelemalla. Siis pyritään ajattelemaan asiaa loogisesti, järkevästi, rationaalisesti, pyritään ratkaisemaan ongelmia tai valmistautumaan pahimpaan. Tällaisella ajattelulla haetaan usein hallinnan tunnetta. Miksi siis huolien ja murheiden ajatteleminen saattaa olla välttelyä?

Tehdään pieni kokeilu. Kuvittele mielessäsi elävästi jokin sinulle vaikea tilanne – huom. valitse jokin sellainen tilanne, jonka ajatteleminen ei ahdistaa liikaa. Koeta nähdä tilanne ”sielusi silmin” ja eläytyä tilanteeseen. Kuvittele itsesi osana tilannetta. Näe ja tunne, mitä muita tilanteessa on, mitä he sanovat tai tekevät. Kuulostele tilanteeseen mielikuvissa eläytymisen herättämiä tuntemuksia. Herääkö ahdistus?

Voit käyttää hetken itsesi rauhoittamiseen. Sen jälkeen kuvaile samaa tilannetta sanallisesti mielikuvissa eläytymisen sijaan. Miltä nyt tuntuu?

Tutkimuksissa on huomattu, että sanallinen kuvailu herättää vähemmän fysiologisia reaktioita kuin saman tilanteen eläytyvä kuvitteleminen. Toisin sanoen, kun vaihdamme vaikeaan asiaan mielikuvissa eläytymisen sanalliseen ajatteluun, pienennämme tunnekokemustamme ja kehon reaktioita. Tämän takia murehtiminen – vaikean asian sanallinen kuvaileminen ja käsitteleminen – auttaa ”pääsemään eroon” ikävistä tunteista ja kehon tuntemuksista.

Lyhyellä aikavälillä murehtiminen siis tekee juuri sen, mihin sillä pyritäänkin. Murehtiminen auttaa välttämään jotakin, mitä emme halua tuntea. Toisaalta pitkällä aikavälillä murehtiminen estää ahdistavan asian käsittelyä tunnetasolla ja altistumisen myötä tapahtuvaa tottumista. Toisin sanoen ”tarve” murehtimiselle on ja pysyy: ahdistava asia pysyy ahdistavana, jolloin sitä on vältettävä ja murehdittava edelleen.

Murehtiminen

Murehtiminen on yleistä ahdistuksessa ja muissa mielialahäiriöissä. Murehtiminen on negatiivisten ajatusten ketju, joka voi alkaa mieleen tunkeutuvasta ajatuksesta. Usein pidämme murehtimista yllä tahtomattamme: murehtiminen tuntuu siltä kuin ongelmaa yrittäisi ratkaista tai kuin siihen yrittäisi valmistautua. Todellisuudessa murehtiminen lisää negatiivista ajattelua ja ylläpitää ahdistusta, joten on hyödyllistä harjoitella käsittelemään huolia uudella tavalla ja tarkastella omaa suhdetta murehtimiseen.

Murehtiminen on usein ”mitä jos” –ajattelua, jonka aiheena on esimerkiksi terveys, ihmissuhteet, raha-asiat, työ tai opinnot. Monilla murehtiminen kohdistuu myös murehtimiseen itseensä ja paniikkihäiriössä paniikkikohtauksen aikaisiin tuntemuksiin.

Murehditko sinä? Millaista huoliajattelusi on?

Murehtimismyytit

Murehtimista voivat ylläpitää erilaiset uskomukset siitä, miksi murehtiminen on hyödyllistä.

1. Murehtiminen auttaa välttämään ikäviä asioita.

Monet murehtimiseen taipuvaiset henkilöt kokevat murehtimisen auttavan välttämään ikäviä asioita. Todellisuudessa murehtiminen kohdistuu hyvin epätodennäköisiin asioihin: ikävä tapahtuma on kuvitteellinen tai liioiteltu. Sitä ei olisi tarvinnut koettaa välttää ja murehtimista ei tarvita sen välttämiseen. Koska ikävä tapahtuma ei tapahtunutkaan, vahvistuu käsitys, että murehtiminen auttoi välttämässä.

2. Murehtiminen auttaa valmistautumaan ikäviin asioihin.

Oikeastaan murehtiminen vie aikaa valmistautumiselta. Itseä ahdistaviin tilanteisiin voi valmistautua esim. tekemällä mielikuvaharjoittelua ja harjoittelemalla ahdistuksen hallintakeinoja. Murehtiessa ei näitä kumpaakaan tule tehtyä. Toisaalta murehtiminen myös estää näkemästä asioita sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat.

3. Murehtimien vähentää ikävien asioiden todennäköisyyttä.

Tämä myytti johtaa usein jopa taikauskoiseen ajatteluun ja toimintaan. Uskomus on kuitenkin virheellinen, sillä siinä sekoittuvat seuraukset ja muut yhteydet asioiden välillä (jäätelön syöminen ja hukkuminen lisääntyvät kesällä, mutta jäätelönsyönti ei lisää hukkumisen riskiä). Mitä enemmän murehditaan, sitä enemmän huolia myös jää toteutumatta, sillä huolet yleensä koskevat hyvin epätodennäköisiä tilanteita. Murehtiminen ei kuitenkaan todellisuudessa aiheuta sitä, että ikävä asia ei tapahdu.

4. Murehtiminen auttaa ratkaisemaan ongelmia.

Murehtiminen keskittyy tuleviin tapahtumiin, joihin yleensä ei voi itse vaikuttaa ja jonka toteutuminen on hyvin epätodennäköistä. Uhka, josta murehditaan, ei ole olemassa eikä sitä vastaan voi taistella eikä siltä voi paeta, joten jäljelle jäävät vain mielensisäiset yritykset ratkaista ongelma. Niin kauan kuin uhan tunne on olemassa, mieli etsii keinoja välttää uhka tai valmistautua kohtaamaan sen. Todellisuudessa murehtiminen estää tehokasta ongelmanratkaisua ja ajan myötä murehtimiseen taipuvaiset henkilöt tyypillisesti murehtivat entistä enemmän. Se, että ongelma ei muuttunutkaan todeksi, ei tarkoita, että murehtimalla olisi saatu ratkaistua ongelma.

5. Murehtiminen motivoi suoriutumaan.

Murehtiminen on välttelyn muoto ja välttelyn tarkoitus on päästä eroon jostain vaikeasta. Silloin, kun haluamme suoriutua hyvin jostakin tehtävästä tai onnistua tavoitteissamme, toiminnan perimmäinen tarkoitus on tekemisessä itsessään, oppimisessa, ongelmien ratkaisussa – ei vaikeuksien välttämässä. Huolehtiminen voi saada meidät toimimaan tavalla, joka näyttää suoriutumiselta mutta jonka perimmäinen tavoite on välttää.

6. Murehtiminen auttaa välttämään muiden ikävien asioiden miettimistä.

Tämä myytti on tavallaan totta – mutta haitallinen. Murehtiminen vie paljon tilaa mielessä ja voikin olla, että muut ikävät asiat eivät yksinkertaisesti mahdu sillä hetkellä ajatuksiin. Valitettavasti tällainen muiden ikävien asioiden ajattelematta jättäminen ei vie niitä asioita kokonaan pois ja ne saattavat huomaamatta päästä paisumaan mielessä entistä vaikeammiksi. Murehtiminen myös usein lisää murehtimista ja saa kohteekseen entistä laajemman joukon huolia.

Huolihetki

Huolihetki on menetelmä, jonka avulla opetellaan rajaamaan murehtimista. Tarkoitus ei siis ole lopettaa murehtimista kokonaan tai ”vain ajatella positiivisesti”, vaan määritämme etukäteen ajan ja paikan murehtimiselle. Voimme ehkä päästää muulloin irti ikävistä murheista, jos tiedämme, että meillä on myöhemmin aikaa niille. Huolihetkessä käytetään myös ongelmanratkaisua.

Varaa itsellesi seuraavan viikon ajan joka päivälle 15–30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn. Huolihetkeä ei kannata pitää illalla ennen nukkumaanmenoa, jotta et aktivoi murheitasi ja häiritse untasi. Päätä etukäteen kellonaika ja merkitse aika muistiin kalenteriin tai kännykkään muistutukseksi, jotta se ei pääse unohtumaan.

Kun huomaat päivän tai yön aikana mieleesi nousevan huolen, kirjoita se ylös paperille. Älä jää pohtimaan huolta tämän enempää, vaan siirrä sen käsittely seuraavaan huolihetkeen. Tämä saattaa tuntua vaikealta, mutta koeta pitää mielessä, että pääset kyllä käsittelemään huoltasi myöhemmin.

Huolihetki on varattu vain huolten käsittelylle. Käy huolihetken aikana läpi muistiin kirjoittamiasi asioita, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana. Voit pohtia näitä asioita vapaasti tai käyttää alla olevia kysymyksiä apunasi. Voit myös käyttää seuraavan sivun pohjaa apunasi.

- Millainen huoli tai ongelma on kyseessä?
- Mitä ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia huoli tai ongelma herättää?
- Millaista muutosta toivot?
- Voitko vaikuttaa huoleen?
- Jos voit vaikuttaa, millaisia (hyviä tai huonoja) ratkaisuvaihtoehtoja keksit?
- Mitkä keksimistäsi vaihtoehtoista ovat arvojesi vastaisia? (Hylkää nämä!)
- Mitä arvojesi mukaisia ratkaisuja voit toteuttaa?
- Voiko ongelman ratkaisemisen jakaa osiin?
- Keneltä voit pyytää apua?
- Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea?
- Mikä olisi pahin mahdollinen **realistinen** lopputulos?
- Mitä se merkitsee sinulle, jos näin käy?

Huolien lajittelu

Huolien lajittelu on lyhyt ja toimiva harjoitus huolien tarkasteluun. Voit käyttää huolien lajittelua milloin tahansa tai osana huolihetkeä.

Tarvitset harjoituksen tekemiseen post-it -lappuja tai muita pieniä lappusia. Aseta ajastin ottamaan aikaa 2 minuuttia. Kirjaa sitten kahden minuutin ajan huoliasi lapuille: yksi huoli yhdelle lapulle. Kahden minuutin jälkeen lajittele laput kahteen pinoon: ”huolet, joihin voin vaikuttaa” ja ”huolet, joihin en voi vaikuttaa” –pinot.

Tämän jälkeen valitse ensimmäisestä pinosta kolme tärkeintä huolta: mihin huoleen tai ongelmaan haluat vaikuttaa ensin. Numeroi ne tärkeysjärjestyksessä 1–3 ja ota sitten tärkein tarkasteluun.

Mitä konkreettista voisit tehdä jo tänään vaikuttaaksesi tähän huoleen tai ongelmaan?

Muista, että ongelmaa ei tarvitse ratkaista kerralla. Kuitenkin se, että pystyt vaikuttamaan huoleesi, lisää hallinnantunnetta. Asian konkreettinen edistäminen on tehokkain keino vaikuttaa sekä ongelmaan että sen aiheuttamaan ahdistukseen.



Huoli	Pohdinta

Ajatuskelojen katkaisu

Ahdistavien ajatusten kierteisiin voi suhtautua myös toisella tavalla: kierteet voi pyrkiä katkaisemaan ennen kuin ahdistus pääsee kasvamaan liikaa. Ajatuksia ei voi käskeä loppumaan. Voimakkaat ajatuskelat, joihin usein liittyy voimakkaita tunteita, imaisevat herkästi mukaansa. Päästäkseen irti ajatusten pyörteestä tarvitaan jotain ulkopuolelta tulevaa voimakasta tuntemusta. Tähän käytetään vahvoja fyysisiä harjoitteita. Tavoitteena on saada huomio kiinnittymään lihasten ponnisteluun ja lihastyö myös ottaa hyötykäyttöön ahdistuneena kehossa jylläävät stressihormonit adrenaliinin ja kortisolin.



Vahvat fyysiset harjoitukset

Mikä tahansa voimakas fyysinen tekeminen voi toimia! Punnerra, hypi x-hyppyjä, juokse portaita... Liiku itsesi läkähdyksiin. Tämä katkaisee ajatuskelat ja tekee hyvää terveydelle. Kokeile ainakin seuraavia neljää vahvaa fyysistä harjoitusta. Kaikki harjoitteet ovat sellaisia, että lihakset joutuvat tekemään kovasti töitä, vaikka harjoitteissa ei juosta tai hypitä.



Pohjepumppu

Ota kevyesti kädellä tukea seinästä tai tuolin selkänojasta ja nouse ylös varpaille. Tee nopeaa ja pehmeää ylös-alas-liikettä nilkoilla päästämättä kantapäitä lattiaan. Tee välillä liikettä myös hitaana yhä päästämättä kantapäitä lattiaan. Voit tehdä useampia rytminvaihdoksia. Tee liikettä niin kauan kuin pystyt. Pohkeissa saa tuntua voimakas hapotus – mitä pidempään teet liikettä, sitä voimakkaammaksi tuntemus käy ja huomio suuntautuu pohkeiden tuntemuksiin.

Lankku

Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan. Koeta pitää koko vartalo suorassa – lantio ei ole koholla tai roiku. Pysy asennossa enintään 30 sekuntia kerralla. Tee 30 sekunnin lankkuja niin monta kuin pystyt. On normaalia, että asento meinaa pudota jo hetken pidon jälkeen. Ota tauko siinä vaiheessa, kun asennon pitäminen käy liian vaikeaksi ja tee lankku sitten tauon jälkeen uudelleen.

Seinän työntäminen

Aseta kädet seinää vasten ja työnnä seinää voimakkaasti kuin koettaisit siirtää sitä kauemmas. Työnnä niin kauan kuin pystyt. Vaihda sitten jalat toisin päin ja tee harjoite uudestaan.

Seinää vasten istuminen

Asetu nojaamaan selkä seinää vasten niin, että koko selkä ja takaraivo ovat kiinni seinässä. Siirrä jalkoja hieman irti seinästä ja laskeudu istuvaan asentoon. Polvet ja lonkat ovat 90 asteen kulmassa. Pysy asennossa niin kauan kuin pystyt. Jos sinulla on polvivaivoja, voit jäädä hieman ylemmäs ja nostaa kantapää irti lattiasta.

Muut

Kirjaa tähän, mitä muita fyysisiä harjoitteita voisit kokeilla.

Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen

Etäisyyden ottaminen ajatuksiin

Koeta tarkastella omia ajatusmatkustajiasi eri tilanteissa. Voit liittää tämän tarkastelun aiemmin käsiteltyihin kognitiiviseen malliin ja ahdistuskehään esimerkiksi alla olevien kysymysten avulla:

Missä tilanteessa ajatusmatkustajat alkavat huudella?

Mitä ne huutelevat?

Mitä tunteita niiden huutelu sinussa herättää?

Millaisia kehollisia tuntemuksia huomaat?

Millaiseen toimintaan matkustajat yllyttävät?

Miten toimit tilanteessa? Olisitko halunnut toimia jotenkin toisin?

Huolihetki ja huolien lajittelu

Kokeile huolihetkeä ja huolten lajittelua. Varaa tätä varten välineet valmiiksi johonkin näkyvään paikkaan: kynä ja paperia sekä post it -lappuja (jos sinulla on niitä).

Vahvat fyysiset harjoitteet

Kokeile vahvoja fyysisiä harjoitteita. Huom.! Harjoittele silloin, kun olosi on normaali – älä odota, että ahdistus nousee voimakkaaksi. Voit miettiä ja kokeilla myös muita voimakkaita fyysisiä harjoitteita.

Pienin mahdollinen teko

Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka auttaisi sinua kohti tavoitettasi ja jonka voisit tehdä tulevan viikon aikana?

Tilaa pohtia

Hyödyllisin juttu tässä osiossa:

Kokeilen ainakin tätä:

Haluaisin tietää lisää tästä:

Huomiot, ajatukset, tunteet – vapaa pohdinta:

Työskentelyn loppuksi arvioi, millainen tunnetilasi on nyt.



Osa 4: ahdistus ja ajatukset (2)

Tässä osiossa

Ajatusvinoumat

Rauhoittavat ja huojentavat ajatukset

Jännitys-rentous

Et ole yhtä kuin ajatuksesi

Itsenäinen harjoittelu ja valmistautuminen seuraavaan osioon

Arvioi, millainen tunnetilasi on nyt ennen työskentelyn aloittamista.





Sormihengitys 1



Hengitä sisään nenän kautta ja piirrä samalla ilmaan etusormella suora viiva ylöspäin, ts. vie sormi suorassa linjassa itsesi edessä ylös. Tee huulirakohengitys ulos ja piirrä sormella S-kuviota hitaasti alaspäin. Koeta saada uloshengitys kestävä yhtä kauan kuin piirät mutkittelevaa viivaa. Harjoitus johdattelee uloshengityksen pidentämiseen ja huomion siirtämiseen käden liikkeeseen.

