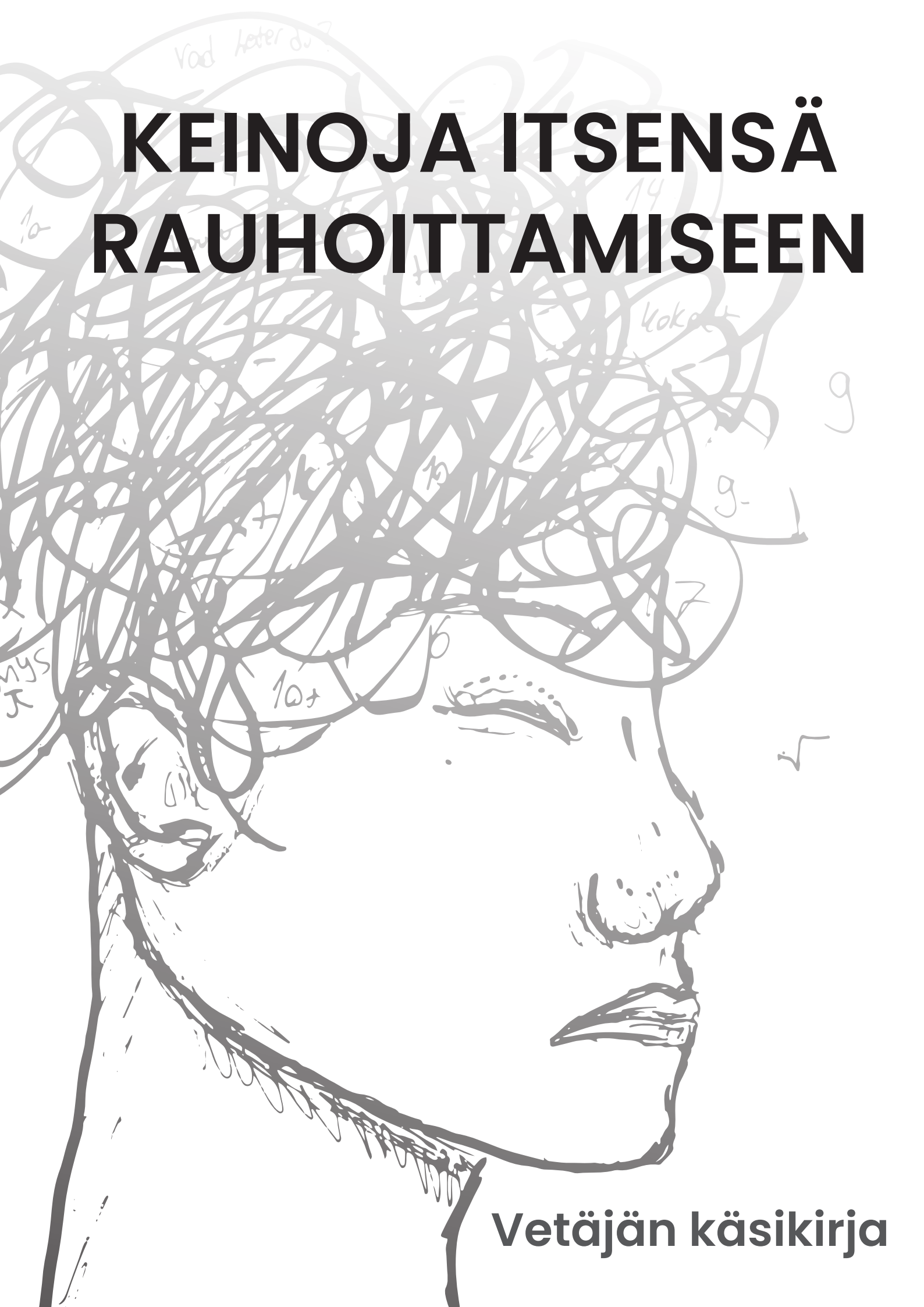


KEINOJA ITSENSÄ RAUHOITTAMISEEN



Vetäjän käsikirja

KEINOJA ITSENSÄ RAUHOITTAMISEEN

Taitoharjoitteluryhmä
Vetäjän käsikirja

TEKIJÄT:

Tuija Aro
Risto Valjakka
Jaana Siekkinen
Tiina Salomaa
Miia Sainio
Riikka Perämäki

KUVITUS:

Uuraisten koulukeskuksen valinnaisen kuvataiteen
8lk. ryhmän oppilaat lukuvuonna 2022-2023

TAITTO:

Keski-Suomen Mediamies
Lasse Eskola

ISBN:

978-951-39-9739-7



ÄÄNITIEDOSTOT:

Vihko sisältää harjoituksia, jotka löytyvät äänitteinä osoitteesta:
<https://m3.jyu.fi/jyumv/ohjelmat/kptk/hankkeet/itsen-rauhoittaminen>

COPYRIGHT © TEKIJÄT 2023

Teosta saa vapaasti kopioida ja jakaa.
Jakelu ja kopiointi muuhun kuin lain sallimaan käyttöön ilman tekijänoikeuden
haltijan lupaa sekä muutosten tekeminen sisältöön on kielletty.

Sisällysluettelo

ITSENSÄ RAUHOITTAMISEN KEINOT -RYHMÄ	4
TAPAAMINEN 1	6
TAPAAMINEN 2	18
TAPAAMINEN 3	28
TAPAAMINEN 4	37
TAPAAMINEN 5	43
TAPAAMINEN 6	49
TAPAAMINEN 7	54
TAPAAMINEN 8	60
TAPAAMINEN 9	69

ITSENSÄ RAUHOITTAMISEN KEINOT –RYHMÄ

Tavoitteet ja taustaa

Ryhmä on tarkoitettu peruskoulun yläluokkien oppilaille, mutta sitä voi käyttää vanhempienkin oppilaiden kanssa. Sen tavoitteena on antaa osallistujille tietoa ahdistuksesta, lisätä ymmärrystä omista tunteista ja auttaa löytämään keinoja itsen rauhoittamiseen silloin, kun ahdistus tai jokin muu tunne nousee epämiellyttävän voimakkaaksi. Ryhmä on tarkoituksella anonyymi, jotta jokainen voi rauhassa pohtia tilannettaan, tutustua omaan ahdistukseensa ja löytää keinoja, jotka rauhoittavat itseä parhaiten.

Vetäjänä toimii sosiaali- tai terveydenhuoltoalan koulutettu henkilö, joka on perehtynyt aiheeseen ja toimintamalliin. Suosittelemme kaikille vetäjille käsikirjan lukemisen lisäksi tutustumista myös muuhun ahdistusta käsittelevään kirjallisuuteen. Vetäjien tulee tutustua hyvin harjoitukseen ennen ryhmää. Käsikirjassa kuvatut harjoitukset pohjaavat kognitiivisen psykoterapian ja psykofyysisen psykoterapian perusteisiin. Ohjelma sai alkunsa PsL Risto Valjakan koostamasta kokonaisuudesta, jota muu työryhmä on työstänyt eteenpäin. Tietoja ja harjoituksia on lisäksi poimittu mm. näistä lähteistä: Duodecim Terveyskirjasto, Käypä hoito -suositus ja Mielenterveystalo.fi.

Ryhmän toimintatavat

Tapaamisten olisi hyvä kestä 60 minuuttia. Lähtökohtaisesti ryhmä tapaa 9–10 kertaa. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta kullakin tapaamisella käsitellään yksi teema. Jokaisen teeman voi tarvittaessa jakaa kahdelle tapaamiselle ja lisätä tapaamisten määrää. Näin voi käydä varsinkin, jos aikaa on yhdellä kerralla käytettävissä vain 45 minuuttia tai jos ryhmässä syntyy keskustelua (mikä luonnollisesti olisi toivottavaa). Käsikirjassa on kunkin tapaamisen alussa annettu viitteellinen aika, joka kuluu tapaamisen eri vaiheisiin, jos käytettävissä on 60 minuuttia. Päähuomio tulisi olla harjoituksissa ja mahdollisesti keskustelussa.

Jokaisella tapaamisella vetäjät kertovat kyseisen kerran teemasta yleisellä tasolla jakaen mahdollisesti myös omia kokemuksiaan. Myös nuoret voivat halutessaan jakaa kokemuksiaan kirjoittamalla tai puhumalla. Lisäksi tapaamisten aikana tehdään vuorovaikutteisia tehtäviä ja harjoituksia, jotta vetäjät saavat tietoa nuorten kokemuksista ja nuoret näkevät toistensa ajatuksia ja kokemuksia. Nämä tehdään anonyymisti.

Nuoret saavat oman vihon, jossa tapaamisella kerrottavat tiedot on esitetty tiivistetysti ja jossa on kuvattu ryhmässä ja kotona tehtäväksi tarkoitetut harjoitukset sekä lisäharjoitukset ja vinkit. Tapaamisten välillä nuoret harjoittelevat itsenäisesti ja tekevät annettuja tehtäviä. Mitä aktiivisemmin nuori itse tekee harjoituksia, sitä enemmän hän hyötyy ryhmästä.

Huoltajat

Huoltajille on syytä tiedottaa ryhmästä ensimmäisen kerran hyvissä ajoin ennen ryhmän alkua, jotta heille jää aikaa pohtia asiaa yhdessä nuoren kanssa. Ryhmästä voi puhua yhteisessä vanhempainillassa ja lisäksi heille tulee järjestää tiedotustilaisuus ennen ryhmään ilmoittautumista. Huoltajille tulee kertoa ryhmän tavoite ja säännöt. Heille on hyvä kertoa myös yleistä tietoa ahdistuksesta ja ahdistushäiriöistä, ahdistuksen syistä ja sitä ylläpitävistä tekijöistä sekä ryhmässä harjoiteltavista itsensä rauhoittamisen keinoista. Näin huoltajat saavat saman tiedon, jonka nuoret saavat ryhmään tultuaan.

Huoltajien on hyvä ymmärtää, että myös heidän toiminnallaan ja suhtautumisellaan on merkitys nuoren ahdistuneisuuden säätelyssä. Heille tulee korostaa, että ryhmän tavoite on oppia tuntemaan ja säätämään omaa ahdistustaan, ei poistaa sitä. Tavoitteena on antaa nuorelle keinoja, mutta niiden harjoittelu ja käyttö jatkuu ryhmän jälkeenkin. Tarve tukea nuorta ahdistuksen säätelyn oppimisessa voi kestää vuosia. Tämän vuoksi huoltajien tulisi tukea ryhmään osallistumista ja muistuttaa nuorta osallistumisesta sekä ymmärtää harjoitusten tärkeys. Huoltajien on hyvä kannustaa osallistumiseen ja huomata pienikin yritys ja edistyminen.

Huoltaja ei saa kuitenkaan painostaa nuorta vaan harjoittelun aika ja paikka pitää löytää itse. Nuorelta voi toki kysyä päivän aiheesta ja hänen kanssaan voi miettiä, mikä toimintatapa tai harjoitus toimisi juuri hänelle, mikäli hän on halukas tällaiseen keskusteluun. Nuoren kanssa voi myös keskustella tunteista ja ajatuksista, joita ahdistukseen liittyy, ja yrittää tunnistaa sekä hänen haitallisia että toimivia tapojaan säädellä ahdistusta. Yhdessä voi yrittää tunnistaa nuorelle ominaisia tapoja välttää ahdistavia asioita, kuten tunteiden tukahduttamista. Näistä haitallisista ahdistuksen välttämisen keinoista on syytä harjoitella pois ja siten pyrkiä käyttämään rakentavampia keinoja. On tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät, että nuori ei ole valinnut olla ahdistunut eikä häntä voi syyttää siitä. Hän tarvitsee aikaa ja rauhaa oppia keinoja säädellä ahdistustaan.

TAPAAMINEN 1

TAITOHARJOITTELURYHMÄ & TIETOA AHDISTUKSESTA

- 1–15 min: Tietoa ryhmästä, säännöt, lomakkeet
- 15–40 min: Maadoittuminen 1, tietoa ahdistuksesta, Minun tunteeni
- 40–60 min: Itsensä rauhoittaminen, Rauhoittava hengitys, kotitehtävät, lopetus

Vetäjä aloittaa tapaamisen yhteisellä orientoitumisella tähän hetkeen, ohjeistaa rentoutumaan ja hengittelemään rauhassa: "Keskity tähän hetkeen, tähän tapaamiseen, rentoudu ja ota mukava asento, hengitä rauhassa sisään ja ulos..."

RYHMÄN TARKOITUS

Ryhmän tarkoitus on antaa nuorille tietoa ahdistuksesta, lisätä ymmärrystä omista tunteista ja auttaa löytämään keinoja itsensä rauhoittamiseen silloin, kun ahdistus tai jokin muu tunne nousee epämiellyttävän voimakkaaksi.

Tavoitteena on, että nuori oppii elämään ja säätelemään ahdistuksen ja pelon tunteitaan niin, etteivät ne pääse huomattavasti rajoittamaan arkea. Tavoitteena ei ole poistaa ahdistusta, sillä se kuuluu elämään, vaan saada rakentavia vaihtoehtoja käyttäytymiselle, joka haittaa itseä tai läheisiä tai estää tekemästä välttämättömiä asioita. Ryhmässä opeteltavat taidot auttavat myös selviämään paremmin myöhemmin elämässä eteen tulevista vaikeista vaiheista ja tilanteista.

RYHMÄN SÄÄNNÖT JA PERIAATTEET

- Sitoutuminen: Kaikille kerroille osallistutaan.
- Luottamus: Vaitiolovelvollisuus muiden ryhmäläisten asioista. Omista asioista saa ja pitääkin puhua läheisten kanssa. Muiden asioista ei voi puhua.
- Rakentava osallistuminen: Jos tulee mieleen jotain aiheeseen liittyvää, se on hyvä sanoa tai kysyä ääneen, jotta muut voivat peilata siihen omia ajatuksiaan.
- Kotitehtävät tehdään: Tehtävien avulla opitaan uusia taitoja ja ajattelutapoja.

ALKULOMAKKEIDEN TÄYTTÄMINEN

Ryhmästä kerätään tietoa ja palautetta kaikilta osallistujilta. Tavoitteena on tietää, onko ryhmästä hyötyä osallistujille ja mitkä ovat heidän kokemuksensa ryhmästä ja sen tehtävistä. Tämän tiedon avulla toimintamallia voidaan kehittää edelleen. Lomakkeet voi täyttää myös erillisellä yksilötapaamisella ennen ja jälkeen ryhmän.

Perustietoa ahdistuksesta

Ryhmän vetäjät kertovat perustietoa ahdistuksesta. Osittain tässä käsikirjassa kuvattu tieto löytyy tiivistettynä nuoren omasta vihosta. Käsikirjassa on kuitenkin enemmän tietoa, jotta vetäjä voi täydentää ja kerrata omia tietojaan. Olennaista on, että nuorille kerrotaan asioista arkisella kielellä ja heitä ei ryhmän aikana kuormiteta liialla tiedolla. Harjoituksille tulee jättää aikaa. Ennen tiedon jakamista tehdään tämän tapaamisen ensimmäinen harjoitus.

HARJOITUS 1: MAADOITTUMINEN 1: PYSYTÄÄN TÄSSÄ HETKESSÄ

AVAA HARJOITUS (4) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

(lähde: mukailten Oivamieli)

- Istu mukavasti tuolissa niin, että jalkasi ylettyvät lattiaan.
- Aseta jalkasi vankasti lattialle – ikään kuin pudottaisit ankkurin. Voit halutessasi sulkea silmäsi.
- Paina jalkojasi lattiaa vasten. Huomaa, kuinka lattia tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa. Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkärankaa pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi.
- Huomioi koko kehosi. Hengitä kymmenen kertaa hitaasti syvään sisään ja ulos. Hengitä ulos hitaasti siten, että keuhkosi tyhjenevät kokonaan. Anna niiden täyttyä itsestään sisäänhengityksellä.
- Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkosi tyhjenevät. Huomaa, miltä sinusta tuntuu, kun ne taas täyttyvät. Pane merkille, miten rintakehäsi nousee ja laskee. Kokeile, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä, aivan kuin ne olisivat ohi ajavia autoja, rantaa huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä. Voit vain seurata niitä rauhassa, etäältä.
- Katso nyt rauhallisesti ympärillesi ja pane merkille, mitä näet ja kuulet ympärilläsi. Huomaa, missä olet ja miltä kehossasi tuntuu: mitä tunnet jaloissa, selässä, vatsassa, käsissä, niskassa, kaulalla, kasvoissa? Millainen on hengityksesi? Tunnetko sydämesi sykkeen? Viivy nyt hetki kehoasi tarkkaillen ja rauhallisesti hengittäen.
- Harjoitus on päättynyt.

AHDISTUS JA TUNTEET

Tunteet kuuluvat elämään ja ne antavat meille tietoa itselle tärkeistä asioista. Siksi on hyvä oppia tunnistamaan omia tunteitaan. Mielessä nopeastikin häivähtävä ajatus, toisen ihmisen sana tai kommentti tai jokin muu ympäristön ärsyke voi herättää tunteen. Ihmistä voikin verrata tuulimyllyyn, jonka siivet liikkuvat pienestäkin tuulenvireestä. Joskus pienikin tuulenvire voi muuttaa tunnettamme. Entä, mitä tapahtuu oikein tuulisella säällä? Pienen tuulenvireen voimistuessa tuuleksi ärtymys voi muuttua vihaksi. Ja tuulisena päivänä toisen ihmisen pienikin kommentti voi herättää voimakkaan tunteen. On myös hyvä muistaa, että tuuli ja myrsky aina myös laantuvat.