Ajatusvinoumat

Monesti huoliajatuksia ovat automaattisia ja salamannopeita. Ne ilmestyvät kuin tyhjästä ja saavat aikaan huolien ketjun tai voimakkaan tunnereaktion. Tällaisia automaattisia, nopeita ja itselle haitallisia ajatuksia esiintyy kaikilla ihmisillä jossain määrin. Huoliajatuksia sisältävät niin sanottuja ajatusvinoumia. Ajatusvinoumia kutsutaan myös kognitiiviseksi vääristymiseksi, ajatusvääristymiseksi, -vinoumiksi, -harhoiksi tai -värittymiksi.

Ajatusvinoumillla tarkoitetaan ihmisillä esiintyviä taipumuksia hahmottaa ja painottaa havaintojaan, tulkintojaan ja tietoa tietyllä tavalla – siis ikään kuin erilaisia linssejä, joiden läpi maailmaa katsotaan. Ajatusvinoumat kehittyvät elämäkokemusten myötä ja etenkin samankaltaisina toistuvat kokemukset vahvistavat ajatusvinoumia. Kun tapahtuu jotakin ajatusvinouman ennustamaa, tämä otetaan todisteena siitä, että ajatusvinouma pitää paikkansa, vaikka joku muu henkilö saattaisi nähdä saman tilanteen hyvin eri tavalla, eli ajatusvinouman mukainen tulkinta ei välttämättä ole objektiivinen totuus.

Omia ajatusvinoumia on vaikea huomata, mutta kaikilla ihmisillä esiintyy niitä. Ne eivät ole todiste siitä, että ajattelee väärin tai huonosti, ja on myös olemassa hyödyllisiä ajatusvinoumia.

Alla on lista tyypillisistä haitallisista ajatusvinoumist. Tarkastele listaa ja mieti, huomaatko omassa ajattelussasi vinoumia? Millaisia ne ovat? Kirjoita esimerkkien alle omat esimerkkisi. Mieti myös, millaisissa tilanteissa ajattelussasi esiintyy ko. ajatusvinoumaa.

Katastrofiajattelu

Ennakoidaan mahdollisimman huonoja seurauksia, jotka eivät aina ole edes realistisia.

”Jos en pääse tästä kurssista läpi, joudun keskeyttämään opintoni enkä ikinä valmistu ammattiin.”

Ennustaminen

Ennakoidaan tulevaa: oletetaan, että asiat menevät tietyllä tavalla – usein huonosti tai samoin kuin ennenkin – eikä nähdä vaihtoehtoja.

”Tiedän, että tämä ei tule auttamaan minua. Tiedän, että tulen epäonnistumaan.”

Mitä jos –ajattelu (murehtiminen)

Pohditaan jatkuvasti, mitä jos jotakin ikävää tapahtuu.

Mitä, jos teen virheen? Mitä, jos sairastun vakavasti? Mitä, jos minua alkaakin ahdistaa?

Pitäisi ja täytyisi

Vahva käsitys siitä, miten itsen tai muiden tulee ajatella, tuntea tai toimia.

Omat tunteet pitäisi pitää omana tietonaan. Pitää tehdä, on pakko, kuuluu...

Ajatusten lukeminen

Oletetaan muiden ajatuksia tai luullaan, että pystytään päättämään, mitä muut ajattelevat.

Kukaan ei pidä minusta. Hän varmaan pitää minua ihan typeränä.

Henkilökohtaistaminen

Ajatellaan toisten käyttäytymisen liittyvän itseän.

Mitä minä taas olen tehnyt, kun hän on vihainen?

Yliyleistäminen

Hetkellinen tunne tai ajatus vaikuttaa olevan totta aina.

Aina kaikki menee pieleen. Kukaan ei ikinä halua viettää aikaa kanssani.

Vertailu

Oma ikävä kokemus nähdään muiden paremmutena, itsen epäonnistumisena ja muiden onnistumisena.

Minä kamppailen ahdistuksen kanssa. Kaikkien muiden elämä on varmaan helppoa ja mukavaa.

Tunteiden ottaminen tosiasioina

Tunne nähdään faktana. Kun tuntuu joltain (yleensä ikävältä), asian on oltava niin.

Minua hävettää, joten olen häpeällinen ihminen. Minua pelottaa, joten tilanne on pelottava. Tunnen itseni typeräksi, joten olen typerä.

Mustavalkoajattelu

Joko tai / kaikki tai ei mitään –ajattelu.

Joko teen täydellisesti tai sitten en aloita lainkaan. Hän kohteli minua huonosti, joten hän on paha ihminen.

Liioitteleminen

”Kärpäsestä härkänen”: pienikin vastoinkäyminen tuntuu katastrofilta.

Kumppanini oli minulle vihainen, joten hän varmasti vihaa minua ja haluaa erota.

Vahvistusvinouma

Omia oletuksia tukeva tieto huomataan, muistetaan ja uskotaan. Omien oletusten vastainen tieto sivuutetaan tai unohdetaan helposti.

Jännittävässä sosiaalisessa tilanteessa huomataan muiden vihaiset ilmeet mutta ei ystävällisiä kasvoja.

Yksi yleinen mieleen ja aivoihin liittyvä ajatusvinouma on, että aivot vaikuttavat mieleen vahvemmin kuin mieli aivoihin. Siis uskotaan, että vaikuttamalla aivoihin esimerkiksi lääkityksellä voidaan vaikuttaa mielen sisältöihin ja toimintaan (ajatukset, tunteet). Mutta että vaikuttamalla mielensisäiseen toimintaan ei voida vaikuttaa aivoihin.

Yhteys mielen ja biologisten aivojen välillä on erottamaton ja kaksisuuntainen. Tutkimusten mukaan esimerkiksi mindfulness-harjoittelu muokkaa konkreettisesti aivojen rakennetta. Eli omaa mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä voi hoitaa ja vahvistaa sekä kehon että mielen kautta.

Miksi meillä on ajatusvinoimia?

Ajatusvinoimat tuntuvat tosilta ja heräävät usein jossakin vaikeassa tilanteessa tai voimakkaan tunteen yhteydessä, jolloin rauhallinen ja looginen ajattelu on hetkellisesti hyvin haastavaa. Tällaisissa vaikeissa hetkissä mieli yrittää usein suojella joltakin tai vastata johonkin muuhun psykologiseen ja emotionaaliseen tarpeeseen. Tällaisia tarpeita voivat olla mm. turvallisuuden tunne, selkeyden tai hallinnan tunne sekä liittymisen tai yhteyden tunne toiseen ihmiseen. Nämä tarpeet ovat syvällä sisimmässä niin sisäänrakennettuina, että niistä ei välttämättä ole edes tietoinen. Silti ne voivat ohjata ajattelua ja toimintaa hyvinkin voimakkaasti.

Esimerkiksi ennustus *"tiedän, että tämä ei tule auttamaan minua"* ei olekaan vain negatiivista ajattelua, vaan se saattaa olla mielen pyrkimys suojautua epäonnistumisen ja pettymyksen tunteilta. Epäonnistumisen ja pettymyksen tunteilta säästyy varmasti, jos ei edes kokeile uutta toimintatapaa. Kun ryhtyy kokeilemaan uutta, on aina olemassa riski, että seuraukset eivät olekaan toivottuja. Vaikka ennustus onkin lohduton, sitä saattaa silti olla helpompi sietää ja se tuntuu turvallisemmalta kuin potentiaalinen pettymyksen tunne.

Ajatusvinoimien vastakohta on tietoinen ja harkittu ajattelu. Tällainen ajattelu on usein hidasta ja se vie paljon energiaa. Ajatusvinoimien yksi hyöty onkin ajan ja energian säästäminen – jos joka hetkessä ajattelisimme kaiken hitaasti, tietoisesti ja harkitusti, emme todennäköisesti pärjäisi modernin tietoyhteiskunnan tahdissa. Onkin tavallaan välttämätöntä oikoa ajattelussa ja olettaa asioiden toistuvan samankaltaisina sen sijaan, että ei olisi ennako-oletuksia lainkaan. Tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta olisikin tunnistaa, millaisissa tilanteissa kannattaa pysähtyä miettimään asioita tietoisesti ja millaiset automaattiset ajatukset ja ajattelutavat ovat itselle tai muille haitallisia.

Rauhoittavat ja huojentavat lauseet

Automaattinen ajattelu on usein sävyiltään ikävää, kuten ajatusvinoumia tarkastellessa on varmasti tullut esiin. Kaikkia ajatuksia ei voi kuitenkaan valita eikä niitä voi poistaa, mutta on mahdollista lisätä tietoisesti vaihtoehtoisia ajatuksia. Vaihtoehtoisten ajatusten lisääminen omaan ajatteluun tuo vastavoimaa ikäville ajatuksille ja kasvattamalla tätä vastavoimaa ikävien ajatusten painoarvo alkaa pienentyä. Vaihtoehtoisten ajatusten miettiminen ja varsinkin niihin uskominen voi tuntua todella hankalalta, joten siihen on hyvä kiinnittää erityistä huomiota.

Omat uskomukset ja ajatukset itsestä, muista ihmisistä ja maailmasta muuttuvat sillä, että alkaa uskoa eri tavalla. Sen takia ei välttämättä ole hyödyllistä toistaa itselleen lauseita, joihin ei oikeasti usko. Vaihtoehtoinen ajatus voikin olla neutraali ja realistinen, jos kannustavaan tai toiveikkaaseen ajatukseen on vielä vaikea uskoa. Toisaalta harjoittelun ja toiston myötä ajattelu voi muuttua! Vähitellen omaan ajatteluun on hyvä pyrkiä lisäämään myötätuntoisia ja lohduttavia ajatuksia.

Tällaisia ajatuksia voivat olla esimerkiksi:

Kyllä minä pystyn tähän, teen voimieni mukaan. Voin pyytää apua tarvittaessa. Ihmiset auttavat usein mielellään. Teen parhaani, se riittää. Kaikki tekevät joskus virheitä. Hyvä, kun aloitin, teen sen mitä jaksan. Minulla on oikeus levätä.

Muut ihmiset ajattelevat omia asioitaan, eivätkä pohdi minun asioitani. Ihmiset voivat ajatella minusta hyvää. Minä voin tehdä omat valintani ja päätökset. Olen pystyvä ja osaava. Voin olla rohkea ja samalla myös pelätä jotain. Selviydyn tästä tilanteesta. Selviydyn myös tulevaisuudessa hankalista tilanteista. Annan virheeni itselleni anteeksi ja olen valmis oppimaan niistä. Tämä paha olo ei kestä ikuisesti. Minulle voi sattua hyviä ja myönteisiä asioita. Olen taitava monessa asiassa. Tämä on voitettavissa oleva asia.

Olen tärkeä ja arvokas ihminen juuri sellaisena kuin olen. Olen oikeutettu tuntemaan onnea ja mielihyvää.

Rauhoittavaa sisäistä puhetta voi herätellä kysymällä:

- Mitä sanoisit itsellesi tärkeälle / läheiselle ihmiselle, joka tuntisi niin kuin sinä tunnet nyt?
- Mitä toivoisit itsellesi tärkeän / läheisen ihmisen sanovan sinulle, kun vointisi on huono?
- Onko sinulle joskus sanottu jotakin lohduttavaa, rauhoittavaa? Voisitko sanoa niin itsellesi?
- Kuvittele itsesi pienenä lapsena / muistele itseäsi pienenä lapsena. Miten lohduttaisit ja rauhoittaisit pientä itseäsi?



Jännitys-rentous

Ahdistukseen liittyy taipumus tulkita kehon tuntemuksia huolestuttavampina kuin ne ovatkaan. Tuttu kehon tunne voi laukaista huoliajatuksen kierteen ja ajatusvinoumat voivat päästä valloilleen. Kehotuntemuksen lisäämisen on todettu auttavan ahdistukseen. Yksi keino lisätä omaa kehotuntemusta on jännitys-rentous.



Harjoituksen voi tehdä seisten, istuen tai maaten. Ennen jännittämistä ja hellittämistä voi tehdä muutamia huulirakohengityksiä tai palleahengitystä.

Kutakin lihasryhmää jännitetään 7–10 sekunnin ajan ja sitten jännitys hellitetään koko ajan kuulostellen, miltä rentoutuminen tuntuu. Rentoutukselle voi antaa aikaa 15–20 sekuntia. Lihaksia voi jännittää juuri sen verran kuin tuntuu itselle hyvältä. Jotkut ohjeistavat tekemään rentouttamisen nopeasti ja toiset hitaasti. Kumpaakin voi kokeilla.

1. Purista käsiä nyrkkiin 7–10 sekuntia. Päästä kädet rennoiksi. Kuulostele tuntemuksia.
2. Taita kyynärpäitä koukkuun, vedä kyynärvarsia ylös kohti olkapäitä. Päästä rennoksi.
3. Ojenna käsiä suoriksi sivuille, suorista kyynärpäitä. Päästä rennoksi.
4. Kohota kulmakarvat mahdollisimman ylös. Rentouta kuvittelemalla otsa aivan sileäksi.
5. Purista silmät tiukasti kiinni. Rentouta.
6. Avaa suu niin auki kuin pystyt. Rentouta.
7. Nosta leukaa niin ylös kuin saat. Rentouta.
8. Taivuta päätä taaksepäin kuin koettaisit saada pään koskettamaan selkää (kuitenkin varovasti). Makuulla ajattele painavasi päätä läpi alustasta. Rentouta.
9. Nosta hartiat korkealle kohti korvia. Rentouta.
10. Työnnä lapaluita kohti toisiaan. Rentouta.
11. Vedä keuhkot täyteen ja pidätä henkeä. Päästä ilma hitaasti ulos.
12. Vedä vatsaa voimakkaasti sisään (napa kohti selkärankaa). Rentouta.
13. Vie alaselkä kaarelle. Rentouta (lantio palautuu normaaliasentoon).
14. Purista pakarat yhteen. Rentouta.
15. Purista reidet yhteen toisiaan vasten. Rentouta.
16. Vedä varpaita ylöspäin itseäsi kohti. Rentouta.
17. Vedä varpaita kippuraan. Rentouta.
18. Ojenna koko kehoa niin pitkäksi kuin saat. Rentouta.

Harjoituksen päätteeksi voit vielä käydä läpi koko kehon mielessäsi. Jos huomaat jännitteitä jossakin, voit tehdä pari jännitys-rentoussarjaa siinä kehonosassa. Tämän jälkeen anna koko kehon rentoutua.

Jännitys-rentousharjoituksen voi tehdä myös erittäin voimakkaana, jolloin se voi toimia ajatuskeloja katkaisevana harjoitteena ja auttaa tuomaan omaa tunnetilaa alas voimakkaastakin ahdistuksesta.

Et ole yhtä kuin ajatuksesi

Ahdistukseen liittyy usein todella vaikeita itseen, muihin ihmisiin tai maailmaan liittyviä ajatuksia. Erilaiset murheet ja huoliajatukset, joita käsiteltiin edellisessä osiossa, sekä ajatusvääristymät ovat esimerkkejä tällaisista ajatuksista. Vaikka nämä ajatukset saavat olon tuntumaan todella pahalta ja vaikka ne vaikuttavat kiistämättömiltä tosiasioilta, on tärkeää muistaa, että kaikki ajatukset eivät ole tosia ja että se, millaisia ajatuksia mielessä liikkuu, ei määritä sitä, kuka ja millainen on ihmisenä.

Talo

Olet kuin talo, täynnä huonekaluja. Huonekalut eivät ole, eivätkä voi koskaan olla, yhtä kuin talo. Huonekalut ovat talon sisältö. Talo ainoastaan pitää sisällään huonekaluja ja on se paikka, jossa huonekalut voivat olla huonekaluja. Se, pidetäänkö huonekaluja hyvinä vai huonoina, ei kerro mitään talon arvosta. Sinä olet talo, mutta et huonekalut. Ajatuksesi ja tunteesi ovat huonekalut. Samoin kuin huonekalut eivät ole talo, ajatuksesi ja tunteesi eivät ole sinä. Ne ovat kokemuksia, joita sinulla on, samoin kuin huonekalut.



Ajatusten aikajana

Harjoitusta on tarkoitus tehdä 1–3 minuuttia. Valitse, minkä pituisena haluat tehdä harjoituksen ja aseta ajastin ottamaan aikaa. Ota mukava asento, jossa voit olla harjoituksen ajan paikallaan. Tehtäväsi on tarkastella mieleesi tulevia ajatuksia ja sitä, missä ajassa nuo ajatuksen liikkuvat.

Kuvittele, että edessäsi ilmassa tai pöydällä on aikajana: menneisyys vasemmalla ja tulevaisuus oikealla. Laita nyt sormesi nykyhetken kohdalle keskelle. Kun aloitat harjoituksen ja tarkastelet ajatuksiasi, aina jos ajatus koskee menneisyyttä, vie etusormesi vasemmalle. Kun ajatus koskee tulevaisuutta, vie sormesi oikealle. Kun ajatus on tässä hetkessä, vie sormesi keskelle eteesi.

Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen

Havainnoi ajatusvinoumiasi

Koeta havainnoida ajatuksiasi viikon ajan. Sinun ei tarvitse tehdä niille mitään – koeta vain huomata ne.

Rauhoittavat ja huojentavat lauseet

Jatka rauhoittavien ja huojentavien lauseiden kirjoittamista. Jos haluat, voit pohtia lauseita yhdessä jonkun luotettavan henkilön kanssa.

Jännitys-rentous

Kokeile jännitys-rentousharjoitusta. Voit tehdä harjoitteen joko pitkänä versiona, jossa käyt koko kehon läpi. Tai voit tehdä harjoituksen hyvin lyhyenä – jännittää ja rentouttaa vaikka vain yhtä lihasryhmää. Tällöin voit tehdä harjoitusta vaikkapa pitkin päivää.

Pienin mahdollinen teko

Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka auttaisi sinua kohti tavoitettasi ja jonka voisit tehdä tulevan viikon aikana?

Tilaa pohtia

Hyödyllisin juttu tässä osiossa:

Kokeilen ainakin tätä:

Haluaisin tietää lisää tästä:

Huomiot, ajatukset, tunteet – vapaa pohdinta:

Työskentelyn lopuksi arvioi, millainen tunnetilasi on nyt.



Osa 5: ahdistus ja tunteet

Tässä osiossa

Tunteiden tunnistaminen

Tunteet eivät ole tosiasioita

Ensi- ja toissijaiset tunteet

Tunneylykkeet

Toimi toisin kuin tunne ehdottaa

Tietoinen läsnäolo tunteen kanssa

Itsenäinen harjoittelu ja valmistautuminen seuraavaan osioon

Arvioi, millainen tunnetilasi on nyt ennen työskentelyn aloittamista.





Sormihengitys 2

Harjoituksessa hengitys ja sormien liike tehdään samassa rytmissä.



Tuo molempien käsien peukalo ja etusormi yhteen, pidä katse sormissa. Hengitä nenän kautta sisään ja avaa samalla sormet. Tee huulirakohengitys ulos ja tuo samalla sormet takaisin yhteen. Pidä sormia yhdessä niin kauan kuin uloshengitys kestää. Hengitä sisään ja avaa sormet. Siirry seuraavaan sormeen. Uloshengityksellä tuo seuraava sormi ja peukalo yhteen. Sisäänhengityksellä avaa sormet. Käy kaikki sormet näin läpi yksitellen. Voit käydä sormet halutessasi useammankin kerran läpi.

Sormien liikkeeseen keskittyminen vie huomiota pois kehon tuntemuksista ja hengityksestä, mutta ohjaa silti hengittämään tavalla, joka aktivoi parasympaattista hermostoa.

Tunteiden tunnistaminen

Arkikielessä usein puhutaan ahdistuksen tunteesta. Ahdistus saattaa kuitenkin sisältää lukuisia eri tunteita. Ahdistuksen taustalla voi myös olla vaikeus tunnistaa, sietää ja ymmärtää tunteita, joten omiin tunteisiin tutustuminen on keskeistä. Olemme myös saattaneet oppia peittämään jonkin tunteen niin hyvin, ettemme itsekään enää tunnista sitä.

Joidenkin tutkimusten mukaan ihmiset käyttävät arjessaan hyvin vähän erilaisia tunnesanoja. Yleisimmät tavat kuvata omia tunteita ovat ”tuntuu hyvältä”, ”tuntuu pahalta” ja ”en tiedä, miltä tuntuu”. Kuitenkin erilaisia tunteita on olemassa kymmeniä, satoja tai ehkä jopa enemmän – riippuen, miten tarkasti eri sävyjä erotellaan.

Kuinka hyvin tunnistat mielestäsi omia tunteitasi? Käytätkö monipuolisia tunnesanoja kuvaamaan kokemustasi vai huomaatko usein vastaavasi ”en tiedä”, kun sinulta kysytään tunteistasi? Tai koetko, että et tunne mitään? Tai huomaatko tunteet ehkä vasta silloin, kun ne ovat hyvin voimakkaita?

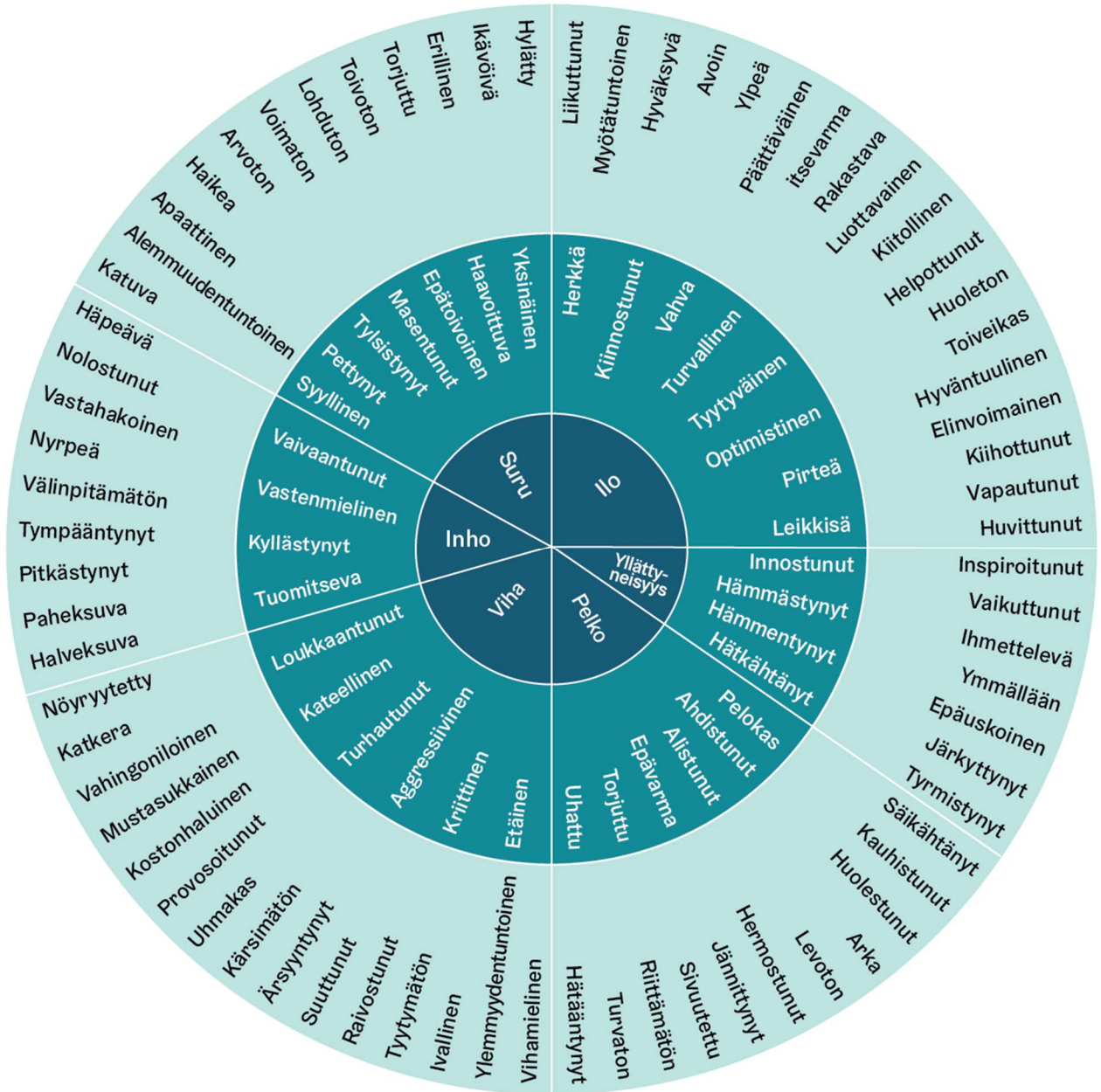
Tarkastele seuraavalla sivulla olevaa tunneympyrää. Löydätkö sieltä nimiä tunteille, joita sinun ahdistuskokemukseesi sisältyy?

Tunteet asuvat kehossa

Keho ja mieli ovat erottamattomassa yhteydessä ja erityisesti tunteet tuntuvat molemmissa. Onkin hyödyllistä oppia tunnistamaan, missä omat tunteet asuvat kehossa. Esimerkiksi ahdistuneisuuden kuvataan usein tuntuvan puristavana tunteena rintakehässä ja moni oppiikin tunnistamaan olevansa ahdistunut tutun kehon tunteen avulla.

Erytisesti silloin, jos ei ole oppinut tunnistamaan tunteitaan, kehon kuunteleminen voi olla hyvä tapa aloittaa. Jokaisella tunteet tuntuvat yksilöllisesti mutta tiettyihin tunteisiin liittyy hyvin usein tiettyjä ihmisille yhteisiä kehontuntemuksia. Niitä tarkastelemalla voi saada hyvän lähtökohdan omiin tunteisiin tutustumiseen.

Kun tarkastelet seuraavan sivun tunneympyrää ja löydät itsellesi tuttuja tunteita, koeta myös miettiä, missä ne tunteet tuntuvat kehossa.



Ahdistus voi olla esim. yhdistelmä pelkoa, ärtymystä, epävarmuutta ja merkityksettömyyttä. Millainen sinun yhdistelmäsi on?

Entä mitä tunteita tunnistat muuten arjessasi? Mitä olet esim. viimeisen viikon aikana tuntenut?

Tunteet eivät ole tosiasioita

Kokemus tunteesta on aina tosi, mutta tunteet eivät välttämättä kerro tosiasioita – faktoja ympäröivästä tilanteesta, itsestä tai toisista ihmisistä. Esimerkiksi, vaikka tuntee häpeää, se ei tarkoita, että olisi toiminut väärin tai että muutkin ihmiset näkisivät syytä häpeälle.

Tunteet voivat välittää meille tärkeää tietoa tilanteista, jos osaamme kuunnella niitä ja ymmärrämme, mistä omat tunteemme kumpuavat. Usein tunteet kuitenkin heräävät reaktiona omiin ajatuksiimme ja tulkintoihimme tai aiempiin tunteisiin.

Emme myöskään ole yhtä kuin ajatuksemme ja tunteemme, vaan meillä on ajatuksia ja tunteita. Samoin kuin taivaalla ajoittain sataa vettä, myrskyä tai paistaa aurinko, me koemme erilaisia tuntemuksia, jotka säätilan tavoin menevät aikanaan ohi.

Koeta palauttaa mieleesi jokin tilanne, jossa koit voimakkaita tunteita, joiden kanssa oli hankala pärjätä. Muistatko millaisia ajatuksia tunteisiin ja tilanteeseen liittyi? Entä miltä tuntuu nyt tarkastella tilannetta jälkikäteen ja huomata, ette nämäkin vaikeat ja voimakkaat tunteet väistyivät? Entä tunnistatko joitain tiettyjä tunteita, jotka otat herkästi tosiasioina, kun tunnet niin ja jotka määrittävät toimintaasi?

Ensi- ja toissijaiset tunteet

Tunteet heräävät reaktiona toisiin tunteisiin. Usein esim. viha herää reaktiona johonkin haavoittuvaan tunteeseen. Tällöin viha on toissijainen tunne, joka peittää alleen haavoittuvan ensisijaisen tunteen. Huomaamme todennäköisesti vihan ja toimimme sen mukaan (huudamme, kiroamme). Ensisijainen tunne jää voimakkaan toissijaisen tunteen alle piiloon, vaikka juuri ensisijainen tunne meidän pitäisi pystyä kohtaamaan ja hyväksymään. Toissijaista tunnetta sen sijaan voimme pyrkiä säätelemään ja toimimaan toisin kuin, mihin tunne yllyttää.

Kaaviossa on yksi melko yleinen tilanne: vastaan tulee tuttu tai puolittutu, joka ei tervehdikään, vaikka huomaisikin sinut, vaan kääntää katseensa sivuun nopeasti. Eri ihmiset reagoivat tällaiseen tilanteeseen hyvin eri tavoin, mutta kaaviossa esitetty reagoititapa lienee melko monelle tuttu. Kiukun ilmaiseminen toki voi tapahtua myös monella muulla tavalla.

TILANNE	TULKINTA	ENSISIJAINEN TUNNE	TOISSIJAINEN TUNNE	TOIMINTA
Jokin tilanteen ominaisuus herättää automaattisen tulkinnan.	Tulkintaan vaikuttavat aiemmat kokemukset, odotukset ja uskomukset.	Ensisijainen tunne on välitön tunnereaktio tilanteessa.	Toissijainen tunne herää reaktiona ensisijaiseen tunteeseen ja peittää tämän.	Toiminta on usein toissijaisen tunteen mukaista.
Vastaan tulee puolituttu, joka kääntää nopeasti katseensa pois päin ja kävelee ohi tervehtimättä.	Hän teki tuon tahallaan, hän ei pidä minusta.	Torjuttu olo, hämmennys, pettymys, suru.	Tulee kiukkuinen ja ärtynyt olo.	Kiukun ilmaiseminen esim. haukkumalla henkilöä toiselle ystävälle.

Jos mietit tällaista tilannetta ja reagoititapaa nyt ”jälkiviisaana”, millaisia muita tulkintoja tutun toiminnasta voisi tehdä? Miten nämä tulkinnat voisivat vaikuttaa herääviin tunteisiin? Entä mitä muita toimintavaihtoehtoja tilanteessa voisi olla?

Automaattiset tulkinnat ovat usein niin nopeita, että niitä ei ehdi huomaamaan. Sanat löytyvät ehkä vasta siinä vaiheessa, kun on jo toissijaisen tunteen vallassa. Toisaalta myös heräävä ensisijainen tunne vaikuttaa siihen, miten tilannetta tulkitaan. Yllä olevan ketjun voisi siis muotoilla niinkin, että ensin tulisi ensisijainen tunne, sitten tulkinta ja sen jälkeen toissijainen tunne.

Sanotaan, että viha on lähes aina toissijainen tunne. Mutta vihallakin on tärkeä tehtävä: se auttaa vahvistamaan omia rajoja, pitämään kiinni tärkeistä asioista, ihmisistä tai arvoista. Vihan tunteminen ja suora ja tilanteeseen sopivan voimakas vihan ilmaisu on osa tasapainoista tunne-elämää. Jos vihan tunnetta koettaa kokonaan välttää tai on oppinut, ettei sitä saa ilmaista, voi olla, että ahdistuu aina vihan herätessä.

Ensi- ja toissijaiset tunteet omassa tilanteessa

Pohdi seuraavaksi edellisen kaavion tyyliin jotakin oman elämäsi tilannetta ja siinä heränneitä ensi- ja toissijaisia tunteita.

Tilanne	
Tulkinta	
Ensisijainen tunne	
Toissijainen tunne	
Toiminta	

Ensisijaisen tunteen validointi

Yksi toimintavaihtoehto edellisen kaltaisessa tilanteessa on ensisijaisen tunteen huomaaminen ja validointi. Validoinnilla tarkoitetaan tunteen todeksi osoittamista, hyväksymistä ja siihen myötätuntoisesti suhtautumista.

Toissijainen tunne herää suojaamaan ensisijaiselta tunteelta, sillä on turvallisempaa tai helpompaa tuntea toiseen ihmiseen kohdistuvaa kiukkua kuin haavoittuvaa enemmän itseen suhtautuvaa tunnetta. Kuitenkin esimerkkitalanteessa, kun tuttu henkilö, johon hakee kontaktia, sivuuttaa ja jättää huomiotta, kuka tahansa voisi tuntea olonsa hieman hylätyksi, surulliseksi, pettyneeksi, hämmentyneeksi tai vaikkapa yllättyneeksi.

Jo ensisijaisen tunteen huomaaminen on tärkeä askel. Usein ahdistuskin toimii kuin toissijainen tunne, peittäen alleen ensisijaisia tunteita, jotka ovat jääneet huomaamatta ja kohtaamatta. Peittääkö sinun ahdistuksesi joitakin haavoittuvia tunteita?

Jos huomaat tällaisia tunteita, on tärkeää koettaa validoida niitä. On tärkeää tietää, että tällaisia tunteita saa kokea ja että kaikki ihmiset kokevat sellaisia tunteita. Koeta suhtautua itseesi myötätuntoisesti (itsemyötätunnosta lisää osassa 6), vaikka se tuntuisi vaikealta.

Tunneylykkeet

Tunteet valmistavat meitä toimintaan eli tunteeseen sisältyy aina jokin toimintapyrkimys - tunneylyke. Eri tunteisiin liittyy erilaisia toimintapyrkimyksiä, jotka voidaan selittää sitä kautta, että tunteidenkin tehtävä on alun alkaen pitää ihminen elossa. Tunteiden toimintaylykkeet ovat siis evoluution kannalta hyvin loogisia.

Tunteet siis ikään kuin ”ehdottavat” meille jotakin toimintaa. Vaikeat tunteet ehdottavat toimintaa, joka auttaa välttämään vaikeaa tunnetta, ja miellyttävät tunteet ehdottavat toimintaa, joka vie kohti lisää miellyttävää tunnetta.