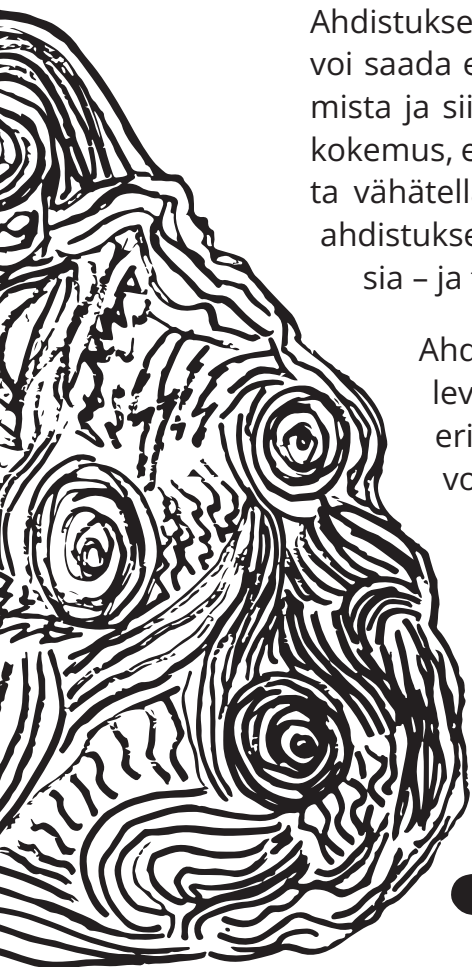
Ahdistus on tärkeä, mutta epämieluisa tunne. Se ei ole sairaus vaan ihmisen luonnollinen kokemus ja osa normaalia elämää. Sitä on kuitenkin vaikea sietää. Nuorille on tärkeä painottaa, että jokainen ihminen tuntee joskus ahdistusta tai pelkoa. Ahdistuksella on tärkeä tehtävä elämässä; se kertoo tarpeesta pysähtyä ja rauhoittua.

Ahdistuksen ilmeneminen on yksilöllistä ja samallakin ihmisellä se voi saada erilaisia muotoja. Tämä vaikeuttaa ahdistuksen tunnistamista ja siitä puhumista. Ahdistusta tuntevalla nuorella voikin olla kokemus, että häntä ei ymmärretä tai hänen tunteensa voimakkuutta vähätellään. Oleellista on voida pysähtyä kuuntelemaan oman ahdistuksen tunteisiin liittyviä ajatusmalleja ja kehollisia kokemuksia – ja tulla myös validoiduksi ja kuulluksi.

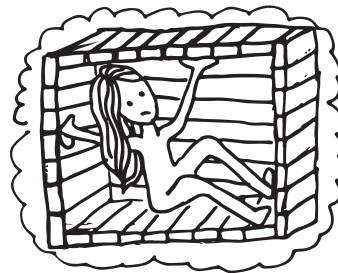
Ahdistus voi ilmetä eri tavoin, huolestuneisuutena, sisäisenä levottomuutena, epämiellyttävänä odotuksen tunteena tai erilaisina pelkoina ja huolina tulevaisuuteen liittyen. Tunne voi olla ohimenevä ja nopeasti mielestä haihtuva häivähdys. Toisaalta se voi olla myös kohtauksen omainen ja voimakas. Joskus ahdistuksen pahimman voimakkuuden laannuttuakin jäljelle jää voimakas kehollinen tila, jota ajatuksiin ja kehoon kohdistunut huomio edelleen ruokkii. Ahdistus voi myös olla pysyvä epämukava ja tuskainen olo. Tällöin olo tuntuu koko ajan huolestuneelta ja hermostuneelta, ärtyneeltä, levottomalta tai pelokkaalta. Murheet palaavat toistuvasti mieleen.

Silloin ahdistuksen kanssa on erityisen vaikea elää.

Pitempään jatkuessa ahdistus voi olla henkisesti ja fyysisesti hyvin kuluttavaa, haitata arkielämää ja heikentää toimintakykyä ja oppimista.



Joskus ahdistus alkaa konkreettisesta huoletta, että jotain paha tapahtuu itselle tai läheiselle. Joskus ahdistuksen alku ja siihen liittyvät pelot ovat vaikeasti tunnistettavissa. Olennaista onkin ymmärtää, että ahdistus voi syntyä todellisesta tilanteesta tai ajatuksista ja mielikuvista. Koettu epäonnistuminen tai epäonnistumisen ennakointi, vaikkapa esitelmätilanteessa, voivat synnyttää ahdistusta. Seurustelun päätyminen tai sairastuminen, ja myös uhka tai ajatus näistä, voivat aiheuttaa voimakasta ahdistusta. Ahdistuksen taustalla saattaa myös olla jokin toinen tunne, mielikuva, ajatus tai muisto. Esimerkiksi turvattomuuden kokemukseen liittyy usein ahdistus. Erityisesti, jos perusturvallisuus on aiemmin ollut uhattuna, pienetkin riidat perheenjäsenten tai kavereiden kanssa voivat aiheuttaa voimakkaan ahdistuksen kokemuksen.



Ahdistusta voivat ylläpitää tapa ajatella ja tulkita asioita ympärillä – ja toisinaan ympäristö saattaa vahvistaa näitä ajatusmalleja. Valitettavasti ahdistuneen ihmisen tarkkaavuus kohdistuu usein vain uhkaviin asioihin turvaa tuovien asioiden sijaan, mikä edelleen ylläpitää ahdistusta ja vaikeuttaa rauhoittumista.



Perintötekijät vaikuttavat yksilön taipumukseen ahdistua, mutta myös ympäristö ja elämäntapahtumat muoovavat ihmisen ahdistusherkkyyttä. Joillain ihmisillä uhan kokemus ja pelkoreaktio ovat tavallista voimakkaampia. Tällöin ahdistus on kuin palovaroitin, joka laukeaa vesihöyrystä – eli turhaan. Varoitin luulee tekevänsä oikein varottaessaan, vaikka oikeasti vaaraa ei olekaan.

AHDISTUKSELLE ALTISTAVAT ASIAT:

Perimä ja elimistön herkkyys

Käytös- ja roolimallit

Elämän historia ja stressikokemukset

AHDISTUSTA YLLÄPITÄVÄT ASIAT:

Tarkkaavuuden suuntaaminen uhkaan

Puutteelliset itsesäätelykeinot: ajatukset, tunne, keho, toiminta

Välttämisen- ja turvakäyttäytyminen

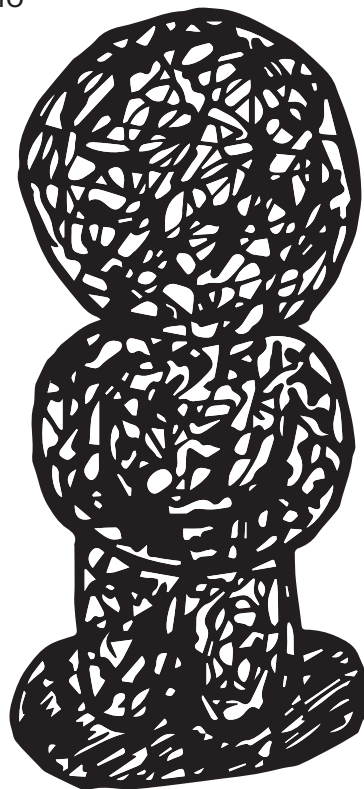
Ympäristö:
välttämiskäyttäytymisen tukeminen, ylisuojelevuus, puutteelliset mallit selvitä ahdistuksesta

Ahdistus kehossa

Elimistön reaktioita tarkastellaan tarkemmin myöhemmillä kerroilla, mutta jo tässä vaiheessa nuorille on hyvä alustavasti kertoa kehon reaktioista. Ahdistusta tunteessamme kehossa ja aivoissa tapahtuu hyvin samanlaisia asioita kuin silloin, kun pelkäämme tai kun olemme yllirasittuneita. Toisin kuin pelossa, jolla on usein selkeä ulkoinen kohde, ahdistus voi ilmetä epämääräisemmin. Tunne voi syntyä esimerkiksi tilanteessa tai paikassa, jossa ei ole ilmeistä todellista uhkaa. Tosinaan emme itsekään ymmärrä syytä tunteelle tai saatamme tiedostaa järkiperaisesti, että uhka ei ole todellinen. Järkiajattelu ei kuitenkaan auta ja saatamme siksi kokea neuvottomuutta tunteen kanssa.

Pelkoon, stressiin ja ahdistukseen kuitenkin liittyy samanlaisia toiminnallisia prosesseja elimistössä (eli kehossa ja aivoissa), jotka ovat ihmiselle tärkeitä eloonjäämisen kannalta. Nämä tunteet toimivat viesteinä uhasta, pitävät ihmisen toimintavalmiudessa ja ohjaavat toimimaan ripeästi ja tehokkaasti. Usein puhutaan taistele tai pakenereaktiosta, joka viriää nopeasti ja automaattisesti, ohjaten kaikki kehon voimavarat tarvittaviin toimenpiteisiin hengissä säilymiseksi. Ahdistuksen kohdalla ongelmana on, että emme tiedä, mikä meitä todella uhkaa ja miten tulisi toimia, ja tämä tekee ahdistuksesta niin vaikean sietää.

Elimistön taistele tai pakene -reaktio on fysiologinen, tiedostamaton ja sanaton, eikä se ole ihmisen itsensä hallittavissa. Yleensä ihminen huomaakin ahdistuksen nimenomaan kehossaan (sydän hakkaa) ja jopa tunnistaa siihen liittyvät ajatukset ("Varmasti mokaan kohta"), mutta taustalla olevaa ajatus- ja tunneketjun alullepanijaa voi olla vaikeampi tunnistaa. Tietoisella tasolla ihminen voi siis kokea voimakastakin epämääräistä hätää, ahdistuneisuutta tai pelkoa, mutta alkupeäinen pelko tai epämiellyttävä muisto voi jäädä vaille ymmärrystä.



Nuorten ahdistuneisuus

Ahdistus on nuorilla varsin yleistä, ja yleisempää se on tytöillä kuin pojilla. Myös paniikkikohtaukset ovat yleisempiä kuin moni niitä kokeva nuori ajattelee. Herkkyys erilaisille ärsykkeille on erityisen voimakasta nuoruudessa. Samanaikaisesti nuoren keinot rauhoittua ja säädellä tunteitaan ovat vasta kehittymässä. Nuoruudessa erityisesti ikätoverit ja sosiaalisen arvioinnin kohteena oleminen aiheuttavat monille ahdistusta, sillä nuoruudessa ihminen on altis sosiaaliselle paineelle ja herkkä tarkkailemaan itseään. Nuori voi tuntea olevansa muita huonompi tai jollakin tapaa erilainen. Usein runsas sosiaalisen median käyttö lisää näitä kokemuksia. Myös lisääntyvä itsenäisyys ja irrottautuminen vanhemmista voi lisätä ahdistusta ja itsenäistymiseen voi myös liittyä pelkoa omasta pärjäämisestä tulevaisuudessa. Tällaiset ajoittaiset ahdistuksen tai pelon tunteet ovat normaaliin nuoren elämään kuuluvia tuntemuksia. Niistäkin on kuitenkin syytä puhua jonkun läheisen kanssa.

Ahdistus on ongelma silloin, kun se häiritsee arkea suuren osan ajasta ja vaikuttaa nuoren toimintaan mm. tilanteiden, paikkojen tai ihmisten välttelyn takia tai vaikuttaa koulunkäyntiin esimerkiksi keskittymiskyvyttömyyden, unettomuuden tai jatkuvan pahanolon takia. Ahdistuksen määrä voi olla arkea häiritsevää, vaikka ihmisellä ei olisi diagnosoitua ahdistushäiriötä. Ahdistushäiriön moninaisuutta ja sen monia syitä kuvaa myös erilaisten ahdistushäiriöiden määrä.

Ahdistuneisuushäiriöitä ovat mm.:

- **Sosiaalisten tilanteiden pelko:** Pelko huomion kohteena olemisesta, kritiikin tai nolatuksi tulemisen pelko.
- **Julkisten paikkojen pelko:** Paikat ja tilanteet, joista ei voi helposti poistua, pelottavat.
- **Määräkohteinen pelko:** Pelkää tiettyä ärsykettä, paikkaa tai tapahtumaa, esim. korkeaa paikkaa.
- **Paniikkihäiriö:** Joutuu toistuvasti ja odottamatta paniikitilaan, fyysiset ahdistuneisuusoireet ovat voimakkaita.
- **Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö:** Arkiset huolet hallitsemattomia, vaikea rentoutua.
- **Pakko-oireinen häiriö:** Pakonomaiset ajatukset tai toiminnot.
- **Traumaperäinen stressihäiriö:** Traumaattinen tapahtuma tulee ajatuksiin ja uniin, painajaisia, ylivireyttä sekä traumasta muistuttavien asioiden välttelyä.

tilanteessa. Esimerkiksi lapsen raivotessa, vanhempi on tullut apuun, mutta nuoruudessa tai aikuisuudessa tunteita on opeteltava säätelemään itse ja opittava ilmaisemaan niitä rakentavammin.

Yksi tyypillisesti käytetty ahdistuksen säätelyn keino on välttely. Se on pyrkimystä järjestää elämä niin, että vaikeita oloiloja ei tulisi ollenkaan tai yritystä harhauttaa oma mieli pois niistä. Tällöin välttelyä jotakin tilanteita, torjutaan tunteita herättävät ajatukset tai tukahdutetaan tunteet. Tavallisia tukahduttamiskeinoja ovat myös alkoholi, tietokoneen tai puhelimen jatkuva käyttäminen, ylensyönni, liioiteltu järjestyksen pitäminen tai pienten asioiden jatkuva säätäminen, itsensä vahingoittaminen, työnarkomania, pakonomainen liikunta, ostelu ja jatkuva jännittävien kokemusten etsintä.

Itselle tyypilliset haitalliset rauhoittumis- ja välttämiskeinot pitää tunnistaa ennen kuin niistä voi opetella pois. Samaan aikaan on tärkeä opetella rakentavia keinoja. Ne vähentävät tarvetta haitallisten keinojen käyttöön, lisäävät hallinnan tunnetta ja parantavat mahdollisuuksia itsensä ymmärtämiseen. Rakentavat keinot eivät siis tähtää ahdistuksen välttämiseen, vaan niiden sietämiseen ja lievittämiseen siinä määrin, että sen kanssa pystyy olemaan. Keinot voidaan jakaa myös sen mukaan, käytetäänkö apuna ympäristöä (esim. ystävän seuraan hakeutuminen), kohdistuuko keino ensisijaisesti omiin ajatuksiin, tunteisiin tai kehollisiin reaktioihin vai kohdistuuko keino sekä itsen että samanaikaisesti hyödyntäen ympäristöä tai muita ihmisiä.

Rauhoittumiskeinot voivat olla ennaltaehkäiseviä tai kohdentua itse tunteen säätelyyn tilanteessa, jossa se viriää. Ennaltaehkäisevät keinot voivat vähentää ahdistuksen esiintymistä, lisätä tunteen sietokykyä ja toimintakykyä. Tähän kuuluvat arjen perusasiat kuten riittävä uni, lepo ja rentoutuminen, liikunta ja hyötyliikunta, säännöllinen ja terveellinen ruokailu, piristävästä elimistöä virittävästä aineista luopuminen (kahvi, energiajuomat, nikotiini, sokeri) ja sosiaalisista suhteista huolehtiminen. Ahdistusta voi ennaltaehkäistä myös valmistautumalla jännittäviin tai pelottaviin tilanteisiin etukäteen tavoilla, jotka auttavat pysymään sopivassa vireystilassa.

Keinot, joilla voi säädellä ahdistuksen tunnetta sen viritessä, ovat esimerkiksi hengitystekniikat, selviytymisajatukset, rauhoittava sisäinen puhe, turvapaikan kuvittelu, vaihtoehtoisten selitysten



miettiminen oireille, viivästävät rituaalit (esim. laskeminen) ja muu huomion siirtäminen (esim. kirjoittaminen, ristikot). Jotkin keinot ovat erityisen tehokkaita akuuttina ensiapuna, kun tunne uhkaa nousta sietämättömäksi. Kun ahdistus nousee sietämättömäksi, voit kokeilla alla kuvattuja keinoja. Niiden tarkoituksena on palauttaa tunnetila sellaiseksi, että pystyt taas toimimaan:

- Kylmän hyödyntäminen: Upota kätesi kylmään veteen, tai mene kylmään suihkuun, tai laita pakastepussi kasvoillesi tai niskaa-si. Voit kokeilla voimistua vaikutusta pidättämällä hengitystäsi hetken aikaa kylmäaltistuksen aikana.
- Intensiivinen liikunta: Juokse korttelin ympäri tai ylös ja alas portaita, kunnes olet läikähtynyt.
- Jännitys-rentoutustekniikka: Istu tuolille. Jännitä kehosi yläosan lihaksia niin kovaa kuin jaksat, ja pidätä samalla hengitystä vaik-kapa 15 sekuntia. Päästä ilma ulos ja lihakset rennoiksi. Toista muutamia kertoja.
- Hengityksen rauhoittaminen: Hengitä hitaasti nenän kautta sisään. Hengitä ulos siten, että uloshengitys on hieman sisään-hengitystä pidempi. Voit kokeilla uloshengitystä myös huulten raosta. Toista, kunnes huomaat olosi rauhoittuvan. Voit kokeilla myös hengittää siten, että hengität sisään kahdessa erässä eli hengität ensin sisään ja sitten vielä vähän lisää sisään, ja tämän jälkeen hengität hitaasti ulos.

HARJOITUS 3 (5): HENGITYSHARJOITUS

AVAA HARJOITUS 3 (5) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

- Nouse seisomaan. Rentouta hieman ylävartaloa ja tee tilaa hengi-tykselle kiertämällä kehoa muutaman kerran puolelta toiselle. Anna käsien heilua vartalon vierellä kuin vapaat narunpätkät.
- Avaa sitten rintakehää työntämällä kädet rauhallisesti takaviis-toon ja kohottamalla rintakehää ylös. Älä pakota asentoa vaan tee se rennosti ja lempeästi. Voit lopuksi nostaa kädet etukautta ylös ja kurotella niitä vuoron perään kohti kattoa.
- Laske kädet alas hitaasti ja rauhassa samalla hengittäen pitkään ulos.
- Huokaise vielä muutaman kerran rauhallisesti ulos ja huomaa, kuin-ka kasvojen ja kaulan lihakset pehmentyvät huokaisujen myötä.

- Lisää uloshengityksen perään pieni tauko, ja anna sen jälkeen sisäänhengityksen tapahtua itsestään omalla tahdillaan.
- Anna tämän jälkeen uloshengityksen virrata rauhallisesti nenän kautta ulos ja anna sitten taas sisäänhengityksessä ilman virrata rauhallisesti nenän kautta sisään.
- Jätä sitten pieni tauko sisään- ja uloshengitysten väliin. Voit myös hieman venyttää uloshengitystä, jos se tuntuu hyvältä.
- Huomioi mahdollinen muutos kehossasi ja mielessäsi.
- Voit alkaa palata tietoisiksi tästä tapaamisesta.
- Harjoitus on päättynyt.

Jokaisen tapaamisen loppuksi annetaan kotitehtävä (ellei se ole tullut selväksi jo aiemmin) ja kerrataan päivän tapaamisen tärkeimmät asiat niihin enää palaamatta. Ne löytyvät myös nuorten omasta vihosta kunkin tapaamisen alusta. Kertaamisen jälkeen, pyydetään kaikkia vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.



Kotitehtävät

1. Täytä alla olevaan lomakkeeseen tunteistasi ja niihin liittyviä ajatuksia ja kehollisia kokemuksia. Pohdi myös, millaisia keinoja sinulla rauhoittaa itseäsi? Liittyykö niihin jokin toiminto tai tekeminen? Joku ajatus? Joku ihminen? Millainen ajatus tai mielikuva rauhoittaa sinua tai tuo sinulle turvan tunnetta?

Kotitehtävät

1. Täytä alla olevaan lomakkeeseen tunteistasi, ja niihin liittyviä ajatuksia ja kehollisia kokemuksia. Pohdi myös, millaisia keinoja sinulla on rauhoittaa itseäsi? Liittyykö niihin jokin toiminto tai tekeminen? Joku ajatus? Joku ihminen? Millainen ajatus tai mielikuva rauhoittaa sinua tai tuo sinulle turvan tunnetta?

Mitä tunnet?	mitä asioita tai tilanteita? Mitä tapahtui?	Mitä ajattelit?	Mitä tunteita kehosiisi ja mielen?	Mikä pyysi rauhoittumaan? Mitä auttoi?

2. Hengityksen tunnustelu: **AVAA HARJOITUS (1) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ**

- Asetu selinmakuulle asentoon, jossa sinun on mukava olla. Aseta jalat koukkuun, jotta vatsan seutu rentoutuu.
- Aseta kätesi rintakehäsi yläosaan ja hengitä. Tunnetko näin rintakehäsi nousevan hengityksen tahdissa?
- Siirrä sitten kätesi ristiin kylkiäsi vasten. Hengitä rauhallisesti. Saatko hengityksen tuntumaan siellä? Tunnetko, kuinka keuhkosi laajenevat sivusuunnassa?
- Siirrä kämmenpohjat lempeästi navan yläpuolelle. Ohjaa hengityksesi nyt keuhkojen alaosaan. Tunnetko hengityksesi kämmenten välityksellä?
- Kuulostele hengityksen rytmiä ja nopeutta. Jatka näin jonkin aikaa.
- Huomio, tapahtuuko lihaksissa rentoutumista.
- Tee tätä hengitysharjoitusta päivittäin koko ryhmän ajan kotona!

3. Merkkää vihkosi lopussa olevaan seurantalomakkeeseen, miten harjoitukset sinulta tänään onnistuivat ja millaisina ne koit. Tutustu seuraaviin kerran aiheeseen vihkosta.

Katso tästä ohjeita harjoittamiseen - Navan viikoksi

2. Hengityksen tunnustelu: **AVAA HARJOITUS (1) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ**

- Asetu selinmakuulle asentoon, jossa sinun on mukava olla. Aseta jalat koukkuun, jotta vatsan seutu rentoutuu.
- Aseta kätesi rintakehäsi yläosaan ja hengitä. Tunnetko näin rintakehäsi nousevan hengityksen tahdissa?
- Siirrä sitten kätesi ristiin kylkiäsi vasten. Hengitä rauhallisesti. Saatko hengityksen tuntumaan siellä? Tunnetko, kuinka keuhkosi laajenevat sivusuunnassa?
- Siirrä kämmenpohjat lempeästi navan yläpuolelle. Ohjaa hengityksesi nyt keuhkojen alaosaan. Tunnetko hengityksesi kämmenten välityksellä?
- Kuulostele hengityksen rytmiä ja nopeutta. Jatka näin jonkin aikaa.
- Huomio, tapahtuuko lihaksissa rentoutumista.
- Tee hengitysharjoituksia päivittäin koko ryhmän ajan kotona!

3. Merkkää vihkosi lopussa olevaan seurantalomakkeeseen, miten harjoitukset sinulta tänään onnistuivat ja millaisina ne koit.

HARJOITUSTEN TAVOITTELUKORTTI

Käytä joka kerta harjoittelun jälkeen, jotta voit seurata harjoitusten etenemistä ja millaisia tunteita harjoitus tuo sinulle.

Harjoitus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Selinmakuulla										
2. Rintakehäsi yläosaan										
3. Rintakehäsi yläosaan										
4. Rintakehäsi yläosaan										
5. Rintakehäsi yläosaan										
6. Rintakehäsi yläosaan										
7. Rintakehäsi yläosaan										
8. Rintakehäsi yläosaan										
9. Rintakehäsi yläosaan										
10. Rintakehäsi yläosaan										

REITOITUS

ENNEN HARJOITUKSIA: Miten sinulla on vatsan seutu? Miten etenee hengityksesi? Miten on keuhkosi? Miten on lihaksisi?

Lopetus

Tapaamisen keskeisimmät asiat olivat:

- Ryhmän säännöt ja periaatteet.
- Kaikki tunteet kuuluvat elämään ja ne antavat meille tietoa itselle tärkeistä asioista.
- Ahdistus on luonnollinen, mutta epämieluisa tunne, jota on vaikea sietää ja joka ilmenee yksilöllisesti.
- Ahdistus tuntuu kehossa, koska siihen liittyy fysiologinen ja tiedostamaton taistele-pakene- prosessi, joka ei ole ihmisen itsensä hallittavissa. Hengittämällä voi vaikuttaa tähän prosessiin.
- Ahdistus on nuorilla varsin yleistä.
- Ahdistus on ongelma silloin, kun se häiritsee arkea suuren osan ajasta ja vaikuttaa omaan toimintaan.
- Jokainen voi opetella rakentavia keinoja rauhoittumiseen ja ahdistuksen säätelyyn. Se edellyttää itsetuntemusta ja myötätuntoa itseä kohtaan.

TEEMAAN LIITTYVÄT LISÄHARJOITUKSET:

1. Tutustu lisäksi esim. https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php -harjoitukseen sekä muihin sivuston harjoituksiin.
2. Netistä löytyy lisäksi erittäin paljon hyvää materiaalia erilaisten tilanteiden käsittelyyn, chat-palveluita, puhelinpäivystystä jne. Tässä esimerkkejä:

<https://mieli.fi/fi/verkossa>

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/default.aspx

<https://mieli.fi/pelit/Mielenterveyden%20k%C3%A4si/Build/kasi/index.html>

<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

TAPAAMINEN 2

AJATUKSET, TUNTEET JA TOIMINTA

- 1–30 min: Itseymmärrys ja tunteiden hyväksyminen; Ajatukset, tunteet ja toiminta liittyvät toisiinsa; Ahdistukseen liittyvät tyypilliset ajatukset; Tunne, ajatus, toiminta
- 30–50 min: Selviytymisajatukset, selviytymisajatuksia
- 50–60 min: Rauhoittava hengitys, kotitehtävät, lopetus

Ryhmän vetäjät kertovat tunteiden, ajatusten ja toiminnan välisestä yhteydestä. Tapaamisen aikana kuvataan ahdistukseen liittyviä tyypillisiä ajatuskuvioita ja harjoitellaan löytämään vasta-ajatuksia. Nuorille kuvataan, mitä kehossa tapahtuu tunteita tuntiessamme. Nämä muutokset ovat todellisia kemiallisia ja fysikaalisia tapahtumia emmekä voi niitä káskeä pois, eikä niitä pidä ajatella turhina tai tyhminä. Aivan kaikkea kehon tapahtumista ei tarvitse kertoa. Olennaista on, että nuori oppii ymmärtämään, että kehollisia reaktioita ei tarvitse pelätä, ja oppii tunnistamaan joitakin itselle tyypillisiä reaktioita ja ajatuskulkuja. Tavoitteena on lempeä suhtautuminen kehoon ja ajatuksiin. Vetäjä aloittaa tapaamisen yhteisellä orientoitumisella tähän hetkeen, ohjeistaa rentoutumaan ja hengittelemään rauhassa: "Keskity tähän hetkeen, tähän tapaamiseen, rentoudu ja ota mukava asento, hengitä rauhassa sisään ja ulos..."

Itseymmärrys ja tunteiden hyväksyminen

Meille merkityksellinen tapahtuma herättää meissä aina jonkin tunteen, pienen tai ison. Tunteet siis antavat meille tietoa siitä, mikä on meille tärkeää. Ahdistuksen viriämiseenkin on yleensä hyvä syy ja taustasyiden ymmärtäminen voi olla helpottavaa ja ratkaisevaa ahdistuksen kanssa pärjäämisessä. Jos keskittyy pelkkään ahdistuksen tunteen säätelyyn eikä huomioi sen taustasyitä, ahdistuneisuus voi jatkua tarpeettoman kauan tai yleistyä muihinkin asioihin, missä ei ole aiemmin ollut vaikeuksia. Syiden ymmärtäminen auttaa suunnautamaan omat voimavarat niihin seikkoihin, joihin voi vaikuttaa.

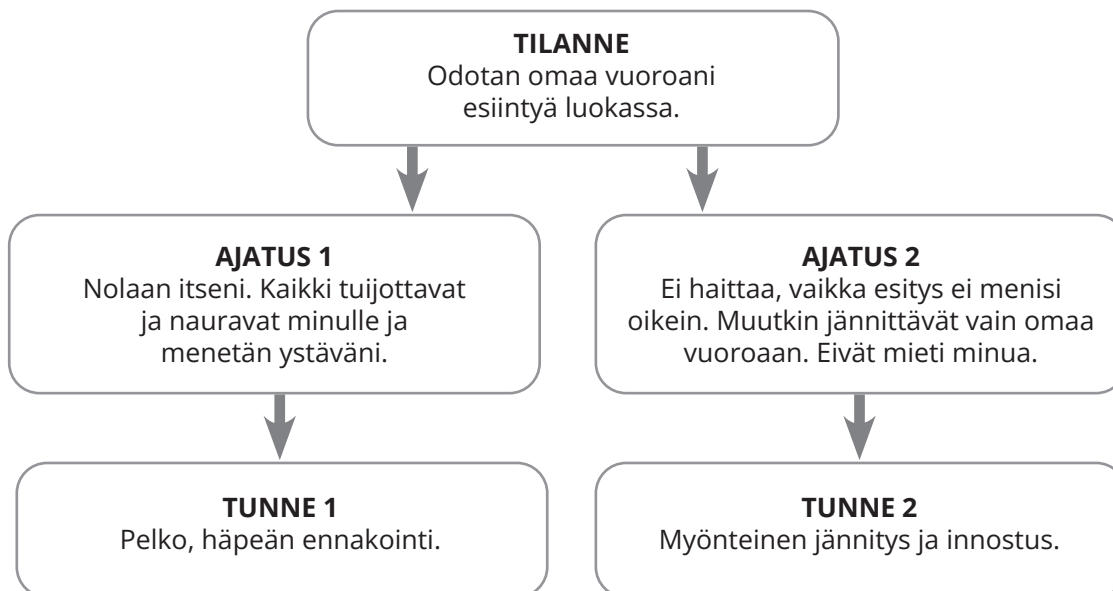
Toisinaan ahdistuksen taustalla vaikuttavia tekijöitä on kuitenkin vaikea jäljittää ja tunteen laukaisevat tekijät voivat tuntua järjettömiltä. Ikään kuin jokin ääni sisällä arvostelisi tunnetta tyhmäksi ja sen syytä mitättömäksi. Vaikka aina ei voikaan löytää täyttä ymmärrystä, joiden-

kin laukaisevien tapahtumien ja ajatusten sekä niiden synnyttämien ajatus- ja tunneketjujen tunnistaminen voi olla helpottavaa. Olennais- ta on olla itseä kohtaan myötätuntoinen, kuunnella ja hyväksyä omat kielteisetkin ajatukset ja tunnetilat. Näiden vaikeiden asioiden tunnis- taminen ja hyväksyminen ovat lähtökohta tunteiden säätelylle.

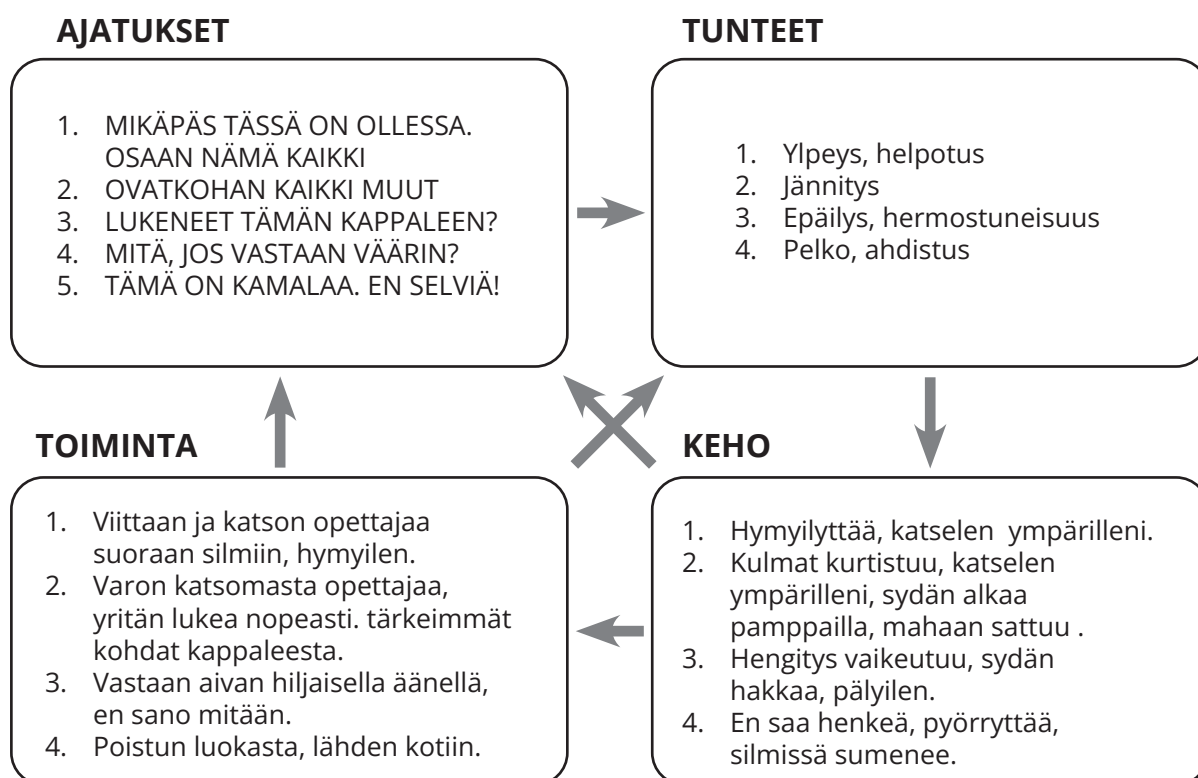
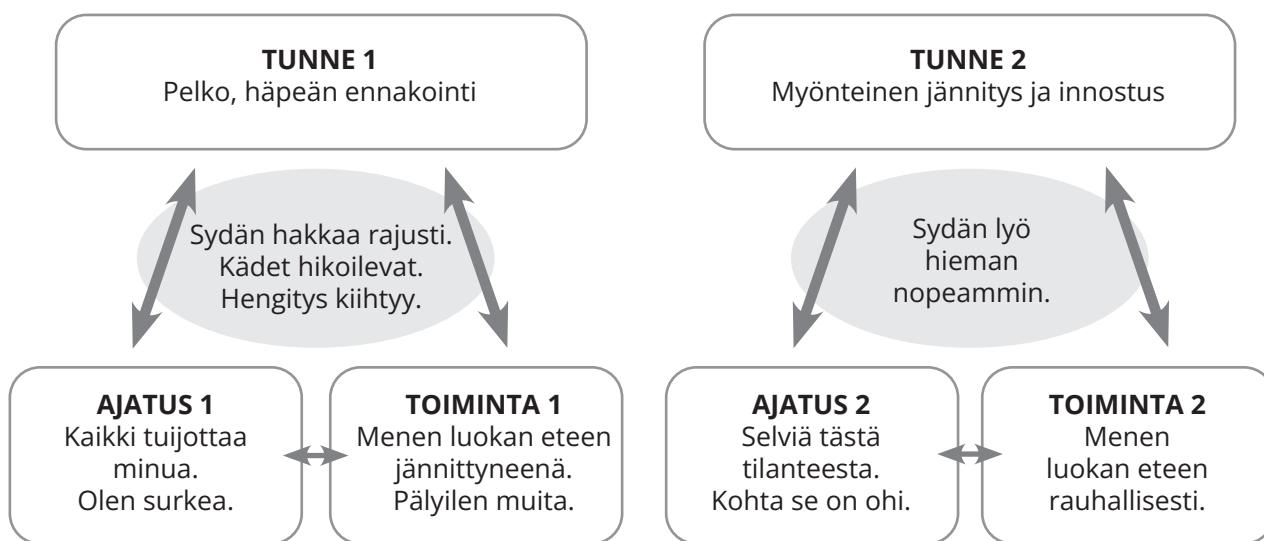
Ahdistuksen säätelyssä on tärkeää ymmärtää oman ahdistuksen luonne eli tunnistaa, milloin ja miten se itsellä alkaa sekä tarkastella, millaiset ajatukset vahvistavat ja ylläpitävät sitä ja miten näitä ajatuksia voi kyseen- alaistaa. Tarkkailemalla ajatusketjujaan, voi tunnistaa, mikä aiheuttaa itselle turvattomuuden tunnetta tai uhattuna olemisen kokemusta. Näin voi myös löytää keinoja turvallisuuden kokemuksen vahvistamiseen. Eli itsetuntemuksen ja oman ahdistuksen ymmärtämisen myötä omaa uhkajärjestelmää voi oppia rauhoittamaan ja samalla voi saada uuden- laisen suhteen kehon reaktioihin, tunteisiin ja ajatuksiin. Tavoitteena on oppia tuntemaan ja säätelämään ahdistustaan, murtaa sitä ylläpitäviä kehiä ja luoda joustavuutta ja väljyyttä ajatteluun.