On tilanteita, joissa tunneylykkeen noudattaminen on järkevää tai tuo miellyttäviä kokemuksia. On myös tilanteita, joissa tunneylykkeen mukaan toiminta ei kannata. Aiemmin tässä työkirjassa on käsitelty välttely- ja turvakäyttäytymistä, jotka ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten pitkällä aikavälillä tunneylykkeiden mukaan toiminta voi olla haitallista.

Millaisia toimintayllykkeitä ahdistukseen liittyy?

Aiemmin pohdit, millaisia tunnekokemuksia ahdistukseesi liittyy. Voit palata tunneympyrätehtävään tämänkin tehtävän yhteydessä ja miettiä vaikka tunne kerralla, mitä eri toimintayllykkeitä kuhunkin tunteeseen liittyy.

Tunne	Toimintayllyke

Toimi toisin kuin tunne ehdottaa

Tunteen vastaisella tavalla toiminta on hyödyllinen – joskin haastava taito. Ensin on hyvä tunnistaa, milloin ylipäättään voisi olla hyväksi toimia tunteen mukaan ja milloin tunnetta vastaan. Sitten tarvitaan aimo annos itsemyötätuntoa, jotta voi muistuttaa itselleen, että on todellakin ok tuntea juuri niin kuin tuntee, vaikka haluaisikin toimia tunnetta vastaan. Tämän jälkeen kiinnitetään huomiota siihen, mitä tunne ehdottaa, ja mietitään, mitä vaihtoehtoisia toimintatapoja voisi olla.

Tyypillisiä tunteita, jotka yllyttävät itselle haitalliseen toimintaan ovat häpeä, syyllisyys, vihaisuus ja pelko. Häpeä yllyttää piiloutumaan ja välttämään, syyllisyys lopettamaan toiminnan ja pyytämään anteeksi, viha puolustautumaan tai hyökkäämään ja pelko pakenemaan tai jähmettymään. Silloin, kun nämä tunteet heräävät tilanteeseen nähden liian voimakkaina, on toimintakin todennäköisesti ylimitoitettua.

Tunteelle vastakkaisen toimimisen taito lähtee liikkeelle olemassa olevan tunteen tunnistamisesta, nimeämisestä ja hyväksymisestä.

1. Tunnista tunne.
2. Tarkista tosiasiat.
3. Tunnista tunneyllyke.
4. Kysy itseltäsi, mikä on hyväksi minulle tässä tilanteessa.
5. Jos tunne ei sovi tosiasioihin, toimi tosin kuin tunne kehottaa.

Tosiasioiden tarkistaminen on tärkeä vaihe, sillä kuten varmasti muistat, ahdistus ja vaikeat tunteet vaikuttavat tulkintoihimme ja ajatuksiimme. Toisaalta tosiasioiden tarkistaminen auttaa myös huomaamaan ne kerrat, kun tunteemme onkin oikeassa ja sen mukaan toiminta kannattaa.

Tarkastele uudelleen sivun ylälaidan taulukkoa, jossa pohdit ahdistukseen liittyviä tunteita ja niiden toimintayllykkeitä. Mikä olisi näille yllykkeille vastakkaista toimintaa? Esim. jos ahdistukseen liittyy pelkoa, joka yllyttää välttämään tiettyjä tilanteita, voisiko olla itselle kuitenkin enemmän hyväksi harjoitella psykofyysisiä ahdistuksen hallintakeinoja ja mennä tilanteisiin tukeutuen näihin keinoihin?



Sormiharjoitukset

Sormiharjoitukset ovat voimakkaita kehollisia harjoituksia, jotka on helppo tehdä missä vain. Niiden avulla voi koettaa siirtää huomion ahdistuksesta voimakkaaseen tuntemukseen ja siten ne voivat auttaa esimerkiksi tilanteissa, joista tunne yllyttää pakenemaan.



Versio 1: aseta kämmenselät vastakkain niin, että peukalot osoittavat itsestäsi poispäin. Laita sitten sormet ristiin ja purista niitä vastakkain. Käännä vielä lopuksi kämmenet kohti toisiaan.

Versio 2: laita sormet ristiin (kämmenet toisiaan vasten). Aseta sormien keskimmäiset nivelet toisiaan vasten. Etsi nivelkapselien reunat. Purista.

Tietoinen läsnäolo tunteen kanssa

Tunteiden ymmärtäminen, vaikeidenkin tunteiden hyväksyminen osana inhimillistä kokemusta, omien tunteiden validointi ja toimiminen toisin kuin tunne ehdottaa edellyttävät kaikki vielä yhtä tunnetaitoa: tunteiden tietoista havainnointia ja läsnäoloa niiden kanssa.

Tietoisesta läsnäolosta ei ole tarkoitus muuttaa tunteita vaan antaa niille tilaa ja olla niitä kohtaan avoin. Tarkoitus on myös pystyä tuntemaan omat tunteet sellaisina kuin ne ovat eikä sellaisina kuin oma mieleemme väittää niiden olevan. Tämä voi lievittää tunteisiin liittyvää kuormitusta, sillä on kuluttavaa kieltää, välttää tai tukahduttaa tunteita.

Taito olla läsnä nykyhetkessä ja kokea oma kokemus uteliaasti ja avoimesti, sellaisena kuin se tapahtuu tässä ja nyt, edistää muutosten toteuttamista. Toisin sanoen tietoisesta läsnäolosta ei ole tarkoitus ottaa käyttöön ahdistuksen hallintakeinoja silloin, kun niitä tarvitsee, sen sijaan, että ahdistus ottaisi vallan tilanteessa. Tietoisesta läsnäolosta ei ole tarkoitus tehdä harkittuja valintoja ja harjoittelun on todettu lisäävän mielenrauhaa ja itsetuntemusta.

Tietoisesta läsnäolosta harjoittelulla on tutkitusti todettu olevan vaikutuksia oman käyttäytymisen parempaan havainnointiin sekä omien ajatusten ja tunteiden parempaan tunnistamiseen. Kun ryhtyy havainnoimaan sisäistä kokemustaan, voi joutua kohtaamaan jotakin, jota ei ole ehkä halunnut kohdata. Luvassa ei ole pelkästään mukavaa hengityksen havainnointia, vaan huomion kääntämistä myös mielen pimeisiin takaosiin, kaikkiin niihin pelkoihin ja ajatuksiin, joita on vältellyt. Näin joutuu altistamaan itsensä uudellelaiselle kokemistavalle, ja se on aluksi vaikeaa.

Olet jo harjoitellut tietoista läsnäoloa ryhmän aikana tai työkirjaa tehdessäsi. Aina, kun pysähdyt kokemuksesi äärelle, harjoittele tietoista läsnäoloa. Oli se sitten hengityksen ja siihen liittyvien tuntemusten kuulostelua, jännitys-rentousharjoitteen tekemistä ja kehon kuuntelua tai omien ajatusten havainnointia, harjoittele huomion suuntaamista ja palauttamista silloin, kun ajatukset lähtevät omille teilleen.



Istu tunteen kanssa

Kokeile harjoitusta silloin, kun tunnetilasi on neutraali tai ahdistus on lievää. Kun harjoitus on tullut tutuksi, voit kokeilla sitä myös voimakkaampien tunteiden vallassa.

Ota aluksi mukava asento istuen. Pidä selkäsi suorassa, jalkapohjat lattiaa vasten ja jalat hieman erillään toisistaan. Kädet lepäävät sylissä.

Keskity ensin hengitykseen. Kuulostelee, millaisia kehon tuntemuksia hengitykseen liittyy. Huomaa, mitä kehossa tapahtuu, kun hengität sisään ja ulos.

Siirrä hetken päästä huomiosi muihin kehon tuntemuksiin. Tarkastele kokemustasi uteliaasti ja anna kaikkien tuntemusten olla juuri sellaisia kuin ne ovat. Huomaa, miltä tuntuu istua juuri nyt juuri tässä. Miltä jalkapohjat tuntuvat lattiaa vasten? Entä miltä hengityksen liikkeet tuntuvat? Miltä kasvosasi, hartiasasi, selkäsi, vatsasi, lantiosasi ja jalkasi tuntuvat? Muista, että mitään ei tarvitse muuttaa. Sinun ei tarvitse tavoitella mitään tiettyä olotilaa. Koeta vain istua tässä ja nyt juuri näiden kehon tuntemusten kanssa, sallien itsesi kokea kaiken, mitä ikinä koetkaan. Harjoittele tätä hetken aikaa.

Palauta sitten mieleesi jokin tilanne, jossa olet tuntenut ahdistusta tai tunnekokemuksesi on ollut muuten vaikea. Muistelee tuota tilannetta: koeta nähdä mielessäsi paikka, jossa olit. Näe esineet, värit, muodot ja muut ihmiset. Koeta myös kuulla mitä kuulit silloin. Sanoiko joku jotakin? Kuulitko muita ääniä? Entä muistatko joitakin tuoksuja tai hajuja? Entä tunsitko ihollasi jotain – lämpöä, viileyttä, tuulenvirettä?

Kun nyt eläydyt tähän tilanteeseen, huomaa itsessäsi heräävät tunteet. Samalla tavalla kuin aiemmin huomioit kehon tuntemuksia, koeta nyt antaa näiden tunteiden olla juuri sellaisia kuin ne ovat. Sinun ei tarvitse muuttaa tunnetilaasi tai koettaa tuntea eri tavoin.

Tarkastele tunnetta – voitko antaa sille nimen? Missä kohtaa kehoa se tuntuu ja millaiselta se tuntuu? Onko tunne heikko, keskivoimakas tai voimakas? Tarkkaile tunnetta kuin se olisi meren aalto, joka huuhtoo ylitsesi. Miten korkealle tunteen aalto tällä kertaa nousee? Laineileeko se rauhallisesti vai hyökyykö se ylitsesi korkeana ja pelottavana? Kuinka kauan aallon huippu kestää? Harjoittele tätä tunteiden huomaamista ja sallimista hetken aikaa.

Koeta vain istua tässä ja nyt, antaen tunteiden aalloilla juuri niin kuin ne aaltoilevat. Anna itsesi tuntea kaiken mitä ikinä tunnetkaan. Tarkkaile, miten tunteet tulevat ja menevät. Tarkastele myös uteliaasti ajatuksiasi: mitä mielessäsi tapahtuu? Miten mielesi reagoi tunteisiin? Harjoittele tätä hetken aikaa.

Kun olet istunut näin hetken aikaa tunteidesi ja kokemuksesi kanssa, huomaa miltä tuntuu olla näin. Miltä harjoituksen tekeminen tuntuu, mitä ajatuksia se herättää?

Kun olet valmis, tuo huomiosi takaisin tähän hetkeen. Paina ensin jämäkästi jalkapohjia lattiaa vasten. Paina sitten jalkoja toisiaan vasten hetken. Paina vielä käsiä toisiaan vasten hetken. Katso ympärillesi, huomaa mitä näet tässä ja nyt. Voit nimetä asioita, joita näet ja kuulet. Ota muutama syvä sisäänhengitys ja tee siihenhengitys tai huulirakohengitys uloshengityksellä ennen kuin siirrät huomiosi siihen, mitä teet seuraavaksi.

Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen

Ensi- ja toissijaisten tunteiden ja toimintayllykkeiden tunnistaminen

Tarkastele viikon aikana herääviä tunteitasi eri tilanteissa ja koeta tunnistaa, onko kyse ensi- vai toissijaisesta tunteesta. Tarkastele myös omia tulkintojasi, toimintayllykkeitä ja miten toimit tilanteessa. Voit kirjata huomioitasi alla oleviin taulukoihin tai vapaasti muistiinpanoihisi.

Tilanne	
Tulkinta	
Ensisijainen tunne	
Toissijainen tunne	
Toimintayllyke	
Toiminta	

Tilanne	
Tulkinta	
Ensisijainen tunne	
Toissijainen tunne	
Toimintayllyke	
Toiminta	

Sormiharjoitukset

Harjoittele sormiharjoituksia esimerkiksi katsoessasi TV:tä, istuessasi junassa tai bussissa, työ- tai opiskelupäivän aikana.

Istu tunteen kanssa

Harjoittele tunteen kanssa istumista ensin helpohkon tunteen ja vähitellen vaikeampien tunteiden kanssa.

Pienin mahdollinen teko

Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka auttaisi sinua kohti tavoitettasi ja jonka voisit tehdä tulevan viikon aikana?

Tilaa pohtia

Hyödyllisin juttu tässä osiossa:

Kokeilen ainakin tätä:

Haluaisin tietää lisää tästä:

Huomiot, ajatukset, tunteet – vapaa pohdinta:

Työskentelyn lopuksi arvioi, millainen tunnetilasi on nyt.



Osa 6: epävarmuuden sietäminen

Tässä osiossa

Miksi epävarmuutta pitäisi sietää?

Epävarmuuden hyväksyntä

Arvot suunnan näyttäjinä

Itsemyötätunto

Huomaa se, mikä on hyvin

Turvallisuuden tunteen vahvistaminen

Itsenäinen harjoittelu ja valmistautuminen seuraavaan osioon

Arvioi, millainen tunnetilasi on nyt ennen työskentelyn aloittamista.





Hengitys ja silmänliikkeet

Hengittele rauhoittavaa hengitystä: nenän kautta sisään, suun tai nenän kautta ulos. Uloshengitys on 2–3 kertaa pidempi kuin sisäänhengitys. Sisäänhengityksellä silmät nousevat luomien alla ääriasentoon ylös. Uloshengityksellä silmät laskevat luomien alla ääriasentoon alas. Tee harjoitusta rentoutumiseen ja nukahtamiseen 6–10 kertaa, ”nollaamiseen” esim. työpäivän aikana 2–5 kertaa.

Miksi epävarmuutta pitäisi sietää?

Epävarmuus on kenelle tahansa vaikea tunne. Usein on helpompi sietää sitä, että tapahtuu jotain ikävää kuin elää epätietoisuudessa, mitä tulee tapahtumaan. Epävarmuus aiheuttaa stressiä ja ahdistuneena epävarmuutta voi olla erityisen vaikea sietää sen herättämien voimakkaiden kehollisten tuntemusten ja tunteiden takia.

Epävarmuutta ei kuitenkaan voi välttää – elämä on täynnä asioita, joihin ei voi vaikuttaa tai joita ei voi ennustaa. On hyvin vähän asioita, joista voi todellisuudessa olla täysin varma. Siksi on hyödyllistä miettiä, miten epävarmuuden kanssa voi tulla toimeen.

Mitkä asiat elämässäsi ovat sellaisia, ettet voi olla niistä täysin varma?

Millaisia ajatuksia epävarmuus sinussa herättää?

Miten olet tavoitellut varmuutta erilaisissa asioissa? Esim. turvakäyttäytyminen.

Mitä hyötyjä varmuuden tavoittelusta on ollut? Entä mitä haittaa?

Epävarmuuden hyväksyntä

Luokittelemme helposti kokemustamme hyvään ja huonoon, positiiviseen ja negatiiviseen, toivottuun ja ei toivottuun. Vaikeat tunteet tai ajatukset voivat näyttäytyä sellaisina, että niitä ei saisi olla ollenkaan tai niistä pitäisi päästä eroon. Tällöin välttelemme näitä tunteita ja ajatuksia tai kamppailemme niitä vastaan. Jos esimerkiksi pyrimme eroon epävarmuudesta tai kamppailemme sitä vastaan, saatamme pyrkiä hallitsemaan ja varmistelemaan kaikkea mahdollista tai toisaalta välttää epävarmuutta herättävän asian kokonaan.

Hyväksyvä suhtautuminen tarkoittaa sitä, että ajatuksemme, tunteemme ja kokemuksemme saavat olla juuri sellaisia kuin ne ovat. Hyväksyntä ei tarkoita, että epämieluisista asioista pidetään tai niitä halutaan kokea, mutta ne hyväksytään osana elämää ja inhimillisen kokemuksen kirjoa.

Epävarmuuden hyväksyntä tarkoittaa luopumista yrityksestä kontrolloida asioita, joita ei voi kontrolloida. Toisaalta hyväksyntä tarkoittaa myös sitä, että epävarmuus saa tuntua ikävältä ja että sen annetaan tuntua ikävältä ilman, että tuota tunnetta vastaan pyristellään. Pyristelemisen sijaan tuota tunnetta koetetaan tarkastella uteliaan tutkijan tavoin ja itseen pyritään suhtautumaan myötätuntoisesti. Epävarmassa tilanteessa ja epävarman tunteen kanssa tehdään tietoisia valintoja toimia niin, että omat valinnat vievät kohti jotakin itselle tärkeää ja edistävät omaa hyvinvointia.

Hyväksyntä tapahtuu tässä ja nyt. Se tarkoittaa avoimuutta omille kokemuksille ja myötätuntoista suhtautumista niihin. Hyväksyntää on mahdollista harjoitella, mutta se ei ole helppoa. Joskus hyväksynnän harjoittaminen voi tuntua jopa kohtuuttomalta tai epäreilulta.

Arvot suunnan näyttäjinä

Omat arvot antavat epävarmassa tilanteessa tärkeän suunnan: kun ei voi olla varma lopputuloksesta, voi vain keskittyä tekemään mielekkäitä valintoja tässä ja nyt, hetki hetkeltä. Tällöin valintojen tekeminen omien arvojen mukaan voi luoda merkityksellisyyden ja tarkoituksen kokemusta.