Ajatukset, tunteet ja toiminta liittyvät toisiinsa

Nuorelle ei välttämättä ole selvää, mikä on tuntemusten, tunteiden, kehon reaktioiden, ajatusten, uskomusten ja toiminnan välinen yhteys. Sitä voi kuvata nuorille lyhyesti kertomalla, miten erilaisiin ajatuksiin liittyy erilainen tunne, ja miten nämä vaikuttavat siihen, miten ihminen toimii. Tunteeseen liittyy yleensä aina siis jokin sille ominainen toimintayllyke. Esimerkiksi häpeä ohjaa meidät mene- mään piiloon (”painumaan maan alle”), viha pistää hyökkäämään, ja pelko jähmettää tai ohjaa pakenemaan.



On hyvä selventää, että sen lisäksi, että ajatukset herättävät erilaisia tunteita, tunteet vaikuttavat siihen, mitä ihminen ajattelee, ja että tunteisiin liittyy kehon reaktioita, ja tämä kaikki vaikuttaa toimintaan. Tunteet, ajatukset ja toiminta liittyvät toisiinsa – muuttamalla yhtä palasta, saattaa tapahtua muutosta muissakin palasissa. Nuorille on siksi hyvä tähdentää tunteiden, ajatusten ja toiminnan välistä yhteyttä tehden samalla ymmärrettäväksi, että muuttamalla yhtä osaa, saattavat kokonaisuuden muutkin osat muuttua.



Ahdistukseen liittyvät tyypilliset ajatukset

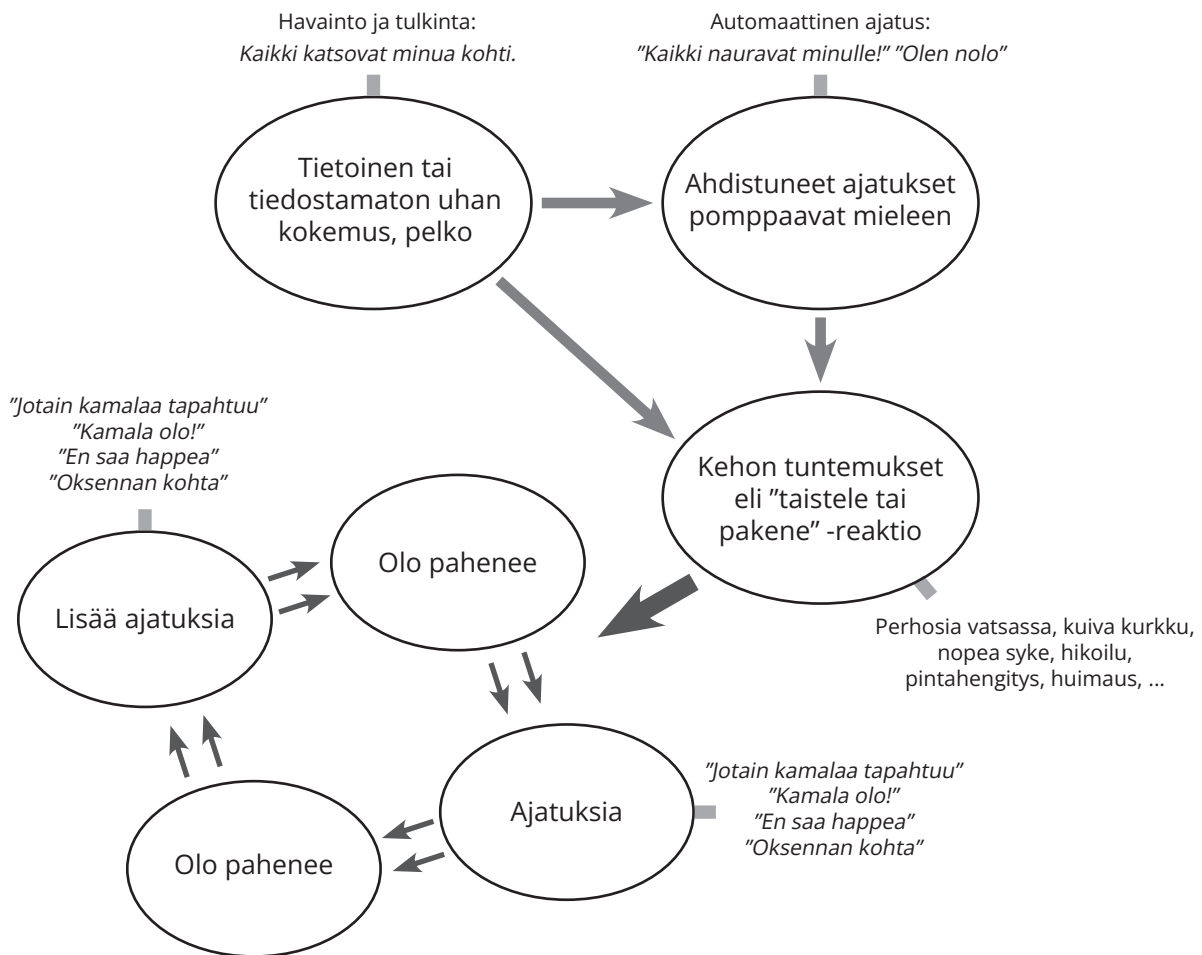
Ahdistuksen kokemukseen liittyy jokaiselle ihmiselle ominaisia samoina toistuvia ajatuskulkuja, osa niistä edeltää ahdistuksen heräämistä ja osa nousee vahvemaksi mieleen ahdistuksen myötä ja ylläpitää ahdistusta. Tyypillisiä edeltäviä ajatuksia ovat itseä kritisoivat tai vähättelevät ajatukset: ”Olen tyhmä”, ”Mokasin – taas”, ”Olen ruma”, ”Noi nauraa mulle”. Nämä ajatukset heräävät usein automaattisesti. Ne pomppaavat mieleen ennen kuin ehdimme niitä huomata, saati vastustaa. Jos kuitenkin oppii tunnistamaan tällaisen automaattisen ajatuksen tai tilanteet, joissa se yleensä pomppaa mieleen, ahdistuksen voi saada paremmin hallintaan.



Ahdistusta ylläpitävät ajatukset kulkevat nekin yleensä itselle tyypillistä rataa ja rauhoittumisen sijaan ne ylläpitävät kehon vahvaa aktivaatiotilaa eli valmistavat meitä toimimaan. Ongelmana on, että ei ole tietoa siitä, mitä pitäisi tehdä – mikä lisää edelleen ahdistavia ajatuksia ja kehon aktivaatiota. Olennaista on ymmärtää, että ajatukset ovat vuorovaikutuksessa kehon kanssa. Eli ahdistus on samanaikaisesti kehossa ja mielessä. Tämä kokonaisvaltainen kokemus johtaa käyttäytymiseen, jonka tavoitteena on ahdistuksen välttäminen tai sen nopea lieventyminen. Aina tuo käyttäytyminen tai toiminta ei ole kuitenkaan meille hyväksi.

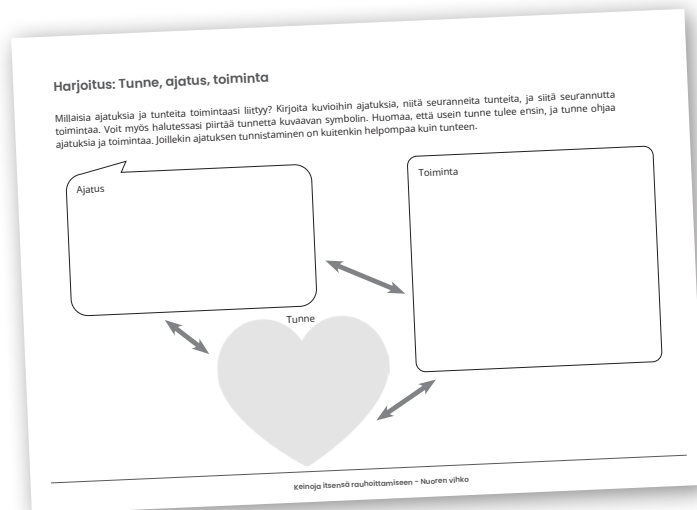
Rauhoittuminen voi tapahtua ajatusten tai kehon kautta – ja usein parhaiten niitä yhdistämällä. Omia kielteisiä ajatuksia voi opetella kyseenalaistamaan ja luomaan tilalle selviytymisajatuksia, ja myös kehon rauhoittamisen keinoja voi harjoitella. Koska ahdistusta lisäävät ja ylläpitävät ajatus- ja toimintatavat saattavat olla automatisoituneita, vaatii paljon harjoitusta ja toistoja, jotta uudet keinot saa tehokkaasti käyttöön.

Ahdistus-ajatukset ylläpitävät kehon aktivaatiotilaa ja ruokkivat ahdistusta:



HARJOITUS 1: TUNNE, AJATUS, TOIMINTA

Millaisia ajatuksia ja tunteita toimintaasi liittyy? Kirjoita kuvioihin ajatuksia, niitä seuranneita tunteita ja siitä seurannutta toimintaa. Voit myös halutessasi piirtää tunnetta kuvaavan symbolin. Huomaa, että usein tunne tulee ensin ja tunne ohjaa ajatuksia ja toimintaa. Joillekin ajatuksen tunnistaminen on kuitenkin helpompaa kuin tunteen.



Selviytymisajatukset

Selviytymisajatukset ovat vastaväitteitä ahdistuskohtauksen aikana tuleville ajatuksille, jotka liittyvät kehontuntemusten vaarallisuuteen ja hallinnan tunteen menettämiseen. Niihin palataan ohjelmassa myöhemmin. Ahdistuskohtauksen aikana esim. sydämentykytykseen herkästi liittyy ajatus ”Saan sydänkohtauksen”, huimaukseen ajatus ”Menen tajuttomaksi”, ja epätodelliseen oloon ”Tulen hulluksi, sekoan”.

Selviytymisajatukset näille voisivat olla:

- Nämä tuntemukset johtuvat veren ylihappettumisesta ja kaula- ja rintalihasten jännittymisestä.
- Tämä kehon hälytystila menee muutamassa minuutissa ohi, kun adrenaliini imeytyy takaisin. Odotan.
- Nämä tuntemukset ovat tosi inhottavia, mutta eivät hengenvaarallisia.
- Elimistö saa nyt hoitaa hommansa, väärä hälytys, tämä menee kohta ohi.

Ahdistuskohtauksen aikana esim. sydämentykytykseen saattaa liittyä ajatus ”Saan sydänkohtauksen”, huimaukseen ajatus ”Menen tajuttomaksi”, epätodelliseen oloon ”Tulen hulluksi, sekoan”.

Selviytymisajatukset näille voisivat olla:

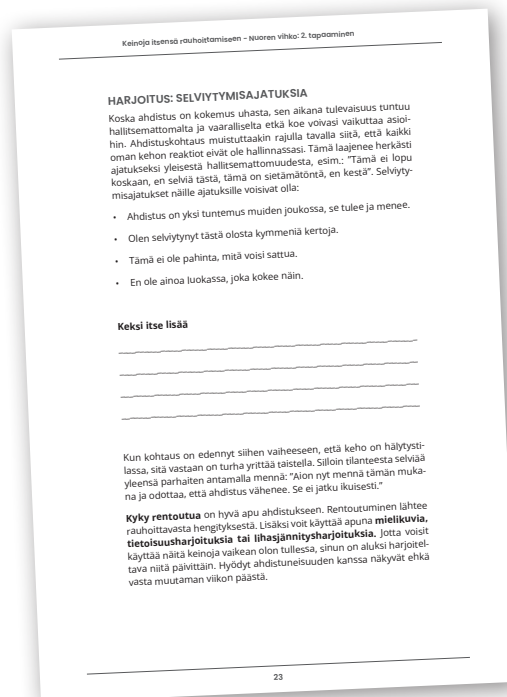
Nämä tunte-
mukset johtuvat
veren ylihapettu-
misesta ja kaula-
ja rintalihasten
jännittymisestä.

Tämä kehon
hälytystila menee
muutamassa
minuutissa ohi,
kun adrenaliini
imeytyy takaisin.
Odotan.

Nämä tunte-
mukset ovat tosi
inhottavia, mutta
eivät hengelle
vaarallisia.

Elimistö saa nyt
hoitaa homman-
sa, väärä hälytys,
tämä menee
kohta ohi.

HARJOITUS 2: SELVIYTYMISAJATUKSIA



HARJOITUS 3: RAUHOITAVA HENGITYS

 AVAA HARJOITUS (6) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

(pohjustaa seuraavan kerran palleahengitystä)

- Ota mukava asento istuen tai selälläsi maaten. Älä laita jalkoja ristiin. Voit hieman heilutella itseäsi huomataksesi, onko jossain erityistä jännitystä ja löytääksesi rennon asennon.
- Laita toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsallesi.
- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.
- Pyri siihen, että vain vatsallasi lepäävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Rintakehän tulisi olla lähes liikkumaton ja hartioiden pysyä rentoina alhaalla.
- Pidä hengityksen rytmi rauhallisena ja tasaisena, sinulle sopivana. Keskity ylös- ja alaspäin liikkuvaan käteesi vatsallesi. Tunne kätesi lämpö. Jos ajatukset harhautuvat muualla, palauta ne hengitykseesi ja käteesi.
- Voit kuvitella, kuinka kehosi täytyy hiljalleen ilmalla ja tyhjenee sitten uudelleen muistuttaen meren rauhallista keinuntaa.
- Voit lisätä pienen tauon ennen sisäänhengitystä ja ennen ulos hengitystä. Hengitä ulos hieman hitaammin kuin sisään. Voit vähitellen pidentää taukoa, jos se tuntuu hyvältä. Älä kuitenkaan pakota hengitystäsi.
- Huomioi, miltä kehossasi tuntuu nyt.
- Harjoitus on päättynyt.



Kotitehtävät

1. Ahdistus ajatuksissani: Tunnistatko itsellesi tyypillisiä ajatuksia, jotka edeltävät ahdistuksen tunnetta? Entä millaiset ajatukset ruokkivat ahdistustasi? Kirjaa havaintosi alla oleviin ajatuskupliin. Voit myös merkata (yliviivaamalla) alla olevaan taulukkoon itsellesi tyypillisiä ajatusmalleja.
2. Muista tehdä myös hengitysharjoitus!
3. Täytä seurantalomake ja tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

AHDISTUKSELLE TYYPILLISIÄ AJATUSKUVIOITA:

Ajatusmalli	Kuvaus	Esimerkki	Vasta-ajatus
Kaikki tai ei mitään	Mustavalkoista ajattelua, asiat ovat joko oikein tai väärin, hyvin tai huonosti, ei joustoa ajattelussa	Epäonnistuin kokeessa, olen tyhmä, ei kannata yrittää.	Asiat eivät ole ”joko-tai”. On olemassa harmaa alue, jossa voin olla turvassa. Kykenen tekemään kompromisseja. ne eivät uhkaa minua.
Mielen suodatin	Katsomme asioita synkkien lasien läpi ennakoitujen epäonnistumista.	Koska epäonnistuin tässä, tulen aina epäonnistumaan. Koska alku oli huono, kaikki tulee menemään pieleen. En vois sille mitään.	Pystyn vaikuttamaan siihen, miten asiat tästä etenevät. Yrittämällä voin oikeasti onnistua. Miten muut tästä ajattelevat?
Johtopäätöksiin hyppääminen: ajatusten lukeminen	Luulemme tietävämme, mitä muut ajattelevat tarkastelematta johtopäätöstämme kriittisesti.	Nelli ei tervehtinyt minua. Se on suuttunut minulle. Se ei ole enää ystäväni!	Mikä osoittaa, että Nelli on suuttunut? onko muita syitä, miksi hän ei tervehtinyt?
Johtopäätöksiin hyppääminen: tulevaisuuden ennustaminen	Luulemme tietävämme, mitä tulevaisuus tuo tullessaan, ja oletamme sen olevan jotain epämukavaa.	Mitä hyötyä yrittää. Tiedän, että tulen epäonnistumaan.	Tiedätkö oikeasti mitä tulee tapahtumaan vai pelkäätkö vain, että epäonnistut? Se ei ole tietoa!
Leimaaminen	Anamme nimiä ja määrittäjäksi itselle ja muille.	Olen epäonnistuja. Ne on idiootteja.	Mikä osoittaa, että olen epäonnistuja – onko se vain ajatus minun päässäni?
Yleistäminen	Käytämme ajatuksissamme sanoja aina, kaikki, ei koskaan, ...	Olen aina epäonnistunut. Kukaan ei pidä minusta	Mikä osoittaa, että olen epäonnistuja – onko se vain ajatus minun päässäni?
Epäreilu vertaaminen	Vertaamme itseämme muihin epäreilulla tavalla. Huomaamme muissa vain sen, mitä heissä ihailimme.	Olen niin huono ja epäjärjestelmällinen, en koskaan voi olla yhtä hyvä kuin Nelli.	Voi oppia asioita. Jotenkin muutkin ovat ne oppineet. Muut eivät ole täydellisiä, heilläkin on vaikeuksia ja huonoja piirteitä. en ole heitä arvottomampi.
Tunneajattelu	Uskomme, että tunteemme kertovat totuuden maailmasta.	Tunnen itseni tyhmäksi – olen siis tyhmä. Ihmiset ovat pelottavia – he ovat siis vaarallisia.	Tiedätkö oikeasti mitä tulee tapahtumaan vai pelkäätkö vain, että epäonnistut? Se ei ole tietoa!
Syylisyyssajattelu	Käytämme mielessämme sanoja pitäisi, täytyy, on pakko, ...	Mun on pakko siivota tänään. Minun olisi pitänyt tietää.	Mitään pahaa ei tapahdu, vaikka en siivoaisikaan tänään. Kaikkea ei voi osata ennakoita.
Suurentelu eli katastrofointi tai vähättely	Pidämme kielteisiä asioita tai epäonnistumisia todennäköisempinä kuin ne ovat. Vähätelämme omia mahdollisuuksiamme vaikuttaa.	Jätin hiusten suoristimen päälle – koko talo palaa.	Turha pelätä pahinta, mitä mieleni keksi tuottaa: Todennäköisesti vain suoristin menee rikki, tai ei tapahdu sitäkään.
Toisten syyttäminen	Syytämme mielessämme toisia, vältämme näin vastuun, mutta emme myöskään koe voivamme vaikuttaa asioihin.	Olisin onnistunut, jos Tiina ei olisi ollut tiellä.	Ei Tiina ollut väärässä paikassa, olisin voinut itse tehdä toisin. En ole uhri vaan voin toimia itse oman etuni mukaisesti.
Henkilökohtaistaminen	Syytämme itseämme asioista, jotka eivät olleet yksin meidän vastuullamme.	Ryhmämme olisi onnistunut, jos minä olisin ollut parempi. Minä mokasin.	Koko ryhmä oli kokonaisuudesta vastuussa, en yksin minä.

Lopetus

Tapaamisen keskeisimmät asiat olivat:

- Ajatukset, tunteet ja toiminta liittyvät toisiinsa.
- Ahdistuksen liittyy kullekin ihmiselle ominaisia usein samoina toistuvia ajatuskulkuja.
- Selviytymisajatukset ovat vastaväitteitä näille ahdistuksen aikana tuleville ajatuksille.
- Rauhoittuminen tapahtuu parhaiten vaikuttamalla ajatuksiin ja kehoon.

Näiden kertaamisen jälkeen, pyydetään kaikkia vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.

TEEMAAN LIITTYVÄT LISÄHARJOITUKSET:

1. Altista itseäsi ahdistaville asioille vähitellen

Esimerkiksi, jos bussimatka pelottaa sinua, käy kaupungilla yhdessä ystäväsi kanssa ja katsele busseja. Seuraavaksi pyri tekemään sama yksin. Seuraavalla kerralla käy ystäväsi kanssa pysähtyneessä bussissa. Toista tämäkin itsekseen. Pyydä ystäväsi kulkemaan kanssasi yhden pysäkin välin. Toista taas tämä itsekseen. Etene asiassa niin kauan, että tavoitteesi toteutuu. Jos ahdistus käy jollakin kerralla liian suureksi, niin älä pakota itseäsi menemään liikaa mukavuusalueen ulkopuolelle. Yritä kuitenkin seuraavalla kerralla mennä hieman pidemmälle mukavuusalueesi ulkopuolelle. Älä lannistu, jos harjoittelussa tulee takapakkia! Lannistuminen on peloille periksi antamista.

2. Tietoisuusharjoituksia (Lähde: Mielenterveystalo)

Ole tietoinen ruumiisi asennosta tällä hetkellä. Miltä kehossasi tuntuu tällä hetkellä? Missä kohtaa tuntuu jännitystä? Entä tunnetko puutumista, vilua tai kuumuutta? Anna tuntemusten vain olla, ja totea rauhassa niiden olemassaolo.

Pese kätesi niin kuin tekisit sen ensimmäistä kertaa. Ole utelias ja kiinnostunut. Miltä vesi tuntuu ihollasi? Miltä saippua tuntuu? Entä miltä se tuoksuu? Miltä vesitipat näyttävät, kun ne tippuvat käsistäsi? Osuuko niihin valo? pyyhe tuntuu käsissäsi?

TAPAAMINEN 3

KEHOLLISET KEINOT AHDISTUKSEN SÄÄTELYSSÄ

- 1–30 min: Tunteet ja vireystila, kehon reaktiot, ahdistus kehossani, kasvilihasten rentoutus
- 30–50 min: Hidastaminen, rauhoittava hengitys, etenevä rentoutus istuen
- 50–60 min: Kotitehtävät, lopetus

Tämän teeman tavoitteena on erityisesti harjoitella kehon rauhoittamisen keinoja. Sen käsittelyyn käytetään kaksi tapaamista. Aiemmilla kerroilla on jo tehty kehollisia harjoituksia, ja niitä on ollut kotitehtävinä. Toivottavasti nuorilla on jo siis kokemusta harjoituksesta. Tapaamisen aikana tutustutaan tarkemmin kehon reaktioihin ja harjoitellaan hidastamista. Vetäjä aloittaa tapaamisen yhteisellä orientoitumisella tähän hetkeen, ohjeistaa rentoutumaan ja hengitteleeseen rauhassa: "Keskity tähän hetkeen, tähän tapaamiseen, rentoudu ja ota mukava asento, hengitä rauhassa sisään ja ulos...".

Tunteet ja vireystila

Tunteet ovat yhteydessä vireystilaan eli elimistömme toimii eri tavoin erilaisissa tunnetiloissa. Oppimisen ja toiminnan kannalta on hyvä oppia huomaamaan oma vireystilansa ja oppia säätelemään sitä. Se ei tarkoita tunteiden kieltämistä tai täydelliseen olotilaan pyrkimistä – vaan kehon tilojen tunnistamista, havainnointia ja pyrkimystä vaikuttaa omaan vireystilaan. Onnistunut säätely vaikuttaa toimintaan ja hyvinvointiin. Kirjallisuudessa on esitetty mm. kolmen säätelyn vyöhykkeen malli, joka voi auttaa tunne- ja vireystilojen havaitsemisessa. Alla olevassa kuvassa on kuvattu nämä kolme vyöhykettä.

- **Ylin vyöhyke** on hälytystila tai "taistele ja pakene" -tila, jossa tunteet ovat voimakkaita (esim. viha tai raivo). Tällöin omaa tilaa on vaikea säädellä, keskittyminen on vaikeaa ja huomio kohdistuu lähinnä uhkaan tai omaan kehoon. Tämän vyöhykkeen alaosassa vireystila on myös kohonnut, mutta sitä pystyy jossain määrin jotenkin säätelemään. Tällöin voi kokea olevansa vaikkapa hermostunut, huolestunut tai innostunut.

- **Keskimmäistä vyöhykettä** voidaan pitää ihanteellisena. Silloin ihminen on rauhallinen ja hänen on helppo keskittyä ja toimia tavoitteellisesti. Olo on tyytyväinen ja ihminen kokee hallinnan tunnetta.
- **Alin vyöhyke** on alivireystila ja ihminen kokee olevansa esimerkiksi surullinen, turta, väsynyt tai pitkästynyt. Aloitteellisuus on kateissa ja keskittyminen on vaikeaa.

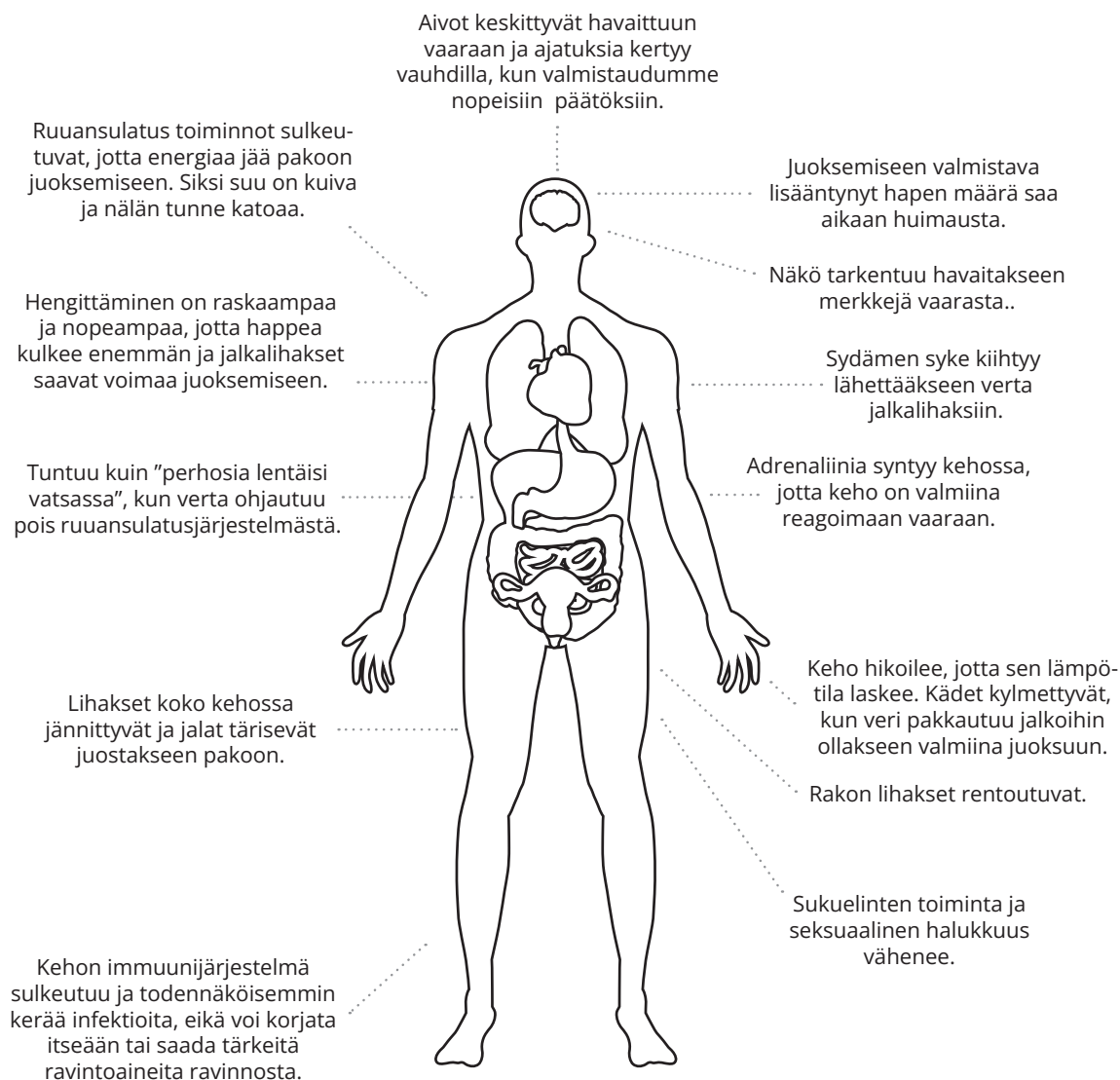


Voimme opetella erilaisia tekniikoita vireystilan säätelyyn. Esimerkiksi hengitysharjoitukset, rauhoittava sisäinen puhe, toisen ihmisen läheisyys ja huumori saattavat toimia rauhoittavina keinoina. Liike saattaa auttaa pois alivireystilasta ja erilaiset aistiärsykkeet voivat toimia sekä vireyttä nostavina että rauhoittavina.

Säätelyä voivat puolestaan vaikeuttaa monet asiat, vaikka olisimmekin tietoisia vireystilastamme. Joskus tunne jää ikään kuin päälle ja vahvistamme sitä ajatuksissamme ja toiminnallamme. Joskus emme uskalla päästää tunteesta irti, koska saattaa tuntua siltä, että tunne nimenomaan kertoo siitä, miten asiat ovat. Ahdistukselle tyypillistä on vahvistaa ahdistavaa tunnetta murehtimalla. Joskus taas kiellämme tunteet tai pakenemme niitä aktiivisesti esimerkiksi viihteen, päihteiden tai liikunnan avulla. Toisinaan välttelemme tunteita välttelemällä asioita tai tilanteita, joissa ennakoimme tunteiden heräävän, esimerkiksi jätämme ottamatta puheeksi vaikeita asioita tai emme tartu tehtävään, joka todennäköisesti johtaa epäonnistumisen kokemukseen.

AHDISTUS JA KEHON REAKTIOT

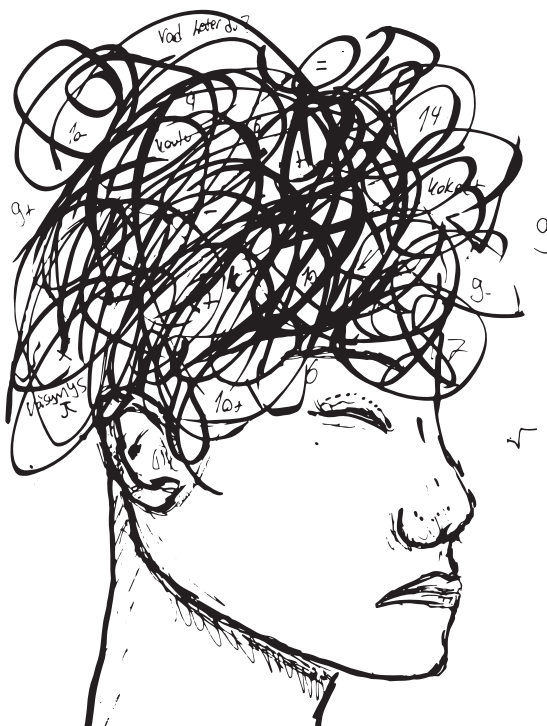
Ahdistuksen noustessa ja erityisesti ahdistuskohtauksen aikana keho valmistautuu hyökkäämään tai pakenemaan eli keho menee hälytystilaan. Tällöin sydän hakkaa, hengitys kiihtyy, veri pakkautuu lihaksiin, sisäeritys kiihtyy ja lihakset supistelevat. Kehoon erittyy runsaasti adrenaliinia. Adrenaliinipiikki synnyttää kauhun tunteita, mutta se imeytyy takaisin sisäelimiin muutamassa minuutissa. Reaktion tarkoitus on valmistaa meitä toimimaan eli taistelemaan tai pakenemaan. Reaktio on sama eläimillä, ja se on pitänyt ihmislajin hengissä muinaisina aikoina, kun ympäristössä oli todellisia henkeä uhkaavia vaaroja. Nykyisin kehomme reagoi usein samalla lajikehityksen aikana syntyneellä tavalla, vaikka vaara ei olisikaan taistelua tai pakenemista vaativa. Joillakin meistä reaktio syttyy herkemmin ja voimakkaammin kuin toisilla. Ahdistuskohtauksen todennäköisyyttä lisäävät mm. liukahengitys, univaje, alhainen verensokeri ja kuukautisia edeltävä hormonitason muutos.



AIVOT, KESKITTYMINEN JA OPPIMINEN

Ympäristö muokkaa ihmisen aivoja. Nuoren aivoja on tärkeä suojella riittävällä unella ja terveellisellä ravinnolla ja ärsykkeiden määrää säätelemällä. Levänneet aivot ja keho edesauttavat oppimista ja tunteiden säätelyä ja ennaltaehkäisevät ahdistusta. Aivomme eivät ole kehittyneet huomioimaan useita ärsykejä samanaikaisesti tai siirtymään tiheään tahtiin ärsykkeestä toiseen. Jos aivot joutuvat ponnistelemaan ärsyketulvassa, ne väsyvät. Tällainen toiminta herättää myös tunteita, nostaa kehon aktivaatiota ja heikentää kykyä keskittyä yhteen asiaan pitkän aikaa. Ihmisestä voi tulla lyhytjännitteinen ja hänen kykynsä säädellä tunteita heikkenee, ja kynnyks kokea ahdistusta lisääntyy ja samalla kyky oppia uusia asioita heikkenee. Illalla saatu ärsyketulva myös vaikeuttaa nukahtamista.


Jos ihminen viettää paljon aikaa älylaitteiden ja erilaisten sovellusten parissa, hänen aivonsa vastaanottavat suuren ärsyketulvan ja toiminta herättää hänessä todennäköisesti tunteita, jotka voivat olla hyvinkin koukuttavia. Sosiaalisen median runsas käyttö lisää ahdistusta ja laskee itsetuntoa erityisesti silloin, jos ihminen vertaa itseään ja elämäänsä siihen, miltä muiden elämä näyttää sosiaalisen median perusteella. Tämä voi tapahtua, vaikka tiedostaisikin, että verkon todellisuus ei vastaa tosielämän todellisuutta.



HARJOITUS 1: AHDISTUS KEHOSSANI

Piirrä kuvaan, missä sinä tunnet ahdistuksen. Voit laittaa yhdellä värillä ne kohdat, joista se alkaa tai joissa se on voimakkain ja toisella värillä kohdat, joissa tunne kasvaa myöhemmin tai jossa se on lievempi.

HARJOITUS 2: KASVOLIHASTEN RENTOUTUS

 AVAA HARJOITUS (7) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

- Istu hyvässä ryhdikkäässä asennossa. Hengitä rauhassa sisään muutama kerta.
- Nosta sitten kaikki sormesi kevyesti hiusrajaan, otsan keskikohdalta aina korvien lähelle saakka. Keskity tuntemaan sormien kevyt kosketus ihollasi.
- Paina sitten ihan kevyesti sormia ja työnnä niitä hitaasti ylöspäin siten, että tunnet ihon liikkuvan hieman sormiesi alla.
- Aseta sormesi niin, että voit kohta liikuttaa niitä alaspäin siten, että pikkusormet tulevat alas nenän vartta pitkin, nimettömät ja muut sormet kiertävän silmät ulkoreunan kautta leukaan saakka.
- Siirrä nyt sormia vaiheittain, hitaasti, sentti sentiltä alas leukaan saakka kevyesti painaen kohta kohdalta.
- Voit jäädä pidemmäksi aikaa siihen kohtaan kasvojesi, joka tuntuu kaipaavan enemmän rentouttavaa painallusta.
- Laske kädet reisille tai syliisi. Hengitä rauhassa sisään muutama kerta.
- Tunne sisäänhengityksellä selkärangan pitenevän, uloshengityksellä pidä rangan pituus samana ja selkä rentona, mutta ryhdikkäänä. Selkärangan pidentyessä, tunnet myös kaularangan, sen jatkeen, pidentyvän. Tunne pään kelluvan rangan jatkeena, asennossa, missä se vaatii mahdollisimman vähän kannattelua.
- Jos voit, sulje silmät ja kuvittele aamuauringon nousu edessäsi.
- Tunne, kuinka auringon lempeä lämpö saavuttaa sinut, sen säteet väreilevät kasvojesi iholla lämmittäen.
- Tunne, miten otsan, kulmien alueen lihakset rentoutuvat lämmössä.
- Lämpö tuntuu poskilla ja leuoissa.
- Erotta ihan vähän hampaita irti toisistaan ja anna leuan laskeutua rennosti. Käytä kieltä kevyesti kitalaessa.
- Pidä huulet kiinni hyvin kevyesti.
- Voit halutessasi hymyillä kevyesti.
- Hengitä rauhassa lämpöä ja rentoutta sisääsi.
- Harjoitus on päättynyt.