Arvojen tunnistaminen ei olekaan ihan itsestään selvää. Elämme kuitenkin arvojen ympäröimänä ja kasvamme erilaisten arvomaailmojen keskellä. Joskus voi olla vaikea tunnistaa, mitkä ovat juuri minun arvoni – ei vanhempieni arvot tai ympäröivän yhteiskunnan arvot – mikä on juuri minulle kaikkein tärkeintä? Miten minä haluan elää elämäni, millainen ihminen haluan olla?

Omien arvojen kirkastamisella tarkoitetaan sitä, että selvittää itselleen, mitkä omat arvot todella ovat. Arvojen mukainen toiminta taas tarkoittaa sitä, että valitsee tietoisesti toimia niin, että omat arvot ohjaavat toimintaa. Arvot ovat tällöin tärkein syy sille, että toimimme jollakin tietyllä tavalla. Arvojen kirkastaminen voi esimerkiksi auttaa toimimaan toisin kuin jokin vaikea tunne yllyttää. Jos todella tiedän, että minulle on esimerkiksi tärkeää olla yhteydessä muihin ihmisiin – että yhteisöllisyys ja yhteys ovat minulle tärkeitä arvoja – minun on helpompi motivoitua harjoittelemaan muiden ihmisten kohtaamista, vaikka sosiaalinen ahdistus tekisi siitä hyvin vaikeaa.

Tarkastele seuraavan sivun arvolistaa ja merkitse sinua puhuttelevat arvot. Koeta olla rehellinen itsellesi. Voit kuulostella, mitkä arvot herättävät sinussa innostusta, tyytyväisyyttä, rauhaa, intohimoa tai merkityksellisyyden tunnetta.

Arvojen ominaisuuksia

Arvot ovat tässä ja nyt – tavoitteet suuntautuvat tulevaisuuteen. Missä tahansa hetkessä voi valita arvojen mukaisen toiminnan.

Arvoja ei tarvitse perustella. Ne ovat vähän kuin erilaiset makuasiat. Jos pitää suklaajäätelöstä, pitää suklaajäätelöstä eikä sitä tarvitse perustella henkilölle, joka pitää vaniljasta. Sen sijaan usein joudumme perustelemaan toimintaamme.

Arvoja tarvitsee usein priorisoida. Arvot ovat kuin arpakuutio: vain muutama sivu arpakuutiosta näkyy kerralla, mutta piilossakin olevat sivut ovat yhä olemassa. Samalla tavalla toiminnassa näkyvät jotkut tietyt arvot jossakin tietyssä hetkessä ja toisessa hetkessä toiset. Esimerkiksi, jos lähimmäisenrakkkaus on itselle tärkeä arvo, mutta joku läheinen kohtelee huonosti, voi joutua priorisoimaan itsearvostuksen tai itsen suojelemisen arvoa ja vetää tiukkoja rajoja tätä läheistä kohtaan.



Arvoja kannattaa pidellä kevyesti. Aina ei voi toimia arvojen mukaisesti ja niin saa olla. Arvojen ei kuulu olla käskyjä, ehdottomia ja joustamattomia ohjenuoria eikä niiden kuulu rajoittaa elämää. Samoin kuin kompassi ei käske menemään mihinkään, eivät arvotkaan käske. Vaan samoin kuin kompassia voi käyttää ohjaamaan omaa kulkemista, ovat arvotkin aina käytettävissä oikean suunnan löytämiseen.

Arvot voi valitaan vapaasti. Arvojen mukainen toiminta valitaan vapaasti. Kenenkään ei ole pakko toimia arvojen mukaisesti, vaan arvojen mukainen toiminta valitaan, koska se on tärkeää.

Arvot koskevat itseä ja muita. Esimerkiksi rehellisyyden arvoa voi toteuttaa suhteessa itsen ja muihin. Arvot eivät kuitenkaan ole odotuksia muita kohtaan vaan kyse on siitä, miten kukin voi omassa toiminnassaan ilmentää arvojaan sekä itseään että muita kohtaan.

Ahkeruus	Luotettavuus	Säästäväisyys	
Aitous	Luottamus	Taiteellisuus	
Aloitteellisuus	Luovuus	Taitavuus	
Anteeksiantaminen	Läheisyys	Tarkkuus	
Arvovaltaisuus	Lämpö, lämminhenkisyys	Tasa-arvo	
Arvostaminen	Läsnäolo	Tasavertaisuus	
Avoimuus	Maalaisjärki	Tavoitteellisuus	
Avuliaisuus	Maine	Tehokkuus	
Eettisyys	Malti	Terveys	
Empaattisuus	Menestys	Tieto	
Energisyys	Merkityksellisyys	Tuloksellisuus	
Ennakkoluulottomuus	Mielekkyyys	Turvallisuus	
Estetiikka, kauneus	Mielihyvä	Usko	
Harkitsevuus	Monipuolisuus	Uskollisuus	
Harmonia	Muutos	Uteliaisuus	
Henkisyys	Myötätunto	Vaihtelu	
Hengellisyys	Nautinto	Vakiintuneisuus	
Huolenpito	Nöyryys	Valta	
Huumori	Oikeudenmukaisuus	Vapaus	
Hyväksyntä	Oma rauha	Varovaisuus	
Ihmisoikeudet	Omalaatuisuus	Vastavuoroisuus	
Ilo	Omistautuminen	Vastuullisuus	
Intuitio	Onnellisuus	Vastuuntunto	
Innovatiivisuus	Onnistuminen	Vauraus	
Itsekunnioitus	Oppiminen	Viisaus	
Itsenäisyys	Osaaminen	Voima	
Itsestä välittäminen	Palvelu	Voittaminen	
Johtajuus	Perinteet	Välittäminen	
Joustavuus	Porukkahenki	Yhdessä tekeminen	
Jämäkkyys	Pyhyys	Yhteenkuuluvuus	
Jännitys (riskien otto)	Pätevyys	Yhteisöllisyys	
Järjestys	Rakkaus	Yksinkertaisuus	
Kannustaminen	Rehellisyys	Yksityisyys	
Kehittyminen	Reiluus	Ymmärtäminen	
Keskittyneisyys	Riippumattomuus	Ystävällisyys	
Keveys	Rohkeus	Muu, mikä:	
Kiltteys	Seikkailu		
Kohteliaisuus	Saavuttaminen		
Kontrolli	Selkeys		
Kova työ	Sensuaalisuus		
Kunnia	Siisteys		
Kurinalaisuus	Sisukkuus		
Kärsivällisyys	Sitkeys, sinnikkyys		
Laaja näkökulma	Sisäinen tasapaino		
Laadukkuus	Sopuointu		
Lahjakkuus	Suojeleminen		
Lojaalisuus	Suoruus		
Luonto ja ympäristö	Suvaitsevaisuus		

Itsemyötätunto

Itsemyötätunto on kykyä suhtautua itseän ystävällisesti, lempeästi ja armollisesti silloinkin – tai erityisesti silloin – kun on kohdannut vastoinkäymisiä, epäonnistunut jossain tai kun on muuten vaikeaa. Itsemyötätunto on kykyä huomata oma kärsimyksensä yhdistettynä kykyyn ja haluun lievittää tätä kärsimystä eri tavoin.

Ajatus itsemyötätunnosta herättää usein epäilyksiä. Perfektionismi, itseän kohdistuvat odotukset tehokkuudesta, aikaansaamisesta tai vaikkapa pärjäämisestä voivat johdatella suhtautumaan itseän hyvinkin kriittisesti ja vaativasti. Tällöin itsemyötätunto voi tuntua väärältä ja väkinoiseltä. Itsemyötätuntoon liittyy myös erilaisia virheellisiä uskomuksia kuten se, että se johtaa itsekkyyteen tai laiskuuteen, ja nämä uskomukset voivat olla itsemyötätunnon harjoittelun tiellä.

Tutkimusten mukaan itsemyötätunnon harjoittaminen mm. vähentää ahdistusta ja masennusta, lievittää stressiä, vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiin ja vähentää epäonnistumisen pelkoa. Itsemyötätunto voi auttaa sietämään epävarmuutta ja muita vaikeita tunteita.

Itsemyötätunto koostuu kolmesta tekijästä:

1. Ystävällisyydestä itseä kohtaan. Kannustamme ja rohkaisemme itseämme. Vaikeina hetkinä kohtelemme itseämme ystävällisesti ja rakentavasti tuomitsemisen tai sättimisen sijaan.
2. Jaetusta ihmisyydestä. Haavoittuvuus, virheiden teko ja kärsimys ovat osa kaikkien elämää. Kukaan ei ole täydellinen. Ihmisenä oleminen tarkoittaa epätäydellisyyttä.
3. Tietoisesta läsnäolosta. Kohtaamme myös vaikeat tunteet ja kärsimyksen. Emme vähättele tai liioittele niitä.

Itsemyötätunnon harjoittaminen

Monet kuvaavat, että on helpompaa suhtautua myötätuntoisesti muihin kuin itseensä. Itsemyötätuntoinen ihminen puhuukin itselleen samoin kuin puhuisi hyvälle ystävälle vaikeassa tilanteessa.

Kuvittele, että ystäväsi on tehnyt töissä virheen, josta aiheutui jonkin verran harmia. Virhe on korjattu ja asia hoidettu, mutta ystäväsi paha olo tapahtuneesta ei helpotu. Hän soimaa itseään, kokee syyllisyyttä ja häpeää. Miten suhtautuisit ystäväsi tällä hetkellä? Huomaisitko hänen pahan olonsa, lohduttaisitko häntä, auttaisitko häntä siirtämään huomiota johonkin mukavaan tekemiseen?

Kuvittele seuraavaksi itsesi ystäväsi asemaan. Miten suhtautuisit, jos virhe olisi sattunut sinulle ja olisit samoissa ikävissä tunneissa? Huomaisitko silloin itse kärsiväsi, pyrkisitkö auttamaan itseäsi esim. ongelmanratkaisulla, tekemällä jotakin mukavaa tai hakemalla apua ja tukea joltakulta muulta? Vai jäisitkö kiinni itsekritiikin, syyllisyyden ja häpeän kierteeseen?

Hyvä harjoite itsemyötätunnon herättelyyn onkin pyrkiä suhtautumaan itseensä kuin hyvään ystävään. Vaikean tilanteen ja tunteen koettaessa pysähdy hetkeksi ja huomaa, miten ryhdyt automaattisesti puhumaan itsellesi. Onko sisäinen puheesi soimaavaa, rankaisevaa tai jollain muulla tavalla ankaraa? Jos on, tästäkään ei tarvitse moittia itseään – sävyn voi vain koettaa laittaa merkille. Muistuta itseäsi, että kaikkia tunteita saa tuntea. Kaikki tunteet ovat inhimillisiä. Mieti sitten, mitä sanoisit ystäväillesi, joka olisi samanlaisessa vaikeassa tilanteessa. Miten tämä eroaa siitä, miten juuri mielesi ryhtyi puhuttelemaan sinua?

Kokeile seuraavaksi tunnistaa ajatuksia, jotka ovat vaativia, ankaria, tuomitsevia tai välipitämättömiä itseäsi kohtaan. Mieti myös, millaisilla myötätuntoisilla ajatuksilla voisit koettaa ”korvata” näitä ajatuksia.

Ei itsemyötätunton ajatus	Korvaava itsemyötätunton ajatus

Huomaa se, mikä on hyvin

Ahdistuneena huomaamme helposti kaiken, mikä on uhkaavaa, pielessä, pelottavaa... Vaikeampaa voi olla huomata asiat, jotka ovatkin hyvin. Todennäköisesti aina on olemassa joidain asioita, joihin voi olla tyytyväinen – ja olivat nämä asiat kuinka pieniä tahansa, niiden huomaaminen kannattaa. Hyvän huomaaminen ei vie vaikeita tunteita ja ahdistusta pois, mutta se tasapainottaa kokemustamme.

Jos mieli on täynnä ahdistusta, voi tuntua todella vaikealta nimetä asioita, joihin olla tyytyväinen. Toisaalta voi tuntua, että ei saisi olla tyytyväinen pieneen, että pienet asiat eivät ole sen arvoisia, että niihin olisi tyytyväinen. Voi olla, että hyvien asioiden huomaamista estää uskomus, että vain täydelliset onnistumiset, saavutukset ja ulkoinen menestys saavat herättää meissä ylpeyttä ja voimaantumista. Tällöin on erityisen tärkeää harjoitella: joudut opettamaan itsellesi ja aivoillesi uudenlaista ajattelutapaa ja uusia yhteyksiä syntyy vain toiston kautta.

Harjoittele huomaamaan sen, mikä on hyvin, pitämällä kirjaa niistä asioista, joihin olet tyytyväinen, jotka tuovat sinulle iloa tai aluksi niistä, joihin voit suhtautua neutraalisti. Kaikkea ei tarvitse kirjata – pääasia on, että aloitat jostakin. Hyvä tapa voi olla yhdistää esim. huolihetken pieni kiitollisuus- tai tyytyväisyshetki tai viimeiseksi illalla ennen nukkumaanmenoa ottaa tällainen hetki ja kirjoittaa esim. ranskalaisin viivoin ylös muutama asia, joista voi olla kiitollinen.

Mikä on juuri nyt hyvin?

Mistä voisit olla kiitollinen juuri nyt?

Turvallisuuden tunteen vahvistaminen



Turvapaikkaharjoitus

Ota levollinen asento ja sulje silmäsi. Kuvittele mielessäsi jokin paikka, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla. Paikka voi olla todellinen tai kuviteltu. Tuossa paikassa voit esimerkiksi istua ja mietiskellä, ajatella tai tehdä jotain tai kuvitella tekeväsi jotain, mikä tuo sinulle hyvää, turvallista ja rentoutunutta oloa.

Tähän paikkaan mielikuvissasi ei pääse kukaan muu kuin sinä ja ne ihmiset, joihin luotat täysin. Paikan ei tarvitse olla mukava, vaan se voi olla vaikkapa autiosaari tai kivinen ranta, kunhan paikka saa sinut tuntemaan turvaa, varmuutta ja että siellä mikään ei uhkaa sinua.

Mieti elämäsi aikana kohtaamiasi tilanteita ja paikkoja, joissa olet kokenut olevasi turvassa. Jos sinulle ei tule mieleen tällaista paikkaa, mihin voisit mielessäsi palata, mieti mikä voisi tehdä jostakin paikasta turvallisen. Voit valita tai luoda turvapaikaksi periaatteessa minkä paikan tahansa. Tuoko turvaa lämpö tai viileys, valoisuus tai varjoisuus, tietyt esineet, värit, luonnonläheisyys tai jokin muu ominaisuus? Onko turvapaikkasi metsässä tai rannalla, jossakin tutussa rakennuksessa, kuvitteellisessa linnassa vallihautoineen, ehkä mummolassa, mökillä tai omassa huoneessasi?

Kun luot tai muistat tuollaisen turvapaikan, ajattele sen ominaispiirteitä ja lisää sinne sellaisia asioita, esineitä, ihmisiä, joita sinne haluaisit. Asioita, jotka tuovat sinulle turvallisuuden, hyvän olon, rentoutumisen tuntua. Mitä tahansa, mikä luo sinulle hyvää oloa ja turvallisuutta. Tärkeää on, että voit kokea olevasi turvassa, levollisella mielellä, rentoutuneena.

Katso ympärillesi turvapaikassasi. Mitä aistimuksia koet siellä? Mitä näet? Keskity väreihin ja näköaistimuksiin, jotka tuovat turvallisuuden ja rentoutumisen tunnetta. Sitten keskity ääniin tai äänettömyyteen, joka liittyy tähän paikkaan ja anna näiden ääniärsykkeiden voimistua ja tuoda lisää turvallisuuden tunnetta. Haistele, mitä tuoksua tuohon paikkaan voisi liittyä ja anna taas turvallisuuden tunteesi voimistua.

Liittykö paikkaan jotain turvallisuutta ja hyvää oloa lisääviä makuaistimuksia? Mitä tunnet kehossasi, kun ajattelet tuota paikkaa? Minkälainen lämpötila? Mitä ihoaistimuksia koet siellä? Miltä tuntuu jalkapohjissa, entä sormenpäissä, kasvoilla, ihon eri kohdissa? Liikutko? Teetkö jotain siellä? Keitä muita siellä on kanssasi vai oletko yksin?

Keskity näihin kaikkiin aistimuksiin, jotka voimistavat turvallisuuden tunnetta. Etsi yksittäinen sana tai symboli, jolla voit kuvata turvapaikkaasi, vihjesana, jolla voit jatkossa palauttaa sen helposti ja nopeasti mieleesi. Aina kun koet olevasi ahdistunut, huolissasi, stressaantunut, peloissasi, turvaton, uneton tai kivulias voit hakea turvaa mielikuvasta ja kokemuksesta. Harjoittele tämän rentoutusmielikuvan avulla säännöllisesti ja palaa harjoitukseen aina kun siltä tuntuu.