HIDASTAMINEN

Palleahengitys on tärkeä rentoutumiskeino. Palleahengityksessä vatsa nousee sisäänhengitysvaiheessa ja laskeutuu uloshengityksen aikana. Keuhkot täytetään ilmalla alas saakka – toisin käy ahdistuskohtaukselle tyypillisessä pintahengityksessä. Palleahengityksellä tiedetään olevan useita hyötyjä. Se rauhoittaa mieltä ja aktivoi parasympaattista hermostoa aktivoidessaan pallealihaksen läpi kulkevaa kiertäjähermoa (ns. vagushermon etummainen haara) ja hidastamalla hengitysrytmiä ja sitä kautta sydämen sykettä. Palleahengityksen aikana hengitys siis hidastuu ja syvenee, mikä lisää rauhallisuuden tunnetta ja edesauttaa lihasten rentoutumista.

Palleahengityksen opetteleminen ja aktivoiminen voi jo yksinään riittää ahdistuksen tunteen lievittymiseen – varsinkin ahdistuksen ollessa vasta alkamassa. Palleahengitystä voi opetella selällään maaten tai istuen. Toisen käden voi laittaa vatsalle, jotta voi seurata kohoaako se. Mielikuvissaan voi ajatella hengittävänsä kättään vasten. Toisen käden voi laittaa rinnalle, jonka ei juurikaan tulisi liikkua. Käsi rinnalla koetaan yleensä myös rauhoittavana. Hengitystä voi rytmittää siten, että hengittää ulos hieman hitaammin kuin sisään.


HARJOITUS 3: RAUHOITAVA PALLEAHENGITYS

 AVAA HARJOITUS (8) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

- Ota mukava asento joko selälläsi maaten tai tukevasti tuolissa istuen jalat maassa ja selkä selkänojaa vasten.
- Laita toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsallesi.
- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos siten, että vain vatsallasi lepäävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Tunne kuinka vatsasi pyöristyy. Rintakehän tulisi olla lähes liikkumaton ja hartioiden pysyä rentoina alhaalla. Voit halutessasi sulkea silmäsi.
- Pidä hengityksen rytmi rauhallisena ja tasaisena, sinulle sopivana. Keskity ylös- ja alaspäin liikkuvaan käteesi. Jos ajatukset harhautuvat muualle, palaute ne hengitykseesi ja käteesi.
- Voit kuvitella, kuinka kehosi täytyy hiljalleen ilmalla ja tyhjenee sitten uudelleen muistuttaen meren rauhallista keinuntaa.
- Lisää tauko ennen sisäänhengitystä ja ennen uloshengitystä. Hengitä ulos hieman hitaammin kuin sisään. Voit hidastaa hengitystäsi, mutta älä pakota sitä.
- Huomioi, miltä kehossasi tuntuu nyt.
- Voit alkaa palata tietoisesti tästä tapaamisesta. Liikuttele sormiasi, varpaitasi, ja avaa silmäsi, mikäli ne olivat kiinni. Voit kääntää kasvojesi puolelta toiselle rauhallisesti ja vaikka huokaista syvään, jos se tuntuu hyvältä.
- Harjoitus on päättynyt.

Tämän jälkeen voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli kehon osien rentoutukseen.

HARJOITUS 4: ASTEITTAIN ETENEVÄ RENTOUTUS ISTUEN

 AVAA HARJOITUS (9) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

- Ota hyvä asento tuolilla, ja anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten, ja yläselkä selkänojaa vasten.
- Aseta molemmat kädet syliin, ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja kädenselkä reisiä vasten.
- Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin, ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas. Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisään-

hengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä. Siirrä nyt huomio kasvoihin.

- Irvistä voimakkaasti kasvolihaksia, ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tyyniksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.
- Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartianseltuun. Nosta molemmat hartiat yhtä aikaa voimakkaasti puristaen kohti korvia, ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme, ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.
- Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten auki.
- Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti, ja yläraajojen jännitys vähenee. Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu yläniiskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta. Hengitys kulkee vapaasti sisään- ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Voit aina palata hengityksen seuraamiseen, kun huomaat, että ajatuksesi alkavat vaeltaa.
- Tunne nyt, kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Purista lapa-luut yhteen selkänojaa vasten voimakkaasti...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.
- Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarat yhteen... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarat tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.
- Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa ja pohkeissa. Voit tuntea, kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.
- Saat päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.
- Voit alkaa palata tietoiseksi tästä tapaamisesta. Liikuttele sormiasi, varpaitasi, ja avaa silmäsi, mikäli ne olivat kiinni. Voit kääntää kasvojasi puolelta toiselle rauhallisesti ja vaikka huokaista syvään, jos se tuntuu hyvältä. Huomioi, miltä kehossasi tuntuu nyt.
- Harjoitus on päättynyt.



Kotitehtävät

1. Muista hengitysharjoitukset.
2. Huomioi, mitä kehossasi tapahtuu eri tilanteissa ja mikä yhteys niillä on ajatuksiisi.
3. Muista täyttää seurantalomake!
Tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

Lopetus

Tapaamisen keskeisimmät asiat olivat:

- Ahdistuessamme kehomme valmistautuu hyökkäämään tai pakenemaan, se menee hälytystilaan.
- Joillakin meistä kehon reaktio syttyy herkemmin ja voimakkaammin kuin toisilla.
- Palleahengitys on tärkeä rentoutumiskeino, mutta vaatii harjoitusta ja toistoja.

Kertaamisen jälkeen, pyydetään kaikkia vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.

TAPAAMINEN 4


KEHOLLISET KEINOT AHDISTUKSEN SÄÄTELYSSÄ

(edellisen tapaamisen teema jatkuu)

- 1–30 min: Maadoittuminen 2, huomion kääntäminen, rentouttava kehotietoisuus
- 30–50 min: Rauhoittava sisäinen puhe, mielensisäinen turvapaikka
- 50–60 min: Kotitehtävät, lopetus

Vetäjät kuvaavat huomion kääntämisen merkitystä ahdistuksen säätelyssä. Lisäksi tutustutaan rauhoittavaan sisäiseen puheeseen, ja sitä teemaa sivuttiin myös selviytymisajatuksia etsittäessä. Sisäiseen puheeseen palataan seuraavassa teemassa. Tämä tapaaminen aloitetaan Maadoittumis-harjoituksella.

HARJOITUS 1: MAADOITTUMINEN 2.

 AVAA HARJOITUS (10) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

Pysytään tässä hetkessä yksityiskohtiin keskittymällä (aistien käyttö)

- Istu tuolissa mukavasti. Aseta jalkasi ensin tukevasti lattiaan, tunne jalkapohjat painavina lattiaa vasten. Aseta kädet reiesi päälle lepäämään.
- Jännitä isot lihakset, ja anna sitten jännityksen laueta.
- Huomaa kätesi paino ja lämpö reidelläsi.
- Siirrä kämmenet polvillesi, levitä sormet kupiksi polviesi päälle, tunne kuinka kädet lämmittävät polviasi ja kuinka polvien luinen rakenne tuntuu käsissäsi.
- Kosketa oikealla kädellä vasemman käden käsivartta ja purista sitä hellästi, huomaa kuinka vahva luu kädessäsi on.
- Huomioi, miltä reidet tuntuvat tuolia vasten ja miltä selkänoja selkääsi vasten.
- Liikuta kättä hitaasti reidelläsi tai käsivarttasi vasten, tunne sen lämmin ja rauhoittava vaikutus.
- Huomaa ympärilläsi rauhallisesti kolme ääntä, kolme väriä ja kehossasi kolme tuntemusta.
- Huomioi, miltä kehossasi tuntuu nyt. Voit vaikka huokaista syvään, jos se tuntuu hyvältä.
- Harjoitus on päättynyt.

HUOMION KÄÄNTÄMINEN

Tunteiden säätely ei ole vain epämukavien tunteiden säätelyä, vaan myös kykyä vahvistaa myönteisiä tunteita. Voimme tietoisesti aktiivoida myönteisiä muistoja ja mielikuvia, tulevaisuuden odotuksia ja haaveita. Aina kun ajatukset viivähtävät jossain lempeässä, kehon aktivaatiotasoa laskee. Eli joskus huomion kääntäminen pois ahdistavista asioista tai ajatuksista voi olla meille ihan hyväksi.



Myös jokin ponnistelua vaativa ajattelu, vaikkapa matematiikan tehtävät, tai muu ahdistukseen liittyvätön toiminta, joka vaatii keskittymistä (esim. liikunta, kotityöt, sanaristikot, tietokonepeli, soittaminen) auttaa meitä rauhoittumaan. Myös muille ihmisille puhuminen – ahdistuksesta tai jostain aivan muusta – voi vapauttaa meidät ahdistavien ajatusten kierteestä ja palauttaa tähän hetkeen. Jos ei ole muita ihmisiä, voit soittaa tai kirjoittaa viestin.

HARJOITUS 2: RENTOUTTAVA KEHOTIETOISUUS

AVAA HARJOITUS (11) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

- Ota hyvä asento tuolilla. Anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Tunne, kuinka reiden takaosat lepäävät alustaa vasten, ja yläselkä selkänojaa vasten.
- Aseta molemmat kädet syliin, ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja kädenselkä lepää reisiäsi vasten. Voit halutessasi sulkea silmäsi.
- Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Tunne, kuinka sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa, ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas. Voit pitää pienen tauon uloshengityksen jälkeen ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengityksesi toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi karkaavat pois tästä hetkestä ja koet vaikeaksi keskittyä.
- Siirrä nyt huomio kasvoihisi. Anna niiden levähtää. Päästä irti otsan jännityksestä ja anna poskien ilmeiden sulaa. Tunne, kuinka kasvojen ilme muuttuu levolliseksi.
- Kiinnitä nyt huomiota yläniskaasi ja hartiansauteuun. Anna hartioiden laskeutua uloshengityksen aikana. Sinun ei tarvitse kannatella hartioita, ja voit tuntea, kuinka ne painuvat alas raskaina

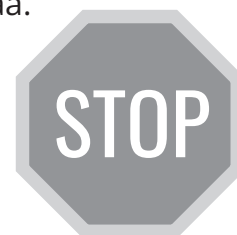
ja levollisina. Myös ylänska rentoutuu, ja tunnet jännityksen laukeavan takaraivolla. Lämmön ja pehmeiden tunne voi levitä ylänskastasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti.

- Vie huomio olkavarsiisi. Ne tuntuvat raskailta ja levollisilta. Tämä tunne leviää aina olkavarsien takaosista sen etupuolelle ja kyynärvarsiin asti. Kämment tuntuvat raskailta ja painavilta sylissä. Levollisuuden tunne leviää hitaasti aina yläselästä sormiin asti. Hengitys kulkee vapaasti sisään ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Palaa aina seuraamaan hengityksesi rytmiä, kun ajatuksesi alkavat vaelttaa.
- Tunne nyt, kuinka yläselkäsi lepää selkänojaa vasten. Tunne, kuinka yläselkään leviää levollisuuden ja raskauden tunne ja samaan aikaan rintakehä kohoaa rauhallisesti hengityksen tahtiin ja hengitys tuntuu kevyeltä. Hengitys ei vaadi sinulta työtä ja tauot hengityksien välissä tuntuvat luonnollisilta.
- Siirrä nyt huomio alaselkääsi ja sieltä aina reisien takaosiin asti. Tunne, kuinka istut tuolilla tukevasti. Alaselkä ja reidet tuntuvat levolliselta ja painavalta. Voi olla, että tunnet lämpöä jännityksen poistuessa ja verenkierron parantuessa.
- Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiisi, ja tunne, kuinka painon tunne pohkeissa lisääntyy. Anna tunteen levitä aina nilkkoihin ja sieltä jalkapohjiin asti. Tunne, kuinka jalkasi lepäävät alustalla, ja kuinka raskas ja levollinen tunne leviää pohkeista aina jalkaterään asti.
- Levähdä tässä hetki. Anna hengityksen virrata. Seuraa sen rytmiä. Päästä irti ajatuksista ja ole tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.
- Voit alkaa palata tietoiseksi tästä tapaamisesta. Liikuttele sormiasi, varpaitasi, ja avaa silmäsi, mikäli ne olivat kiinni. Voit kääntää kasvojasi puolelta toiselle rauhallisesti ja vaikka huokaista syvään, jos se tuntuu hyvältä. Huomioi, miltä kehossasi tuntuu nyt.
- Harjoitus on päättynyt.

Vinkki: Kun huomaat, että ajatuksesi laukkaavat, sano itsellesi: ”Nyt seis lopeta!” ja kuvittele mielessäsi STOP-liikennemerkki. Voit myös käyttää seuraavaa stop-tekniikkaa:

STOP –TEKNIikka ELI PYSÄYTYS:

- **S** = Seisahdu. Pysähdy ja lopeta, mitä olit tekemässä tai ajattelemassa. Sano itsellesi (mielellään ääneen): STOP! Kuvittele mielessäsi STOP –merkki.
- **T** = Tuo huomio hengitykseesi. Anna huomiosi levätä hengityksessä muutamien hengenvetojen ajan.
- **O** = Ohjaa huomiosi tähän hetkeen. Nyt ei ole hätää.
- **P** = Palaa tekemiseen tietoisesti.



RAUHOITAVA SISÄINEN PUHE


Sisäinen puhe tarkoittaa tapaamme puhutella hiljaisesti itseämme. Tätä puhetta ei ole helppo tunnistaa, mutta meillä kaikilla on sellainen. Se voi puhua meille lempeästi ja kannustavasti tai se voi olla vaativa ja moittiva. Jokaisen on hyvä pysähtyä miettimään, mihin sävyyn puhuu itselleen. Turvallisuuden tunnetta vahvistava sisäinen puhe kohdistetaan sisälläsi olevalle pelokkaalle lapselle. Hänelle voi sanoa ”Ei ole mitään hätää, sinusta pidetään huolta, kohta on jo parempi olla”. Puheen vaikutusta voi tehostaa mielikuvalla turvallisesta myötätuntoisesta hahmosta, joka pitää sinusta huolta tai mielikuvalla turvallisesta paikasta. Tällainen turvallisuuden tunnetta voimistava sisäinen puhe voi auttaa ahdistuskohtauksen ehkäisemisessä ja siitä toipumisessa.

Jos sisäinen ääni vaatii täydellisyyttä, arvostelee, mitätöi, vähättelee tai vaatii rankaisemaan tai hyvittämään tehtyjä virheitä, on syytä pysähtyä tarkastelemaan tätä ääntä ja kyseenalaistamaan sen antamat käskyt tai ohjeet. Koska pidämme usein sisäisen äänen meille kuiskuttavia asioita totuuksina emmekä pysähdy kyseenalaistamaan niitä, ne voivat olla hyvin satuttavia ja vahingoittavia.

Joskus voimme tunnistaa itseä moittivassa ja vähättelevässä puheessa jonkun muun sanomia sanoja, joita olemme elämän aikana kuulleet. Joskus sisällämme huutaa lapsi, joka kaipaa aikuisen rauhoittavaa läsnäoloa. Tulemalla tietoisesti sisäisestä äänestä, voimme muuttaa sitä lempeämmäksi ja armollisemmaksi. Voimme myös tuoda moittivan tai syyllistävän äänen rinnalle toisen, lempeämmän

äänen. Hyvä hetki tiedostaa oma sisäinen puhe ja tehdä siihen liittyvä harjoitus on silloin, kun ahdistuskohtaus on alkamassa, mutta keho ei ole vielä hälytystilassa tai kun hälytystila on mennyt ohi, mutta muut kehon reaktiot jatkuvat.

HARJOITUS 3: MIELENSISÄINEN TURVAPAikka, JOKA ON AINA MUKANASI.

 AVAA HARJOITUS (12) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

Tässä harjoituksessa luot mielikuvissasi itselle mieluisen ja turvallisen paikka. Mitä yksityiskohtaisemmin pystyt kuvittelemaan turvapaikan, sitä parempi.

- Turvapaikkaan voit hakeutua ajatuksissasi aina silloin, kun olo tuntuu vaikealta. Sinne ei pääse mikään paha tai kukaan, jonka koet uhkaavaksi.
- Turvapaikkaa kannattaa kuvitella myös silloin, kun olo on hyvä. Siten mielikuvan aktivoiminen on helpompaa myös silloin, kun on paha olla.
- Nyt aloitamme harjoituksen. Sulje silmäsi. Kuvittele mielessäsi turvapaikkasi. Nouse mielikuvissasi ylös ja kävele – tai vaikkapa lentoon – erityiseen paikkaan, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla. Se voi olla jokin todellinen paikka, jossa olet käynyt, tai sitten voit kuvitella mielessäsi uuden, oman paikan. Se voi olla luonnossa tai jossain sisällä... se on vain sinun.
- Anna kuvan turvapaikasta tulla mieleesi. Pidä kuvaa mielessäsi sanojen tai ajatusten sijasta. Kuvittele, miten sinne mennään. Se voi olla kaukana tai työlään matkan takana. Mennäänkö sinne kävellen, vuorten yli kiiveten, soutaen.... Miten paikkaan pääsee sisään? Ovesta? Portista?
- Ajattele turvapaikkasi yksityiskohtia, ja kuvaile niitä itsellesi.
 - Miltä turvapaikassasi näyttää? Mikä saa sinut kokemaan olosi turvalliseksi, mikä toivottaa sinut tervetulleeksi?
 - Mitä tunnet jalokojesi alla? Nurmikkoa? Lämpöisen maton?
 - Mitä tunnet ihollasi? Auringon lämmön? Tuulen?
 - Millaisia ääniä turvapaikassasi kuuluu? Vai onko siellä hiljaista? Kuuluuko ääni läheltä vai kaukaa?
 - Millaisia valoja siellä on?
 - Millaisia värejä siellä on?
 - Miltä turvapaikassa tuoksuu?
 - Oletko turvapaikassa yksin vai jonkun kanssa?