Kehon rajaaminen

Käytä harjoituksessa harjaa, pesusientä tai pientä pyyhettä. Käy läpi koko kehosi harjaamalla ihoa valitsemallasi välineellä. Kuivaharjaus maadoittaa, auttaa hahmottamaan kehon rajat ja voi siten lisätä turvallisuuden tunnetta.



Perhostaputus

Risti kädet rintakehän päälle kuin pitelisit itseäsi kevyesti. Kämmenet ovat kehoa vasten. Taputtele itseäsi vuorokäsin rauhallisesti.

Voit ensin koettaa kuulostella sykkettäsi ja taputella sen tahtiin. Sitten hetken taputeltuasi hidasta tahtia. Ja kohta taas hidasta taputtelun tahtia.



Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen

Arvot

Jatka arvojesi tarkastelemista. Millaisia arvojesi mukaisia tekoja voisit tehdä? Kirjaa näitä tekoja ylös ja pohdi, miltä niiden tekeminen tuntuu.

Itsemyötätunto

Koeta harjoitella itsemyötätuntoa. Koeta huomioida, kun et ajattele itsemyötätuntoisesti ja näissä hetkissä voit koettaa miettiä korvaavia itsemyötätuntoisia ajatuksia.

Kiitollisuuspäiväkirja

Kirjaa viikon ajan joka ilta kolme asiaa, joista voit olla kiitollinen.

Lisää turvallisuuden tunnettasi

Kokeile eri keinoja lisätä turvallisuuden tunnettasi turvapaikkaharjoituksen, kehon rajaamisen ja perhostaputuksen avulla.

Pienin mahdollinen teko

Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka auttaisi sinua kohti tavoitettasi ja jonka voisit tehdä tulevan viikon aikana?

Tilaa pohtia

Hyödyllisin juttu tässä osiossa:

Kokeilen ainakin tätä:

Haluaisin tietää lisää tästä:

Huomiot, ajatukset, tunteet – vapaa pohdinta:

Työskentelyn lopuksi arvioi, millainen tunnetilasi on nyt.



Osa 7: ahdistus ja käyttäytyminen

Tässä osiossa

Turvakäyttäytyminen

Välttelykäyttäytyminen

Altistaminen

Itsenäinen harjoittelu ja valmistautuminen seuraavaan osioon

Arvioi, millainen tunnetilasi on nyt ennen työskentelyn aloittamista.



Ahdistus vaikuttaa käyttäytymiseen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Usein lyhyellä aikavälillä ahdistus yllyttää erilaiseen turva- ja välttelykäyttäytymiseen ja pitkällä aikavälillä toiminta kapeutuu: ahdistunut henkilö tekee aiempaa vähemmän, käy aiempaa harvemmin missään, puhuu aiempaa pienemmälle määrälle ihmisiä. Kaikilla näin ei toki ole.

Käyttäytyminen voi joko ylläpitää ahdistusta tai lievittää sitä. Turva- ja välttelykäyttäytyminen helpottavat ahdistusta yleensä hetkellisesti, mutta pitkällä aikavälillä ne ylläpitävät ahdistuksen kehää (kts. osa 1, s. 14).



Hengitys, kurotus ja työntö

Yksinkertainen versio: hengitä nenän kautta sisään ja samalla avaa kädet sivuille. Kurota käsillä sivulle ja taakse sen verran kuin tuntuu hyvältä koko sisäänhengityksen ajan. Hengitä suun kautta ulos (huulirakohengitys) ja samalla tee käsillä työntävä liike eteenpäin. Voit antaa yläselän hieman pyöristyä. Harjoituksessa rintakehän ja yläselän lihakset saavat liikettä ja kevyttä venytystä ja uloshengityksen pidentäminen rauhoittaa kehoa.



Hieman haastavampi versio: Ota hartioiden levyinen asento ja astu oikealla jalalla askel taakse. Pidä polvet hieman koukussa ja silmät auki. Tuo kädet lähelle rintakehää, kämmenet itseensä päin.

Sisäänhengityksen aikana korota vasemmalla kädellä eteenpäin ja vedä oikea käsi oikean kyljen viereen. Anna lantion kääntyä sivuttain. Kämmenet voivat olla auki – kurottavassa kädessä kämmen ylöspäin, kyljessä olevan käden kämmen kohti kylkeä.

Hengitä suun kautta ulos ja työnnä samalla oikea käsi suoraksi eteen ja vedä vasen kohti kylkeä. Anna lantion kääntyä eteenpäin. Työntävän käden kämmen osoittaa nyt suoraan eteenpäin ja kyljessä olevan käden kämmen kohti kylkeä. Muista pitää polvet hieman koukussa, jotta jalat tuntuvat joustavilta ja maadoitetuilta.

Tee sama uudestaan: hengitä nenän kautta sisään, anna lantion kääntyä sivuttain, kurota vasemmalla kädellä eteenpäin ja vedä oikea käsi kyljen viereen. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti suun kautta ulos, anna lantion kääntyä eteenpäin, työnnä oikea käsi suoraksi ja vedä vasen käsi kyljen viereen. Toista tätä muutamia kertoja omaan tahtiin, keskittyen pitkään ja rauhalliseen uloshengitykseen.

Pyri synkronoimaan käsien liikkeet samaan rytmiin hengityksen kanssa. Kun olet toistanut harjoitusta hetken aikaa, pura asento ja keskity hengittämään muutaman kerran.

Tee sitten harjoite toiselle puolelle: astu vasen jalka taakse, pidä polvet hieman koukussa. Sisäänhengityksen aikana kurota oikealla kädellä eteenpäin ja vedä vasen käsi kyljen viereen, anna lantion kääntyä sivuttain. Hengitä rauhallisesti suun kautta ulos, työnnä vasen käsi suoraksi eteenpäin ja vedä oikea käsi kyljen viereen. Anna lantion kääntyä eteenpäin. Toista harjoitusta hetken aikaa.

Turvakäyttäytyminen

Turvakäyttäytymistä on esimerkiksi se, että oman epävarmuuden näkyminen silmistä pyritään estämään välttämällä katsekontaktia tai omaa epävarmuutta ja epäonnistumisen pelkoa välttämällä puhumalla vain ennalta harjoitelluin lausein. Turvakäyttäytyminen voi olla myös esim. asian jatkuva varmistelu muilta tai meneminen tilanteeseen vain jonkun toisen kanssa. Turvakäyttäytymisellä pyritään estämään omien pelkojen toteutumista. Se ei siis tarkoita itsesäätelyn keinoja tai keinoja, jotka auttavat meitä saamaan asioita tehdyksi.

Vaikka turvakäyttäytyminen helpottaakin tilanteessa olemista, se voi myös ohjata liiallisesti huomion itsen tarkkailuun. Se myös heikentää kykyä olla aidossa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jos huomio on vain itsensä rauhoittelussa. Liiallinen turvakäyttäytyminen pitkällä aikavälillä voi johtaa ongelmiin: se voi ylläpitää kokemusta, että tilanteesta ei voi selvitä ilman

turvakäyttäytymistä ja että tilanteessa on oikeasti riski pelkojen toteutumiselle. Vuorovaikutus muiden kanssa voi vaikeutua ja sosiaaliset suhteet saattavat kärsiä. Turvakäyttäytymisen purkamisen onkin keskeistä sosiaalisen jännittämisen helpottumisessa.

Turvakäyttäytymistä voi olla mm.:

- ennalta harjoitteleminen
- rituaalit
- paikan valinta
- vahva meikki
- kasvon ilmeet, esim. vihaiselta näyttäminen
- imagon hallinta
- kännykkään puhuminen
- älypuhelimella viestittely / pelaaminen / ruudun tuijottaminen
- huumori
- keskustelun painaminen mieleen, jotta ei sanoisi jotain "tyhmää"
- vaitiolo
- hiljaa puhuminen
- paikoillaan istuminen

Jotkut pakko-oireista kärsivät henkilöt ovat kuvanneet pakko-oireita turvakäyttäytymisenä.

Tunnistatko itselläsi turvakäyttäytymistä? Millaista se on?

Välttelykäyttäytyminen

Välttelyllä pyritään ohittamaan ahdistus kokonaan. Logiikka on, että jos ei ahdistavaa asiaa tai tilannetta kohtaa lainkaan, voi ahdistuksen välttää. Logiikka tosin on virheellinen, sillä ahdistusta ei ole mahdollista välttää kokonaan. Jo ajatus ahdistavasta asiasta voi herättää tunnetilan ja ajatuksia taasen on mahdotonta kontrolloida. Välttääkseen ahdistavia ajatuksia, ihminen voi ajautua käyttämään itselleen haitallisia keinoja. Toisaalta hyvin tavanomainenkin toiminta voi pohjimmiltaan olla välttelyä.

Alla on lista yleisimmistä välttelykäyttäytymisen muodoista. Merkkää ne, joita tunnistat itselläsi.

- itsensä harhauttaminen, esim.
 - pelaamiseen, lukemiseen, television katseluun uppoutuminen
 - jatkuva työnteko
 - shoppailu
 - liikunta
 - kalenterin täyttäminen menoilla ja tekemisellä
 - siivoaminen
- syrjään jättäytyminen, väistyminen, esim.
 - jättää menemättä tilanteisiin tai paikkoihin
 - jättää sanomatta tai tekemättä
 - mukautua ja joustaa toisten toiveisiin
- ajatteleminen, esim.
 - murehtiminen
 - itsen / muiden / tilanteen analysointi
 - huolehtiminen
 - fantasiointi tulevasta
 - pakenemisen kuvitteleminen
 - koston kuvitteleminen
 - itsensä satuttamisen kuvitteleminen
 - ”ei ole reilua, että...”
 - ”jos vain...”
 - itsen syyttäminen
 - muiden syyttäminen
 - maailman syyttäminen
 - loogisesti ajatteleminen
 - positiivisesti ajatteleminen
 - negatiivinen sisäinen puhe
- päihteet ja muut aineet
 - alkoholi
 - huumeet
 - tupakka, kahvi tms.
 - ylensyönti

Välttelykäyttäytyminen toimii lyhyellä aikavälillä: se, että ahdistusta herättävää asiaa ei tarvitse kohdata, voi tuntua todella helpottavalta. Saamme siis välittömän palkkion siitä, että vältimme tilanteen. Ihmismieli on rakentunut hakemaan välitöntä palkkiota. Kun näin tapahtuu monta kertaa, mieleemme oppii välttelyn olevan ”toimiva” tapa ahdistuksen lievittämiseen. Siksi siitä on niin vaikea päästä eroon. Mielelle voi tuntua järjettömältä ja pelottavalta toimia toisin kuin se on oppinut.

Pitkällä aikavälillä välttely kuitenkin kapeuttaa elämää ja merkityksellisiä kokemuksia kokematta. Esim. koska muiden seurassa ahdistaa, en enää tapaa ystäviäni ja tunnenkin oloni yksinäisemmäksi ja huonommaksi. Se myös johtaa siihen, että tarpeellisia tunnesäätelyn keinoja

jää oppimatta. Välttelemällä suljemme itseltämme pois mahdollisuuden oppia, että tilanteesta olisi mahdollista selvitä myös toisella tavalla ja että ahdistus menee ohi. Kun emme kohtaa tilannetta ja tunnetta, emme saa turvallista kokemusta, että selvisimme.

Hetkellinen välttely on joskus tarpeellista. Olotilan ollessa sietämätön, voi olla hyödyllistä kohdistaa huomio itsen ulkopuolelle johonkin toimintaan tai esineeseen, jotta olo hieman helpottuu. Tämän jälkeen voi tulla mahdolliseksi tarkastella omia ajatuksia ja tunteita uudella tavalla. Se voi hiljalleen ja toistojen avulla auttaa rakentamaan uudenlaista suhdetta ahdistusta herättäviin asioihin: vaikeillekin tunteille voi tehdä tilaa ja niiden kanssa voi tulla sinuiksi, jolloin ne eivät enää rajoita elämää.

Tunnistatko itselläsi välttelykäyttäytymistä? Millaista se on?

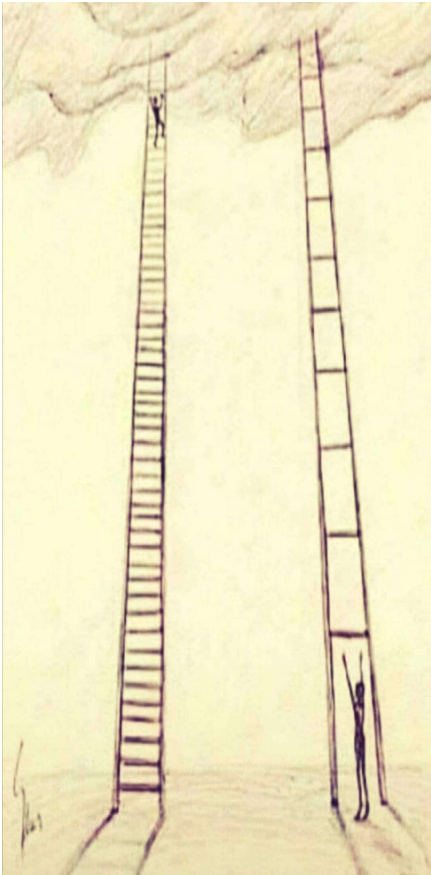
Altistaminen

Olet ehkä kuullut jo moneen kertaan, että altistamisharjoittelu on erityisen tärkeää ahdistuksen lievittämisessä. Ehkä olet kokeillutkin altistamista. Miten se on sujunut?

Keholliset ahdistuksenhallintakeinot mahdollistavat ahdistaviin tilanteisiin menemisen niin, että mukana on edes joitain keinoja yrittää vaikuttaa omaan tunnetilaan. Ne voivat tuoda turvaa ja siten rohkeutta altistaa itseään. Joskus altistusharjoittelu menee pieleen sen takia, että yritetään mennä liian vaikeisiin tilanteisiin, liian nopeasti ja ilman mitään keinoja auttaa itseään tilanteessa. Tällöin altistamisesta ei ole hyötyä – päinvastoin seurauksena voi olla epäonnistumisen kokemus ja vahvistunut käsitys, että tilanne on mahdoton, itse ei pärjää ja ahdistus vie aina voiton. Todennäköisesti tämä vahvistaa välttelyä ja turvakäyttäytymistä. Altistus on siis haastavaa tasapainoilua eikä ihmekään, ettei se aina onnistu.

Altistamisen tukena on hyvä olla keinoja auttaa itseään pärjäämään ahdistavissa tilanteissa. Keinot voivat olla mitä tahansa, kunhan niiden tarkoitus on mahdollistaa tilanteeseen osallistuminen ja ahdistuksen kanssa oleminen – ei ahdistuksen välttäminen tai peitteleminen.

Ensimmäinen askel altistamisessa voi olla ahdistavan asian ajattelemisen ja mielikuvien käyttö. Mikä olisi pienin mahdollinen toteutettavissa oleva askel kohti ahdistavaa asiaa?



Altistusportaat

Altistaminen on hyvä suunnitella huolellisesti. Mieti, millaiset sinun ahdistusportaasi voisivat olla. Alimmalle portaalle laitetaan vain vähän ahdistava tilanne, teko tai ajatus ja ylimmälle portaalle erittäin ahdistava tilanne tai toiminta. Tarkoituksena on muodostaa portaikko, jota pitkin voit kuvitella kiipeäväsi ajan kanssa kohti ahdistavan asian kokemista – hyvin harjoiteltujen ahdistuksenhallintakeinojen avulla. Voit alkuun miettiä vain alinta porrasta.

Jos sinulla ei ole konkreettisten asioiden, tilanteiden tai paikkojen välttelyä, mieti portaita suhteessa ahdistaviin ajatuksiin, muistoihin, uhkakuviin tai tunteisiin. Jos tällainen ahdistava ajatus, muisto, uhkakuva tai tunne liittyy vakavaan traumaan, on erityisen tärkeää, että ennen kuin lähdet tekemään mitään altistusharjoituksia, sinulla on varmasti riittävästi keinoja käytössäsi, jotta pystyt tarvittaessa maadoittumaan, rauhoittumaan, laskemaan tunnetilaasi ja luomaan itsellesi turvallisuuden tunnetta. Jos kyseessä on vielä käsittelemätön trauma, älä tee altistamisharjoitteita ennen kuin olet saanut tilanteeseesi ammattiapua.

Kirjoita kunkin portaan kohdalle teko / ajatus, milloin ja missä voit toteuttaa teon ja mitkä keinot auttaisivat sinua toteutuksessa.

Porras 7

Porras 6

Porras 5

Porras 4

Porras 3

Porras 2

Porras 1



Aistit altistamisen tukena

Aisteja voi hyödyntää monipuolisesti ahdistuksen hallinnassa. Niistä on hyötyä myös erityisesti altistusharjoittelussa – aisteihin huomion kiinnittäminen voi auttaa menemään tilanteisiin, joihin olisi muuten vaikea mennä. Aistien avulla voi myös rauhoittaa itseään, kun ahdistus alkaa nousta altistusharjoittelun aikana.