- Mieti, mikä tekisi olosi turvalliseksi. Pehmeä sänky? Lämmin viltti? Turvallinen kosketus? Lemmikkisi?
- Voit tuoda turvapaikkaasi halutessasi asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä. Jonkin kuvan? Musiikkia? Lempituolisi?
- Anna mielikuvien viipyä mielessäsi ja huomaa hengityksesi. Onko se rauhallinen? Lempeä? Sykkiikö sydämesi rauhallisesti? Miten kätesi lepäävät? Ovatko jalkasi raskaat ja lämpöiset?
- Huomaa, kuinka rentoudut ja kuinka sinun on helppo hengittää ja lihaksesi lämpiävät.
- Olet turvassa. Täällä sinua ei uhkaa mikään. Nyt voit vain nauttia olostasi. ...
- Ennen kuin lähdet turvapaikastasi, paina mieleesi sen yksityiskohtia. Mistä saat paikan mieleesi nopeasti? Jokin sinulle erityinen paikka siellä? Tai jokin yksityiskohta?
- Nyt voit lähteä. Sulje paikkasi ja lähde levollisesti paluumatkalle kohti tätä hetkeä ja paikkaa.
- Avaa nyt rauhallisesti silmäsi. Säilö turvallisuuden tunne mieleesi ja kehoosi.
- Harjoitus on päättynyt.



Kotitehtävät

1. Piirrä esine, paikka tai asia, jota muistellessa koet olevasi turvassa
2. Muista hengitysharjoitukset
3. Muista täyttää seurantalomake! Tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

Lopetus

Tapaamisen keskeisimmät asiat olivat:

- Joskus huomion kääntäminen pois ahdistavista asioista tai ajatuksista voi olla ihan hyväksi meille.
- Rauhoittava sisäinen puhe auttaa meitä rauhoittumaan ja kokemaan turvallisuutta, jos se puhuu meille lempeästi ja kannustavasti. Mieti, mihin sävyyn puhut itsellesi.
- Mielikuva turvapaikasta auttaa rauhoittumaan. Mielikuvan luominen vaatii usein harjoituksen toistamista.

Näiden kertaamisen jälkeen, pyydetään kaikkia vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.

TAPAAMINEN 5

MUREHTIMINEN JA HUOLET

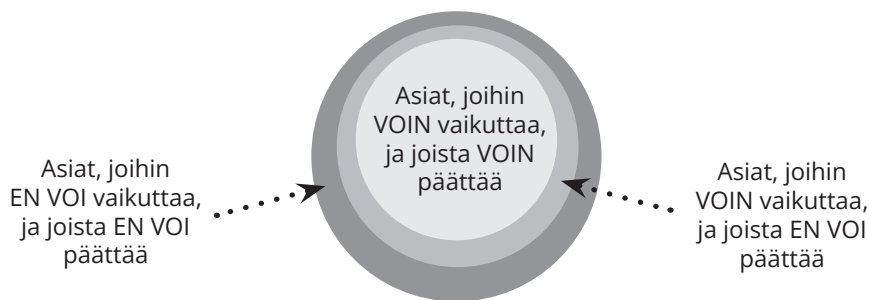
- 1–20 min: Hyödyllinen ja haitallinen murehtiminen, keinoja murehtimisen hallintaan, uskomukset murehtimisesta
- 20–40 min: Pääntyhjennys huolihetken avulla
- 40–60 min: Huolipäiväkirja, kotitehtävät, lopetus

Tämän kerran tavoitteena on opetella huomaamaan oma turha ja haitallinen murehtiminen ja erottamaan se hyödyllisestä tulevaisuuden pohtimisesta. Harjoitellaan tunnistamaan asiat, joihin voimme vaikuttaa ja asiat, joihin emme voi vaikuttaa sekä murehtimisen rajoittamista. Vetäjä aloittaa tapaamisen yhteisellä orientoitumisella tähän hetkeen, ohjeistaa rentoutumaan ja hengittelemään rauhasa: "Keskity tähän hetkeen, tähän tapaamiseen, rentoudu ja ota mukava asento, hengitä rauhassa sisään ja ulos..."

HYÖDYLLINEN JA HAITALLINEN MUREHTIMINEN

Ihmiselle on luontaista kuvitella tulevia tapahtumia, mieli liikkuu tulevassa ja suunnittelee sitä. Tämä on auttanut ihmislajia varautumaan tuleviin uhkiin ja siten säilymään hengissä. Vielä nykyisinkin huoli tulevista tapahtumista on hyödyllistä, jos se kohdistuu yksittäiseen tapahtumaan tai asiaan, joka on lähitulevaisuudessa ja johon on olemassa ratkaisu, ja johon on itsellä mahdollista vaikuttaa. Tällainen murehtiminen voi johtaa ratkaisujen löytymiseen, toimintaan ja jossain tilanteissa epätäydellistenkin ratkaisujen hyväksymiseen. Hyödyllinen murehtiminen on siis todellisuuden hyväksymistä ja siihen aktiivisesti vaikuttamisen suunnittelemista.

Murehtijan on hyvä oppia erottamaan huolestuminen ja ahdistusta aiheuttava murehtiminen. Huolestuminen on luonnollista ja aina emme voi ratkaista asioita, jotka meitä huolestuttavat (esim. ilmastomuutos, vanhempien riitely). Ne on hyväksyttävä ja on toimittava niin kuin itse katsoo oikeaksi toimia. On siis opittava erottamaan asiat, joihin voi vaikuttaa, niistä asioista, joihin ei voi vaikuttaa.



Aina tulevien tapahtumien tai asioiden miettiminen ei kuitenkaan ole hyödyllistä eikä se valmista meitä kohtaamaan tapahtumia tai tilanteita. Huoli tulevista tapahtumista on haitallista silloin, kun kuvitellaan niiden kielteisiä ja epätodennäköisiä ketjureaktioita (vrt. katastrofijattelu) tai kannetaan huolta sellaisista asioista, joihin ei ole ratkaisua tai joihin ei voi itse vaikuttaa. Tällainen tulevaisuuden ennakointi ei johda toimintaan, vaan murehtimisen jatkumiseen ja syvenemiseen ja ahdistuksen tunteen lisääntymiseen. Valitettavasti murehtija usein uskoo, että huolten sitkeä miettiminen johtaa ratkaisuun ja valmista häntä pahimman varalle. Ja siksi hän ei uskalla lakata murehtimisesta – sehän merkitsisi sitä, että ei ole valppaana ja uhka voi yllättää.



E erityisen haitalliseksi murehtiminen tulee silloin, kun murehtija torjuu ratkaisumahdollisuudet, jos ne eivät ole täydellisiä. Se vähentää uskoa kykyyn vaikuttaa asioihin ja kuvastaa vaatimusta täydellisestä lopputulemasta, mikä usein ei ole realistinen. Haitallisen murehtimisen aiheuttama ahdistus syö voimia, häiritsee päivittäistä elämää kiristämällä hermoja ja lihaksia sekä vaikeuttaa unen saamista ja unessa pysymistä. Murehtiminen on hyvä ymmärtää itse itseään ruokkivana toimimattomien ajatusten ketjuna ja vääränlaisena selviytymisstrategiana, joka itseasiassa ylläpitää huolta ja ahdistusta, sen sijaan että vähentäisi sitä.

Vinkki: Murehtimisesta ei voi estää, mutta sitä voi lykätä esimerkiksi laskemalla rauhallisesti sataan, pitämällä huolipäiväkirjaa, tai varaamalla huolille tietty hetki päivässä, esim. Klo 18.30.

KEINOJA MUREHTIMISEN HALLINTAAN

Jotta murehtimista voisi vähentää, on ensin ymmärrettävä ja uskotava, että se ei ole hyödyllistä ja että murehtimisen lopettaminen ei aseta murehtijaa vaaraan. Päinvastoin se helpottaa ahdistusta, ja siten saattaa vapauttaa ajattelua ja helpottaa oikeiden ja toimivien ratkaisujen löytymistä.

HARJOITUS 1: USKOMUKSET MUREHTIMISESTA

Seuraavat uskomukset ovat omiaan pitämään yllä jatkuvaa murehtimista. Merkitse, kuinka voimakkaasti uskot kuhunkin väittämään asteikolla 0–10: 0 tarkoittaa ei ollenkaan ja 10 täysin.

Uskomus	Kuinka vahvasti uskot
Epävarmuutta tai epäonnistumista ei tarvitse sietää eikä hyväksyä, vaan ne pitää poistaa.	En ollenkaan <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 Täysin
Olen vastuullinen, koska murehdin. Olen vastuussa kaikesta.	En ollenkaan <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 Täysin
Murehtiminen auttaa minua ratkaisemaan ongelmia ja selviytymään, jos pahin tapahtuu.	En ollenkaan <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 Täysin
Murehtiminen auttaa välttämään pahimmat mahdolliset seuraukset. Jos en murehtisi, mitä tahansa voisi tapahtua.	En ollenkaan <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 Täysin
Koska maailma on vaarallinen, kannattaa jatkuvasti olla varuillaan.	En ollenkaan <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 Täysin

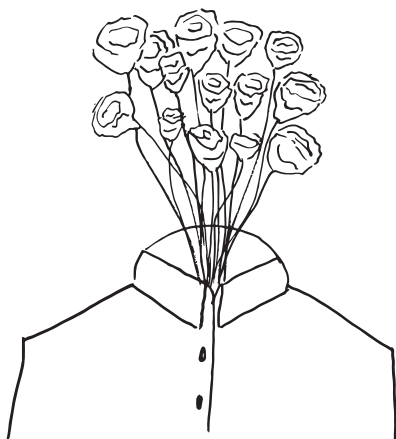
Osallistujille on hyvä selventää, että mikään edellisistä uskomuksista ei ole totta. Yksi nuoruuden kehitystehtäviä on ymmärtää ja hyväksyä se, että ei ole elämää ilman epävarmuutta ja epäonnistumisia. Epätietoisuuden ja epävarmuuden sietäminen on oikeasti vaikeaa, mutta sitä oppii vähitellen. Nuorten on myös opittava hyväksymään, että kukaan ei ole vastuussa kaikesta, ja että murehtiminen tai katastrofimielikuvien luominen tulevaisuudesta eivät vaikuta tulevaisuuteen millään tavalla. Joskus murehtijalla voi olla maagista ajattelua, jonka mukaan asian ajattelu oikeasti vaikuttaa tulevaisuuteen ja siten voi suojata itseään harmeilta. Tällaisista uskomuksista voi olla vaikea päästä irti. Nuoria voi kuitenkin auttaa näkemään, että jatkuva tulevan murehtiminen haittaa ongelmanratkaisua ja tekee

ikävät seuraukset todennäköisemmäksi, koska se vie energiaa nykyhetkestä selviytymiseltä ja kapeuttaa ajattelua ja luovien ratkaisujen löytymistä.

HARJOITUS 2: PÄÄNTYHJENNYS HUOLIHETKEN AVULLA.

Harjoituksen avulla harjoitellaan ajatusten jatkamista siihen asti, että niihin löytyy myös ratkaisuvaihtoehtoja. Sen tarkoituksena on rajata murehtimista ja muuta häiritsevää ajatustoimintaa niin, että siirrät sen itse valitsemaasi hetkeen. Aikaa tarvitset noin 15 minuuttia. Älä tee tätä juuri ennen nukkumaan menoa. Tämän lomakkeen on tarkoitus olla apukeino, josta luovut, kun murehtimisen siirtäminen ja huolien käsittely sujuu ilman sitä.

1. Aloita sulkemalla silmäsi. Pyri rentoutumaan ja tyhjentämään mielesi ajatuksilta.
2. Jos mieleesi nousee huolia ja murheita, jotka häiritsevät rentoutumistasi, kirjaa ne alle, kohtaan ”häiritsevät ajatukset”.
3. Kirjaa jokaisen häiritsevän tai huolestuttavan ajatuksen kohdalle, oikeanpuoleiseen sarakkeeseen, mitä voit tehdä asialle. esim. soittaa jollekin tai milloin (päivä, aika) otat asian pohdintaan.
4. Jos koet, että et voi tehdä asialle mitään, pohdi minkä avulla sen voisi kestää.
5. Jos jokin näistä asioista vaivaa sinua erityisen paljon, voit käyttää sivun alalaidassa olevia kysymyksiä apunasi asian tarkemmassa työstämisessä.
6. Lopeta harjoitus, kun mieleesi ei enää tule uusia asioita tai murehtimiselle varaamasi ”huoli-aika” on päättynyt.



Keinoja itsensä rauhoittamiseen – Vetäjän käsikirja: 5. tapaaminen

HÄIRITSEVÄ AJATUS TAI HUOLI	MITÄ AION TEHDÄ TÄLLE ASIALLE?

LISÄKYSYMYKSIÄ. Voit tarkastella asioita niiden kysymysten avulla:

- Mikä on häiritsevää muuttu on kyseessäsi asian suhteen?
- Mikä on tuo vaikeahintaista asia perustuen todennäköisyyteen?
- Milloin ja miten sen saa?
- Mikä asia on minulle tärkeä?
- Mita tapahtui, jos asia ei ratkeisi tai se vaikeasti huolestui?
- Mikä on pahinta, mikä voisi tapahtua? Minkä autaisi minua silloin selviämään siitä?
- Voisiko joku jollain tavalla apuna auttaa?
- Minkä tavoin ajatuksesi voidaan ratkaista tilanteesta?
- Mitä ratkaisusta olen tyytyväinen, kun muistelen asiaa vuosien kuluessa?

43

Nuoria voi ohjata tunnistamaan yleisimmät *toimimattomat* yritykset selviytyä murehtimisesta eli huolen tukahduttamisesta, sen jatkuvasta tarkastelusta, vakuuttelusta (eli joko itse tai läheinen vakuuttaa, että pahaa ei tapahdu) ja itsensä arvostelun murehtimisesta. Ihmisen, jolle on kehittynyt murehtimistaipumus, on hyvin vaikea estää itseään murehtimasta. Jokaisen on kuitenkin mahdollista lykätä ja rajata murehtimista sekä opetella suhtautumaan huoliinsa uudella tavalla.

HARJOITUS 3: HUOLIPÄIVÄKIRJA

Miettikää yhdessä yksi huoli (se voi olla vetäjän antama esimerkki), sen toteutumisen todennäköisyys, pahin seuraus, paras seuraus ja todennäköisin seuraus. Täyttäkää lomaketta yhdessä, minkä jälkeen voit jatkaa itsenäisesti jonkin oman huolesi pohjalta.

HARJOITUS: HUOLIPÄIVÄKIRJA

Miettikää yhdessä yksi huoli (se voi olla vetäjän antama esimerkki), sen toteutumisen todennäköisyys, pahin seuraus, paras seuraus ja todennäköisin seuraus. Täyttäkää lomaketta yhdessä, minkä jälkeen voit jatkaa itsenäisesti jonkin oman huolesi pohjalta.

Seurantavaiheessa merkitse K/E sen mukaan, toteutuiko huoli. Jos toteutui, ympyröi, mikä arvioimistasi seurauksista piti parhaiten paikkansa.

Päivä Aika	Mikä tapahtuu? Kenelle? Milloin?	Toteutumisen todennäköisyys 0–100	Jos huoli toteutuu, mikä olisi			Toteutuiko huoli?
			...pahin seuraus	...paras seuraus	...todennäköisin seuraus	

Keinoja itsensä rauhoittamiseen – Nuoren vihko

Vinkki: Joskus jokainen ihminen jää murehtimaan huolestuttavia asioita. Näin tapahtuu varsinkin iltaisin ja se vaikeuttaa unen saantia. Huolipäiväkirja voi auttaa ajatuksista irti päästämisessä. Sen avulla ajatukset voivat siirtyä pois jatkuvasta huolehtimisesta. Varaa huolesi tunnistamiseen päivästä hetki, jossa käytät 10–15 minuuttia joka päivä mieleesi nousevien huolien kirjaamiseen huolipäiväkirjaan. Voit aikatauluttaa sen tiettyyn kellonaikaan esim. 17:30–17:45 tai esim. "Aina ennen suihkua". Huolipäiväkirjaa kannattaa pitää aina, kun huomaa alkaneensa murehtimaan asioita. Huolipäiväkirja on hyvä pitää selvästi ennen nukkumaanmenoa. Kuitenkin, jos huoli-ajatuksia tulee siitä huolimatta sängyssä, voi ne kirjata ylös ja sulkea kirjan sisään odottamaan



Kotitehtävät

1. Huolipäiväkirjan täyttäminen
2. Hengitysharjoitukset
3. Muista täyttää seurantalomake!
Tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

Lopetus

Tapaamisen keskeisimmät asiat olivat:

- Ihmiselle on luontaista kuvitella tulevia tapahtumia. Tämä voi johtaa haitalliseenkin murehtimiseen.
- Hyödyllinen murehtiminen on todellisuuden hyväksymistä ja siihen aktiivisesti vaikuttamisen suunnittelemista.
- Haitallisessa murehtimisessa ihminen kuvittelee tapahtumien kielteisiä ja epätodennäköisiä ketjureaktioita.
- Erityisen haitalliseksi murehtiminen tulee, jos torjuu ratkaisumahdollisuudet, jos ne eivät ole täydellisiä.
- Murehtimista voi vähentää tunnistamalla yleisimmät mieleen nousevat murheet ja kirjoittamalla ne ylös, ja huomaamalla omat toimimattomat ajatusketjut sekä tavat torjua ratkaisuvaihtoehtoja.

Näiden kertaamisen jälkeen, pyydetään kaikkia vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.

TAPAAMINEN 6

SISÄINEN PUHE

- 1–10 min: Kokemukset huolipäiväkirjasta, haitallinen sisäinen puhe
- 10–40 min: Neljä haitallista sisäistä puhetapaa, moittiva ääneni, haitalliset ajatukseni
- 40–60 min: Keskittymisharjoitus, kotitehtävät, lopetus

Tässä teemassa palataan ajatusten, tunteiden ja toiminnan väliin yhteyteen. Syvennetään tietoa sisäisen puheen merkityksestä ja pohjustetaan sen muuttamista lempeämmäksi. Vetäjä aloittaa tapaamisen yhteisellä orientoitumisella tähän hetkeen, ohjeistaa rentoutumaan ja hengittelemään rauhassa: ”Keskity tähän hetkeen, tähän tapaamiseen, rentoudu ja ota mukava asento, hengitä rauhassa sisään ja ulos...”.