Hajuaisti: sipaise jotakin eteeristä öljyä kaulukseen tai hupun reunaan. Tämä voi auttaa erityisesti tilanteissa, joissa on paljon ihmisiä.

Maku: syö jotakin todella voimakkaan makuista (esim. chili, wasabi, inkivääri). Huomio siirtyy väistämättä makuaistimukseen!

Tunto: käytä kylmää vettä – kastele kasvosi, tai huuhto käsiäsi ja ranteitasi kylmän veden alla. Talvella voit pyöritellä lumipalloja paljain käsin. Jääpalan voi laittaa suuhun tai ottaa käteen. Kylmän tuntemus on voimakas aistimus, joka auttaa pysymään läsnä tilanteessa ja siirtämään huomion ahdistuksen tunteesta aistimukseen.

Kuulo: rauhoittavan musiikin kuunteleminen tai vastamelukuulokkeiden käyttäminen voi auttaa, jos altistamiseen liittyy julkisissa paikoissa liikkumista.

Näkö: kiinnitä huomiosi tietoisesti siihen, mitä näet. Nimeä viisi eri väriä, muotoa ja esinettä, joita näet.

Tasapaino: heijaamisliike rauhoittaa. Seiso jalat hieman auki ja siirrä painoa sivusuunnassa jalalta toiselle.

Ankkuroi itsesi nykyhetkeen

Ankkurointia kannattaa tehdä altistamistilanteissa varsinkin silloin, kun mieli meinaa ryhtyä ennustamaan epäonnistumista tai murehtimaan kaikkia mahdollisia ikäviä seurauksia. Tarkoitus on huomata oma kokemus sellaisena kuin se on, suhtautua itseä kohtaan ystävällisesti, tulla pois ”oman pään sisältä”, pois ennustuksista ja murheista, ja palauttaa huomio nykyhetkeen ja siihen, mitä on juuri tekemässä.

1

HUOMAA AJATUKSET JA TUNTEET

Kiinnitä rauhassa ja lempeästi huomiosi siihen, mitä mielessäsi tapahtuu. Huomaa ajatukset, tunteet, muistot, mielihalut, aistimukset ja toiveet.

2

PALAA KEHOON

Tuo huomio kehoon. Huomaa kehon asento. Paina jalkapohjia maahan, suorista ryhti, paina sormenpäitä vastakkain, venyttele, hengitä syvään.

3

SITOU DU SIIHEN, MITÄ OLET TEKEMÄSSÄ

Huomaa tila ympärilläsi. Huomaa asioita, joita näet, kuulet, kosketat, haistat ja maistat. Käännä sitten tarkkaavaisuutesi siihen, mitä juuri nyt olet tekemässä. Sitoudu siihen - anna kaikki huomiosi sille, mitä teet seuraavaksi.

Itsenäinen harjoittelu ja seuraavaan osioon valmistautuminen

Altistusharjoittelu

Mieti altistusportaitasi ja tekoja, joita portaittasi voisi olla. Voit palauttaa mieleesi myös kognitiivisen välttelyn osiosta 3. Miten voisit altistaa itseäsi myös ahdistusta herättäville ajatuksille?

Aistien hyödyntäminen

Tutustu videoon aistit ja esineet. Harjoittele aistien hyödyntämistä. Kirjaa alla olevaan taulukkoon, miten hyödynsit eri aisteja.

Näkö

Kuulo

Haju

Maku

Tunto

Tasapaino

Pienin mahdollinen teko

Mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka auttaisi sinua kohti tavoitettasi ja jonka voisit tehdä tulevan viikon aikana?

Tilaa pohtia

Hyödyllisin juttu tässä osiossa:

Kokeilen ainakin tätä:

Haluaisin tietää lisää tästä:

Huomiot, ajatukset, tunteet – vapaa pohdinta:

Työskentelyn loppuksi arvioi, millainen tunnetilasi on nyt.



Osa 8: elämää ahdistuksen kanssa

Tässä osiossa

Ahdistuskehä 2.0

Tavoite

Mitä otan mukaani?

Mistä apua jatkossa?

Arvioi, millainen tunnetilasi on nyt ennen työskentelyn aloittamista.



Olet nyt tämän työkirjan ja mahdollisesti Keho ja mieli –ryhmän lopussa. Ryhmään osallistuminen ei todennäköisesti ole poistanut ahdistusta – eikä sen ole ollut tarkoituskaan. Tarkoitus on ollut auttaa sinua tarkastelemaan ahdistustasi monelta kantilta, ymmärtämään omaa kokemustasi ja löytämään keinoja pärjätä ahdistuksen kanssa. Toisin sanoen, tarkoitus on ollut auttaa sinua elämään elämääsi ahdistuksen kanssa mahdollisimman mielekkäästi.

Ota tässä vaiheessa hetki aikaa sille, että pohdit oppimaasi ja käännät katseen myös eteenpäin. Ahdistus saattaa olla matkakumppaninasi koko elämäsi, joten mieti, miten matkasi sujuisi ahdistuksen kanssa mahdollisimman mielekkäästi.



Rintakehän avaaminen

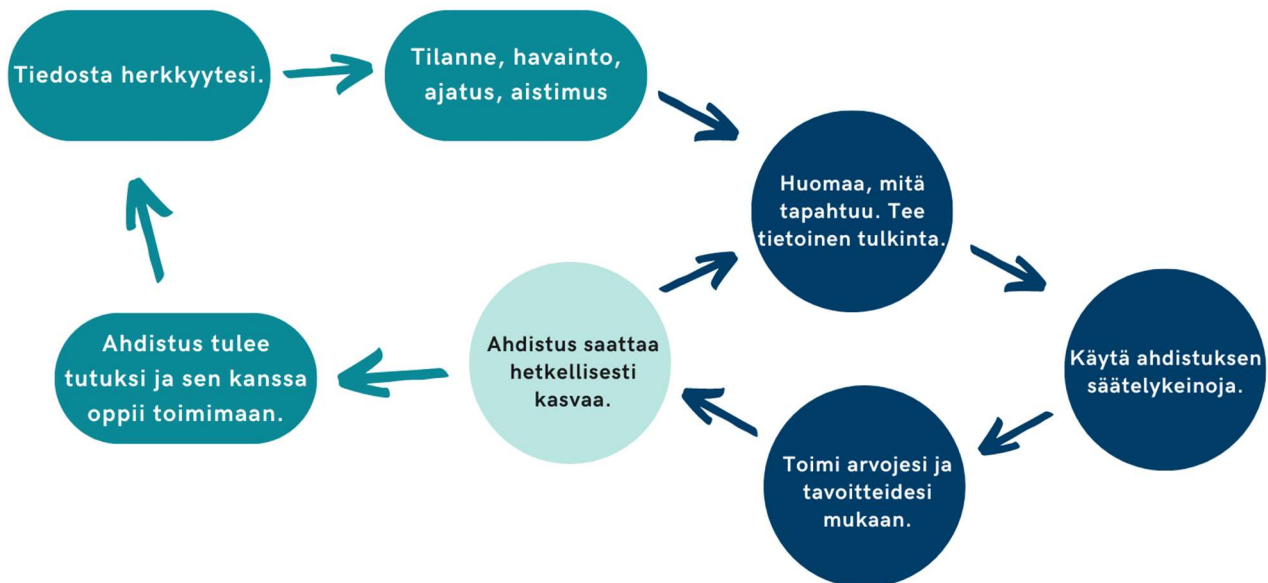
Tarvitset harjoitusta varten tyynyn, pyyhkeen tai muun vastaavan pehmeän välineen. Laita tyyny lattialle tai kääri pyyhe rullalle ja laita se lattialle. Asetu tyynyn tai pyyhkeen päälle selinmakuulle niin, että tyyny tai pyyhe jää selän alle rintakehän kohdalle. Avaa kädet sivuille. Etsi käsille asento, jossa saat rintakehällä tuntumaan sinulle sopivan venytyksen. Jos haluat voimakkaan venytyksen, avaa kädet suoraan sivuille. Jos haluat pehmeämmän venytyksen, pidä kädet lähellä kylkiä.



Hengitä tässä asennossa rauhallisesti kehon tuntemuksia kuulostellen. Huomaa venytys. Pysy asennossa niin kauan kuin haluat.

Ahdistuskehä 2.0

Tarkastele uudelleen ahdistuskehää, johon tutustuit ensimmäisessä osiossa. Tämä kehän versio kuvaa, miten omalla toiminnallaan voi pitkällä aikavälillä lisätä hallinnantunnetta, pystyvyydentunnetta ja vähentää omaa herkkyyttä ahdistukselle. Mieti, miten kehä tällä hetkellä toteutuu omassa elämässäsi. Tunnistatko joitain kohtia, joihin haluaisit vielä keskittyä lisää tai joihin et ole vielä löytänyt toimivia keinoja?



On täysin normaalia ja ymmärrettävää, että aina toimiminen päivitetyn kehän mukaisesti ei onnistu. Elämässä tulee tulemaan vastaan tilanteita, joissa ahdistus on niin voimakasta ja omat voimavarat niin vähissä, että ei pysty toimimaan omien arvojen ja tavoitteiden mukaisesti siinä hetkessä. Ja on oikeastaan epärealistista odottaa, että aina pystyisi huomamaan omat tunnereaktiot ja automaattiset ajatukset hyvissä ajoin. Muista tällöin, että et voi epäonnistua elämässä – tai ahdistuksen kanssa elämisessä.

Osaatko huomioida ahdistusherkkyytesi? Onko sinulla keinoja vaikuttaa herkkyyteesi?

Kuinka hyvin huomaat automaattisia tulkintojasi? Pystytkö miettimään vaihtoehtoisia tulkintoja?

Oletko löytänyt toimivia ahdistuksen hallintakeinoja? Tarvitsetko vielä lisää keinoja johonkin ahdistuksen voimakkuuteen tai tietynlaisiin tilanteisiin?

Oletko tunnistanut arvosi ja omistautunut niiden mukaiseen toimintaan? Entä osaatko jakaa isot tavoitteet pieniin välitavoitteisiin?

Tavoite

Asetit itsellesi ryhmän alkupuolella tavoitteen. Palauta mieleesi, mikä tavoitteesi oli, ja pohdi, onnistuitko liikkumaan kohti tavoitteesi toteutumista. Muista, että on ok, jos et saavuttanut tavoitettasi täysin – me ihmiset olemme taipuvaisia arvioimaan pitkän aikavälin aikaansaamisiamme yläkanttiin ja toisaalta lyhyen aikavälin aikaansaamisiamme alakanttiin. Tämän takia on hyödyllistä kiinnittää huomiota pieniin tekoihin ja askel askeleelta edistymiseen.

Millaisia pieniä askelia otit ryhmän aikana kohti omaa tavoitettasi?

Entä millaisen tavoitteen haluaisit asettaa itsellesi nyt ryhmän jälkeen?

Tavoitetta kohti eteneminen on kuin kiipeäminen Mount Everestille. Matkaa ei voi kulkea yhteen menoon, vaan matkan aikana pysähdytään useamman kerran lepäämään. Nämä ns. välietapitkin suunnitellaan huolella. Vaikka matka on pitkä ja kiipeämiseen menee paljon aikaa, on jokaisella askeleella väliä. Jokainen askel vie lähemmäs tavoitteen saavuttamista.



Mitä otan mukaani?

Ota hetki pohtiaksesi, mitä olet oppinut ja kokenut hyödylliseksi. Todennäköisesti jotkut teemat ja tehtävät ovat tuntuneet vaikeilta, toiset turhilta ja jotkut taas helpottavilta. Kaikki harjoitteet eivät toimi kaikille ja kannattaakin ottaa talteen parhaiten itselle sopivat.

Mitä olen oppinut itsestäni ja ahdistuksestani?

Hyödyllisimmät harjoitteet ja ajatustavat?

Minkä harjoittelemista jatkan vielä ryhmän jälkeenkin?

Mistä haluaisin vielä tietää lisää?

Mistä apua jatkossa?

Mobiilisovellukset

Ahdistuksenhallintaan on olemassa monia erilaisia mobiilisovelluksia ja nettisivuja. Näitä kannattaa hyödyntää.

Ilmaisia mobiilisovelluksia (lista tarkistettu joulukuussa 2022), jotka saa ladattua Play-kaupasta:

- Amaha (InnerHour): self-care
- Breath Ball Stress Relieve
- Calm – Sleep, Meditate, Relax
- Chillaa
- Dare: Anxiety & Panic Attacks
- Helsinki Recovery App
- MindShift CBT – Anxiety Relief
- Rootd - Anxiety & Panic relief
- Sanvello: Anxiety & Depression
- Smiling Mind: meditation
- SuperBetter
- Taskuterapeutti
- Unwinding Anxiety
- World of Recovery
- Wysa: Anxiety, therapy chatbot
- 7 Cups: Therapy & Support

Hakusanoilla mental health, anxiety, mood ja therapy löytyy lukuisia muitakin sovelluksia. Osassa sovelluksista on maksullisia ominaisuuksia.

Lista työkirjan psykofyysisistä harjoitteista

Pyöröhengitys

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne, miten sisäänhengitys kulkee pitkin selkärankaa yhteen suuntaan ja uloshengitys selkärangan etupuolitse toiseen suuntaan. Anna uloshengityksen laskeutua hitaasti ja rauhallisesti. Tarkkaile tätä rauhallista pyöröliikettä muutamien hengitysten ajan.

Pulloon puhallus

Tarvitset ison muovipullon $\frac{3}{4}$ täytettynä vedellä sekä muoviletkun tai pillin.

Istu pöydän ääressä ryhdikkäästi, jalkapohjat tukevasti lattiassa. Laita letkun tai pillin toinen pää muutama sentti veden pinnan alle ja toinen pää suuhun. Hengitä nenän kautta kevyesti sisään, puhalla uloshengitys letkuun tai pilliin. Tee uloshengitys 2–3 kertaa pidempänä kuin sisäänhengitys. Älä puhalla keuhkoja tyhjäksi. Voit hengitellä puhallusten välissä normaalisti. Toista puhallus yhteensä 10 kertaa.

Huulirakohengitys

Hengitä sisään kevyesti nenän kautta, älä vedä keuhkoja täyteen. Muodosta huulilla kapea rako kuin puhaltaisit pilliin tai soittaisit huilua. Päästä hengitysilma ulos huuliraosta – älä siis puhalla ilmaa huuliraosta vaan anna ilman tulla ulos itsestään. Uloshengitys muuttuu pidemmäksi itsestään. Uloshengitys on 2–3 kertaa sisäänhengitystä pidempi. Älä puhalla keuhkoja tyhjäksi.

Hyräily- ja hengitysharjoitus

Istu ryhdikkäässä mutta rennossa asennossa, jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten. Koeta rentouttaa vatsalihakset ja pallea. Aloita hengittelemällä muutaman kerran rauhallisesti. Tunne, miten vatsa ja pallea kohoavat sisäänhengityksellä ja laskevat uloshengityksellä. Hengitelyäsi näin hetken, tee uloshengitys hmm-äänteellä ja samalla laske mielessäsi rauhallisesti viiteen. Toista tätä muutamia kertoja.

Fysiologinen huokaus

Tämän harjoituksen tarkoitus on poistaa verenkierrosta mahdollisimman paljon hiilidioksidia.

Ota ensin keuhkot täyteen ilmaa. Koeta sitten saada vedettyä ilmaa sisään vielä vähän. Tämän jälkeen päästä ilma hitaasti ja rauhallisesti ulos.

Palleahengitys

Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle navan yläpuolelle. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos. Kun hengität pallealla, vatsalla oleva käsi nousee ja laskee hengityksen tahdissa, ja rintakehällä olevan käden liike on pienempi. Kun hengität sisään, voit kuvitella, että vatsasi laajenee kuin ilmapallo. Tai voit ajatella hengittäväsi kohti vatsallasi olevaa kättä. Uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee. Anna hengityksen soljua rauhallisesti ja luonnollisesti.

Vahvat fyysiset harjoitukset

Mikä tahansa voimakas fyysinen tekeminen voi toimia! Punnerra, hypi x-hyppyjä, juokse portaita... Liiku itsesi läkähdykseen. Tämä katkaisee ajatuskelat ja tekee hyvää terveydelle. Kokeile ainakin seuraavia neljää vahvaa fyysistä harjoitusta. Kaikki harjoitteet ovat sellaisia, että lihakset joutuvat tekemään kovasti töitä, vaikka harjoitteissa ei juosta tai hypitä.

Pohjepumppu

Ota kevyesti kädellä tukea seinästä tai tuolin selkänojasta ja nouse ylös varpaille. Tee nopeaa ja pehmeää ylös-alas-liikettä nilkoilla päästämättä kantapäitä lattiaan. Tee välillä liikettä myös hitaana yhä päästämättä kantapäitä lattiaan. Voit tehdä useampia rytmivaihdoksia. Tee liikettä niin kauan

kuin pystyt. Pohkeissa saa tuntua voimakas hapotus – mitä pidempään teet liikettä, sitä voimakkaammaksi tuntemus käy ja huomio suuntautuu pohkeiden tuntemuksiin.

Lankku

Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan. Koeta pitää koko vartalo suorassa – lantio ei ole koholla tai roiku. Pysy asennossa enintään 30 sekuntia kerralla. Tee 30 sekunnin lankkuja niin monta kuin pystyt. On normaalia, että asento meinaa pudota jo hetken pidon jälkeen. Ota tauko siinä vaiheessa, kun asennon pitäminen käy liian vaikeaksi ja tee lankku sitten tauon jälkeen uudelleen.

Seinän työntäminen

Aseta kädet seinää vasten ja työnnä seinää voimakkaasti kuin koettaisit siirtää sitä kauemmas. Työnnä niin kauan kuin pystyt. Vaihda sitten jalat toisin päin ja tee harjoite uudelleen.

Seinää vasten istuminen

Asetu nojaamaan selkä seinää vasten niin, että koko selkä ja takaraivo ovat kiinni seinässä. Siirrä jalkoja hieman irti seinästä ja laskeudu istuvaan asentoon. Polvet ja lonkat ovat 90 asteen kulmassa. Pysy asennossa niin kauan kuin pystyt. Jos sinulla on polvivaivoja, voit jäädä hieman ylemmäs ja nostaa kantapäät irti lattiasta.

Sormihengitys 1

Hengitä sisään nenän kautta ja piirrä samalla ilmaan etusormella suora viiva ylöspäin, ts. vie sormi suorassa linjassa itsesi edessä ylös. Tee huulirakohengitys ulos ja piirrä sormella S-kuviota hitaasti alaspäin. Koeta saada uloshengitys kestämään yhtä kauan kuin piirrätkin mutkittelevaa viivaa. Harjoitus johdattelee uloshengityksen pidentämiseen ja huomion siirtämiseen käden liikkeeseen.

Jännitys-rentous

Ahdistukseen liittyy taipumus tulkita kehon tuntemuksia huolestuttavampina kuin ne ovatkaan. Tuttu kehon tunne voi laukaista huoliajatuksen kierteen ja ajatusvinoimat voivat päästä valloilleen. Kehotuntemuksen lisäämisen on todettu auttavan ahdistukseen. Yksi keino lisätä omaa kehotuntemusta on jännitys-rentous.

Harjoituksen voi tehdä seisten, istuen tai maaten. Ennen jännittämistä ja hellittämistä voi tehdä muutamia huulirakohengityksiä tai palleahengitystä.

Kutakin lihasryhmää jännitetään 7–10 sekunnin ajan ja sitten jännitys hellitetään koko ajan kuulostellen, miltä rentoutuminen tuntuu. Rentoutukselle voi antaa aikaa 15–20 sekuntia. Lihaksia voi jännittää juuri sen verran kuin tuntuu itselle hyvältä. Jotkut ohjeistavat tekemään rentouttamisen nopeasti ja toiset hitaasti. Kumpaakin voi kokeilla.

1. Purista käsiä nyrkkiin 7–10 sekuntia. Päästä kädet rennoiksi. Kuulostele tuntemuksia.
2. Taita kyynärpäitä koukkuun, vedä kyynärvarsia ylös kohti olkapäitä. Päästä rennoksi.
3. Ojenna käsiä suoriksi sivuille, suorista kyynärpäitä. Päästä rennoksi.
4. Kohota kulmakarvat mahdollisimman ylös. Rentouta kuvittelemalla otsa aivan sileäksi.
5. Purista silmät tiukasti kiinni. Rentouta.
6. Avaa suu niin auki kuin pystyt. Rentouta.
7. Nosta leukaa niin ylös kuin saat. Rentouta.
8. Taivuta päätä taaksepäin kuin koettaisit saada pään koskettamaan selkää (kuitenkin varovasti). Makuulla ajattele painavasi päätä läpi alustasta. Rentouta.
9. Nosta hartiat korkealle kohti korvia. Rentouta.
10. Työnnä lapaluita kohti toisiaan. Rentouta.
11. Vedä keuhkot täyteen ja pidätä henkeä. Päästä ilma hitaasti ulos.
12. Vedä vatsaa voimakkaasti sisään (napa kohti selkärankaa). Rentouta.
13. Vie alaselkä kaarelle. Rentouta (lantio palautuu normaaliasentoon).

14. Purista pakarat yhteen. Rentouta.
15. Purista reidet yhteen toisiaan vasten. Rentouta.
16. Vedä varpaita ylöspäin itseäsi kohti. Rentouta.
17. Vedä varpaita kippuraan. Rentouta.
18. Ojenna koko kehoa niin pitkäksi kuin saat. Rentouta.

Harjoituksen päätteeksi voit vielä käydä läpi koko kehon mielessäsi. Jos huomaat jännitteitä jossakin, voit tehdä pari jännitys-rentoussarjaa siinä kehonosassa. Tämän jälkeen anna koko kehon rentoutua.

Jännitys-rentousharjoituksen voi tehdä myös erittäin voimakkaana, jolloin se voi toimia ajatuskeloja katkaisevana harjoitteena ja auttaa tuomaan omaa tunnetilaa alas voimakkaastakin ahdistuksesta.

Sormihengitys 2

Harjoituksessa hengitys ja sormien liike tehdään samassa rytmissä.

Tuo molempien käsien peukalo ja etusormi yhteen, pidä katse sormissa. Hengitä nenän kautta sisään ja avaa samalla sormet. Tee huulirakohengitys ulos ja tuo samalla sormet takaisin yhteen. Pidä sormia yhdessä niin kauan kuin uloshengitys kestää. Hengitä sisään ja avaa sormet. Siirry seuraavaan sormeen. Uloshengityksellä tuo seuraava sormi ja peukalo yhteen. Sisäänhengityksellä avaa sormet. Käy kaikki sormet näin läpi yksitellen. Voit käydä sormet halutessasi useammankin kerran läpi.

Sormien liikkeeseen keskittyminen vie huomiota pois kehon tuntemuksista ja hengityksestä, mutta ohjaa silti hengittämään tavalla, joka aktivoi parasympaattista hermostoa.

Hengitys ja silmänliikkeet

Hengittele rauhoittavaa hengitystä: nenän kautta sisään, suun tai nenän kautta ulos. Uloshengitys on 2–3 kertaa pidempi kuin sisäänhengitys. Sisäänhengityksellä silmät nousevat luomien alla ääriasentoon ylös. Uloshengityksellä silmät laskevat luomien alla ääriasentoon alas. Tee harjoitusta rentoutumiseen ja nukahtamiseen 6–10 kertaa, ”nollaamiseen” esim. työpäivän aikana 2–5 kertaa.

Kehon rajaaminen

Käytä harjoituksessa harjaa, pesusientä tai pientä pyyhettä. Käy läpi koko kehosi harjaamalla ihoa valitsemaasi välineellä. Kuivaharjaus maadoittaa, auttaa hahmottamaan kehon rajat ja voi siten lisätä turvallisuuden tunnetta.

Perhostaputus

Risti kädet rintakehän päälle kuin pitelisit itseäsi kevyesti. Kämmenet ovat kehoa vasten. Taputtele itseäsi vuorokäsin rauhallisesti.

Voit ensin koettaa kuulostella sykettäsi ja taputella sen tahtiin. Sitten hetken taputeltuasi hidasta tahtia. Ja kohta taas hidasta taputtelun tahtia.

Hengitys, kurotus ja työntö

Ota hartioiden levyinen asento ja astu oikealla jalalla askel taakse. Pidä polvet hieman koukussa ja silmät auki. Tuo kädet lähelle rintakehää, kämmenet itseän päin.

Sisäänhengityksen aikana korota vasemmalla kädellä eteenpäin ja vedä oikea käsi oikean kyljen viereen. Anna lantion kääntyä sivuttain. Kämmenet voivat olla auki – kurottavassa kädessä kämmen ylöspäin, kyljessä olevan käden kämmen kohti kylkeä.

Hengitä suun kautta ulos ja työnnä samalla oikea käsi suoraksi eteen ja vedä vasen kohti kylkeä. Anna lantion kääntyä eteenpäin. Työntävän käden kämmen osoittaa nyt suoraan eteenpäin ja

kyljessä olevan käden kämmen kohti kylkeä. Muista pitää polvet hieman koukussa, jotta jalat tuntuvat joustavilta ja maadoitetuilta.

Tee sama uudestaan: hengitä nenän kautta sisään, anna lantion kääntyä sivuttain, kurota vasemmalla kädellä eteenpäin ja vedä oikea käsi kyljen viereen. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti suun kautta ulos, anna lantion kääntyä eteenpäin, työnnä oikea käsi suoraksi ja vedä vasen käsi kyljen viereen. Toista tätä muutamia kertoja omaan tahtiin, keskittyen pitkään ja rauhalliseen uloshengitykseen.

Pyri synkronoimaan käsien liikkeet samaan rytmiin hengityksen kanssa. Kun olet toistanut harjoitusta hetken aikaa, pura asento ja keskity hengittämään muutaman kerran.

Tee sitten harjoite toiselle puolelle: astu vasen jalka taakse, pidä polvet hieman koukussa. Sisäänhengityksen aikana kurota oikealla kädellä eteenpäin ja vedä vasen käsi kyljen viereen, anna lantion kääntyä sivuttain. Hengitä rauhallisesti suun kautta ulos, työnnä vasen käsi suoraksi eteenpäin ja vedä oikea käsi kyljen viereen. Anna lantion kääntyä eteenpäin. Toista harjoitusta hetken aikaa.

Aistit altistamisen tukena

Aisteja voi hyödyntää monipuolisesti ahdistuksen hallinnassa. Niistä on hyötyä myös erityisesti altistusharjoittelussa – aisteihin huomion kiinnittäminen voi auttaa menemään tilanteisiin, joihin olisi muuten vaikea mennä. Aistien avulla voi myös rauhoittaa itseään, kun ahdistus alkaa nousta altistusharjoittelun aikana.

Hajuaisti: sipaise jotakin eteeristä öljyä kaulukseen tai hupun reunaan. Tämä voi auttaa erityisesti tilanteissa, joissa on paljon ihmisiä.

Maku: syö jotakin todella voimakkaan makuista (esim. chili, wasabi, inkivääri). Huomio siirtyy väistämättä makuaistimukseen!

Tunto: käytä kylmää vettä – kastele kasvosi, tai huuhto käsiäsi ja ranteitasi kylmän veden alla. Talvella voit pyöritellä lumipalloja paljain käsin. Jääpalan voi laittaa suuhun tai ottaa käteen. Kylmän tuntemus on voimakas aistimus, joka auttaa pysymään läsnä tilanteessa ja siirtämään huomion ahdistuksen tunteesta aistimukseen.

Kuulo: rauhoittavan musiikin kuunteleminen tai vastamelukuulokkeiden käyttäminen voi auttaa, jos altistamiseen liittyy julkisissa paikoissa liikkumista.

Näkö: kiinnitä huomiosi tietoisesti siihen, mitä näet. Nimeä viisi eri väriä, muotoa ja esinettä, joita näet.

Tasapaino: heijaamisliike rauhoittaa. Seiso jalat hieman auki ja siirrä painoa sivusuunnassa jalalta toiselle.

Ankkurointi

Huomaa ajatukset ja tunteet. Kiinnitä rauhassa ja lempeästi huomiosi siihen, mitä mielessäsi tapahtuu. Huomaa ajatukset, tunteet, muistot, mielihalut, aistimukset ja toiveet.

Palaa kehoon. Tuo huomio kehoon. Huomaa kehon asento. Paina jalkapohjia maahan, suorista ryhti, paina sormenpäitä vastakkain, venyttele, hengitä syvään.

Sitoudu siihen, mitä olet tekemässä. Huomaa tila ympärilläsi. Huomaa asioita, joita näet, kuulet, kosketat, haistat ja maistat. Käännä sitten tarkkaavaisuutesi siihen, mitä juuri nyt olet tekemässä. Sitoudu siihen - anna kaikki huomiosi sille, mitä teet seuraavaksi.

Rintakehän avaaminen

Tarvitset harjoitusta varten tyynyn, pyyhkeen tai muun vastaavan pehmeän välineen. Laita tyyny lattialle tai kääri pyyhe rullalle ja laita se lattialle. Asetu tyynyn tai pyyhkeen päälle selinmakuulle niin, että tyyny tai pyyhe jää selän alle rintakehän kohdalle. Avaa kädet sivuille. Etsi käsille asento, jossa saat rintakehällä tuntumaan sinulle sopivan venytyksen. Jos haluat voimakkaan venytyksen, avaa kädet suoraan sivuille. Jos haluat pehmeämmän venytyksen, pidä kädet lähellä kylkiä.

Hengitä tässä asennossa rauhallisesti kehon tuntemuksia kuulostellen. Huomaa venytys. Pysy asennossa niin kauan kuin haluat.

Lähteet

Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 14.12.2022). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Alho, A. (2010) Toiminnalliset menetelmät osana ahdistuksen kognitiivista psykoterapiaa. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti*. 7(1), 24-47.

Austin, M., Riniolo, T. & Porges, S. (2007). Borderline Personality Disorder and Emotion Regulation: Insights from the Polyvagal Theory. *Brain Cogn.* 65(1), 69–76. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2006.05.007>

Balban, M., Neri, E., Kogon, M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J., Spiegel, D. & Huberman, A. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*. 4(1) <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>

Dickson, K., Ciesla, J. & Reilly, L. (2012). Rumination, Worry, Cognitive Avoidance, and Behavioral Avoidance: Examination of Temporal Effects. *Behavior Therapy* 43(3), 629-640. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.11.002>

Füstos, J., Gramann, K., Herbert, B. & Pollatos, O. (2012). On the Embodiment of Emotion Regulation: Interoceptive Awareness Facilitates Reappraisal. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8(8), 911–917. <https://doi.org/10.1093%2Fscan%2Fns089>

Holwerda, S., Luehrs, R., Gremayd, A., Woolridge, N., Stroud, A., Fiedorowicz, J., Abboud, F. & Pierce, G. (2018). Relative burst amplitude of muscle sympathetic nerve activity is an indicator of altered sympathetic in chronic anxiety. *Journal of Neurophysiology* 120: 11–22, 2018. <https://doi.org/10.1152/jn.00064.2018>

Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K. & Sipari, S. (2016). Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa. *Kela Työpapereita* 97. <http://hdl.handle.net/10138/164282>

Khalsa, M., Greiner-Ferris, J., Hofmann, S. & Khalsa, S. (2015). Yoga-Enhanced Cognitive Behavioral Therapy (Y-CBT) for Anxiety Management: A Pilot Study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(4), 364–371. <https://doi.org/10.1002/cpp.1902>

Koskensalo, M. (2022). *Psykofyysinen lähestymistapa ja keholliset menetelmät ahdistuksen hoidossa*. *Integroiva kirjallisuuskatsaus*. [opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. Theseus – ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisu verkossa. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022060816771>

Lamio, S. (2017) Psykofyysiset ahdistuksenhallintamenetelmät. Helsingin kaupunki, fysioterapia- ja liikuntapalvelut.

Mauritz, E., Caloca-Amber, S. & Vásquez-Casares, A. (2020). Effect of Facial Skin Temperature on the Perception of Anxiety: A Pilot Study. *Healthcare*, 8, 206. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030206>

Ojala, J. (2011). *Eheällä mielellä – kehon kielellä*. *Oppimateriaalia psykofyysisestä fysioterapiasta Oulunseudun ammattikorkeakoulun opiskelijoille*. [Opinnäytetyö, Oulun seudun

ammattikorkeakoulu]. Theseus – ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisu verkossa. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011060711373>

Ovaska, A. (2020). Huomioiden, hengittäen, hyväksyen. Opas vireystilan säätelyyn. [Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu] Theseus – ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisu verkossa. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020112624498>

Papageorgiou, C. (2006). Worry and rumination: styles of persistent negative thinking in anxiety and depression. Teoksessa Davey, G.; Wells, A. (toim.) (2006). *Worry and its Psychological Disorders*. (s. 21-40). JohnWiley & Sons Ltd. DOI:10.1002/9780470713143

Pavlov, A. & Tracey, K. (2012). The vagus nerve and the inflammatory reflex – linking immunity and metabolism. *Nature Reviews Endocrinology* 8(12), 743-754

Porges, S. (2003) The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior. *Physiology & Behavior*, 79, 503-513.

Porges, S. (2009). The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinic Journal of Medicine* 76(2), 86-90. <https://doi.org/10.3949%2Fccjm.76.s2.17>

Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford.

Keinoja ahdistukseen – psykofyysinen ryhmä, ohjaajan opas. Ryhmäterapiakeskus ja Fysioterapia- ja liikuntapalvelut, Helsingin kaupunki.

Weineck, F., Schultchen, D., Hauke, G., Messner, M. & Pollatos, O. (2020). Using Bodily Postures to Reduce Anxiety and Improve Interoception: A comparison between powerful and neutral poses. *PLoS ONE* 15(12): e0242578. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242578>