KOKEMUKSIA ”HUOLIPÄIVÄKIRJA” –TEHTÄVÄSTÄ

Vetäjä voi kysyä kokemukset huolipäiväkirjasta ennen aloitusta. Tämän voi tehdä kyselyllä.

HAITALLINEN SISÄINEN PUHE

Edellisillä tapaamisilla on kuvattu sisäistä puhetta. Tällä kerralla paneudutaan siihen tarkemmin ja tarkastellaan erityisesti haitallista sisäistä puhetta. On hyvä kerrata sitä, että kaikilla on sisäinen puhe ja se tuottaa mieleen automaattisia ajatuksia, jotka syntyvät nopeasti ja usein niitä ei edes huomaa. Se herättävät kuitenkin jonkin toisen ajatuksen sekä jonkin tunteen. Usein huomaamme vasta tunteen tai sen toisen ajatuksen ja automaattinen ajatus jää huomaamatta. Nuorten on hyvä oivaltaa, että nämä ajatukset ja tunteet ovat nopeita, eikä kukaan voi estää tai hallita niitä.

Ihminen voi hallita sitä, miten puhuu itselleen mielessään. Sisäisen puheen avulla voi vaikuttaa tunteisiin, toimintakykyyn – siten voi siis pitää yllä, voimistaa tai heikentää tilanteessa syntyvää tunnetta. Eli kukin meistä on loppujen lopuksi suurelta osin vastuussa siitä, pysyykö tunne vai ei. Voidakseen estää haitallista sisäistä puhetta ja vahvistaakseen lempeää puhetta, on ensin tunnistettava oma haitallinen sisäinen puheensa. Haitallinen sisäinen puhe on yleensä

sä ehdotonta ja asian jotain puolta ylikorostavaa. Lempeä sisäinen puhe on voimaannuttavaa ja rauhoittavaa. Kun tunnistaa haitallisen puheen ja ymmärtää, että se lisää pahoinvointia, voi alkaa harjoitella sille vastaan väittämistä.



NELJÄ HAITALLISTA SISÄISTÄ PUHETAPAA

Murehtimispuhe: Tämän sisäisen puheen tunnistaa siitä, että se on usein ehdotonta ja katastrofia maalailevaa. Sitä kuvastaa ”Entä, jos ...” -ajatukset, joissa mielikuvat johtavat pahimpiin lopputuloksiin ja kauhukuviin. Mielikuvissa kaikki päättyy siis katastrofiin tai onnettomuuteen ja näiden todennäköisyys koetaan suureksi. Ihminen saattaa ajatella: ”Sydän hakkaa. Entä, jos en selviä? Entä, jos tämä ei lopu koskaan?” Vähitellen tällaisten ajatusten ruokkiminen vahvistaa kokemusta siitä, että ei voi selvitä tilanteesta ja että itse ei voi siihen vaikuttaa. Tällainen ajattelu voimistaa ahdistusta, vaikka sen tarkoitus onkin alun perin ollut varautua tulevaisuuteen.

Arvostelupuhe: Tämän puheen avulla voimistetaan avuttomuuden tunteita. Huomio kiinnittyy omiin puutteisiin kaikissa tilanteissa, tuomitaan itsensä epäonnistuneeksi ihmiseksi pienenkin erehdyksen takia, ja itsestä tehdään jatkuvia epäedullisia vertailuja muihin. Tällöin sivuutetaan myönteiset ominaisuudet ja tuodaan esiin heikkouksia. Tyypillisiä ajatuskuluja ovat ”Tuo oli tosi typerää, et onnistu missään”, ”Sinun olisi pitänyt onnistua, olet toivoton ja nolo”, ”Häpeä!”. Niiden tarkoituksena onkin vähätellä omaa kykyä tarttua toimeen, ja ne ruokkivat lamaannusta toiminnan sijaan. Siten ne tavallaan suojaavat meitä tekemästä virheitä, mutta samalla ne heikentävät itsetuntoa.

Uhripuhe: Tällaisen sisäisen puheen avulla lisäämme toivottomuutta korostamalla vaikeuksia ja sitä, että asiat eivät ole edistyneet. Ajatukset ohjaavat huomion esteisiin itsensä ja tavoitteiden välillä ja paisuttaa ne ylitsepääsemättömiksi. Taustalla on ajatus, että itsessä on jotain luonnostaan vialla, eikä se tule koskaan muuttumaan. Näitä ajatuksia kuvaa ”En pysty, en tule koskaan pystymään...”, ”Ei minun edes kannata yrittää, ei minusta ole siihen eikä kukaan voi auttaa”. Tämäkin ajattelutapa estää meitä toimimasta ja samalla se voimistaa kokemusta siitä, että emme voi itse vaikuttaa asioihin, ja siten se voimistaa masennusta.

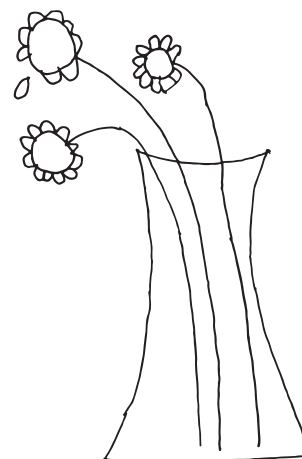
Suorittajapuhe: Tällaisen ajattelun pohjalla on täydellisyyden tavoittelu ja itsearvostuksen sitominen ulkoisiin asioihin, kuten saavutuksiin opinnoissa tai harrastuksissa tai säröttömien ihannekuvien toteuttamiseen itsestä. Näiden avulla koetaan voitavan ansaita itsearvostusta, mutta todellisuudessa täydellisyys karkaa aina kauemmaksi. Suorittajapuheessa sivuutetaan elimistön antamat varoitusmerkit väsymyksestä ja painotetaan, että ponnistelut eivät ole riittäviä, eikä virheitä tai takapakkia tule sietää. Tyypillisiä ajatuksia ovat: ”Minun pitää ...” ja ”On pakko...”. Suorittajapuhe voimistaa stressiä ja uupumusta.

HUOM: Kerro lyhyesti, että edelliseen liittyen tulee kotitehtävä.

HARJOITUS 1: MOITTIVA ÄÄNENI, HAITALLISET AJATUKSENI

Tunnista jokin usein toistuva moite, jonka sisäinen puhe sinulle sanoo. Kirjoita sanat kuplaan.

Miltä sinusta tuntuisi, jos ystäväsi tai muu läheinen ihminen kertoisi ajattelevansa näin itsestään? Sanoisitko itse toiselle ihmiselle näin? Kirjoita kuplaan, miten vastaisit itseään moittivalle ystäväälle.



HARJOITUS 2: KESKITTYMISHARJOITUS

AVAA HARJOITUS (13) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

(Lähde mukaillen: Mielenterveystalo)

- Sulje silmäsi kevyesti. Jos mahdollista, hengitä rauhallisesti nenän kautta. Huomaa, miltä kehossa tuntuu joka kerta, kun hengität sisään ja ulos.
- Suuntaa nyt lempeästi huomio siihen paikkaan, jossa juuri nyt olet. Anna itsesi olla läsnä tässä tilassa. Huomaa kaikki äänet, joita kuulet lähellä ja kaukana.
- Suuntaa sitten huomio istumiseen. Vie tarkkaavaisuus niihin pisteisiin, joissa keho koskettaa tuolia. Millaisia tuntemuksia huomaat niissä kohdissa? Miltä istuminen tuntuu kehossasi?
- Huomaa seuraavaksi ne kohdat, joissa kehon eri osat koskettavat toisiaan. Huomaa kohdat, joissa kädet koskettavat jalkoja tai toisiaan. Entä miltä jalat tuntuvat siinä asennossa, missä ne nyt ovat?
- Mitä muita tuntemuksia voit kehossasi huomata?
- Jos tunnet mitä tahansa tuntemuksia, pane ne vain merkille, ja ole tietoinen niistä. Huomaa myös, mikäli ne omalla painollaan muuttuvat hetki hetkeltä: voimistuvat tai heikkenevät. Älä itse yritä muuttaa tuntemuksiasi millään tavalla.
- Pohdi nyt hetki sitä, miksi olet tässä. Kokeile, pystytkö sanoittamaan itsellesi, miksi teet tätä harjoitusta tässä ja nyt. Mitä tarkoitusta se palvelee ja miksi osallistut tähän ryhmään? Voitko muistuttaa itseäsi siitä, miksi sinulle on tärkeää, että käytät tähän aikaa ja energiaa.
- Kokeile seuraavaksi, voitko tehdä mielessäsi tilaa peloille, huolille ja epävarmuudelle. Huomaatko huoliajatuksia tai pelkoja? Kokeile, voitko kohdata niitä uteliaasti ja lempeästi ja sitten antaa niiden olla. Sinun ei tarvitse pyrkiä huolista eroon tai muuttaa niitä millään tavoin.
- Kokeile, pystytkö nyt tuomaan mieleen jonkun tärkeän asian, josta välität niin paljon, että haluat tehdä tätä harjoitusta – asian, jonka vuoksi haluat oppia ja saada uudenlaisia taitoja. Pohdi, mitä haluat ja millaisia tavoitteita sinulla on.
- Sitten päästä vähitellen irti kaikista ajatuksista. Kiinnitä huomio kaikkiin ääniin, joita kuulet ympärilläsi. Nyt voit hitaasti avata silmäsi ja palata tähän hetkeen ja tähän päivään.
- Harjoitus on päättynyt.

Kotitehtävät

1. Kirjoita muistiin yksi itsellesi tyypillinen haitallinen ajatus. Jos ehdit, voit tehdä useamman. Kirjoita vain niistä haitallisen sisäisen puheen tyypeistä, jotka aiheuttavat sinulle ongelmia, jätä muut tyhjäksi. Vastaväitteiden luomiseen haitalliselle ajatukselle keskitytään vasta seuraavalla kerralla, joten oikeanpuoleinen sarake jää vielä tyhjäksi.

Kotitehtävät

1. Kirjoita muistiin yksi itsellesi tyypillinen haitallinen ajatus. Jos ehdit, voit tehdä useamman. Kirjoita vain niistä haitallisen sisäisen puheen tyypeistä, jotka aiheuttavat sinulle ongelmia, jätä muut tyhjäksi. Vastaväitteiden luomiseen haitalliselle ajatukselle keskitytään vasta seuraavalla kerralla, joten oikeanpuoleinen sarake jää vielä tyhjäksi.

HUOLEHTIVAPUHE: Mäkä sanoin ihailin?	Vastaväite:
ARVOSTELUPUHE: Mäkä sanoin ihailin?	Vastaväite:
LUPAUKSE: Mäkä sanoin ihailin?	Vastaväite:
SUORITTAJAPUHE: Mäkä sanoin ihailin?	Vastaväite:

2. Hengitysharjoitus. [AVAA HARJOITUS \(8\) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ](#)

3. Täytä seurantalomake, tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

49

2. Hengitysharjoitukset
 [AVAA HARJOITUS \(8\) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ](#)
3. Täytä seurantalomake ja tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

Lopetus

Tapaamisen keskeisimmät asiat olivat:

- Sisäistä puhetta voi olla vaikea havaita, mutta se herättää meissä tunteita ja toimintayllykkeitä.
- Voimme hallita sitä, miten puhumme itsellemme mielessämme, ja siten vaikuttaa tunteisiimme ja toimintakykyymme.
- Lempeä sisäinen puhe on voimaannuttavaa ja rauhoittavaa, sitä voi harjoitella.

Näiden kertaamisen jälkeen, pyydetään kaikkia vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.

TAPAAMINEN 7

LEMPEÄ SISÄINEN PUHE

- 1–10 min: Kokemuksia tyypillinen haitallinen ajatus -tehtävästä ja aikaa täydentämiseen
- 10–40 min: Vastaväitteet haitalliselle sisäiselle puheelle, vastaväitteiden keksiminen
- 40–60 min: Itsemyötätunto, viisas auttaja, sormet mielikuvien apuna, kotitehtävä, lopetus

Tämän teeman tavoitteena on harjoitella haitallisen sisäisen puheen vastustamista ja korvaamista lempeämmillä ja itsemyötätuntoisilla ajatuksilla. Vetäjä aloittaa tapaamisen yhteisellä orientoitumisella tähän hetkeen, ohjeistaa rentoutumaan ja hengittelemään rauhasa: ”Keskity tähän hetkeen, tähän tapaamiseen, rentoudu ja ota mukava asento, hengitä rauhassa sisään ja ulos...”.

KOKEMUKSIA ”TYYPILLINEN HAITALLINEN AJATUS” -TEHTÄVÄSTÄ

Kysytään kokemuksia kotitehtävästä. Jos kaikki eivät ole tehneet, voi antaa aikaa tehdä tehtävää hieman ensin.

VASTAVÄITTEET HAITALLISELLE SISÄISELLE PUHEELLE

Ahdistukseen, masennukseen ja huonoon itsetuntoon liittyy usein epärealistisen ehdottomia kielteisiä ajatuksia itsestä ja usein myös kohtuuttomia ja epärealistisia vaatimuksia itselle. Usein sama ihminen ei asettaisi samanlaisia vaatimuksia muille ihmisille. Näitä haitallisia ja vaativia ajatuksia voi opetella vastustamaan mm. keksimällä vastaväitteitä niille. Vastaväitteillä haitallisia ajatuksia voi muokata suhteellisemmiksi ja löytää niille vaihtoehtoja. Näin mieli voi löytää joustavuutta ehdottomuuden tilalle. Tarkoituksena ei ole muodostaa keinotekoisia myönteisiä ajatuksia, vaan aiempaa todenmukaisempia. Koska vastaväitteitä on todella vaikea miettiä silloin, kun jo tuntee epätoivoa tai ahdistusta – silloin ihminen uskoo haitallisten ajatusten olevan tosia eikä osaa kyseenalaistaa niitä. Vastaväitteitä onkin hyvä laatia etukäteen eli silloin, kun olo on rauhallinen.



HARJOITUS 1: VASTAVÄITTEIDEN KEKSIMINEN

Palataan edellisen kerran haitallisen puheen tehtävään.

Ohjeet:

- Kirjoita minämuodossa ja nykytilanteessa. Älä muotoile lausettasi tähän tyyliin: ”Yleensä ihmiset selviävät ahdistuksesta”... tai ”Vartin päästä minulle tulee parempi olo” tai ”Ekaluokalla olin hyvä joissain asioissa.” Kirjoita mieluummin näin: ”Selviän tästä ahdistuksesta tai hengittelen tässä vaan rauhassa ja annan näiden tuntemusten mennä tai pärjään aika kivasti ainakin taitoja taideaineissa”
- Vältä kieltosanojen käyttämistä. Älä muotoile lausettasi näin. ”En epäonnistu kuitenkaan kaikessa mitä teen”. Kirjoita mieluummin ”Onnistun välillä mielestäni ihan hyvin.”
- Ole uskottava. On tärkeää, että edes jonkin verran uskot vastaväitteisiin. Älä kirjoita jotain vain, koska se on myönteistä, jos olet täysin eri mieltä. Käytä seuraavia apukysymyksiä haitallisen puheen kyseenalaistamiseksi, ja muotoile sitten uskottava vastaväite.

Apukysymyksiä:

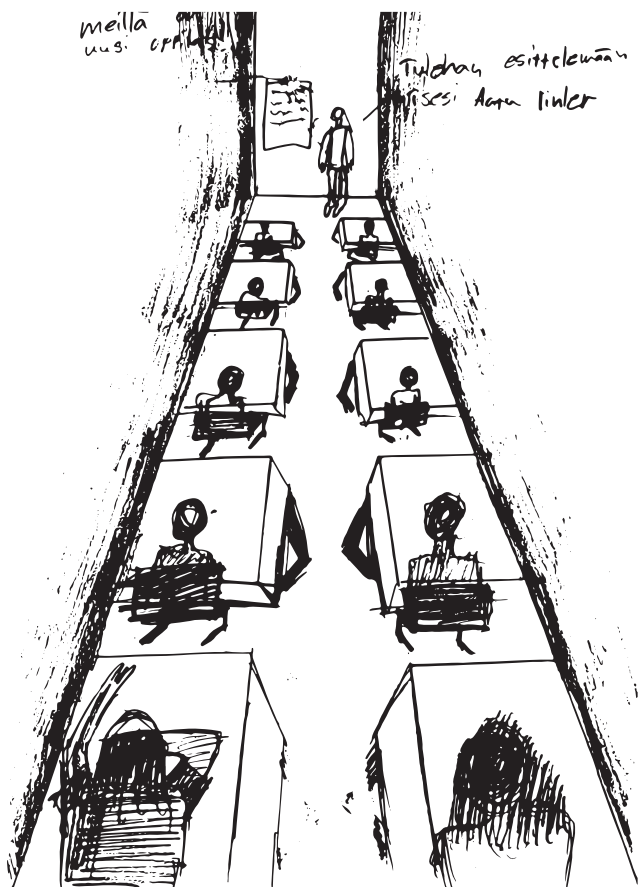
- Onko tämä aina totta? Onko tämä ollut totta aikaisemmin elämässäni?
- Voisiko asian nähdä jollakin toisella tavalla? Jos joku muu, esimerkiksi ystäväni sanoisi noin itsestään, mitä sanoisin hänelle?
- Onko ajatusta, joka on joskus auttanut minua, kun olen kokenut näin?
- Mitkä ovat mahdollisuudet, että tämä todella tapahtuisi?
- Mitä siitä kauheimmasta lopuksi seuraisi?
- Murehtimispuheen vastaväitteissä kannattaa korostaa selviytymistä. Sen sijaan, että sanot ”Entä jos...” Sano ”Entä sitten...”
- Arvostelupuheen vastaväitteissä kannattaa korostaa sitä, että kelpaat itsellesi kaikkine puutteinesi.
- Uhripuheen vastaväitteissä kannattaa muistuttaa itseään suhteellisuudesta sekä vaikeuksissa että edistysaskelissa.
- Suorittajapuheen vastaväitteissä kannattaa muistuttaa itseään suhteellisuudesta epäonnistumisissa ja vaatimustasossa.

ITSEMYÖTÄTUNTO

Toisinaan elämme harha-ajatuksessa, että itsensä sättäminen, virheiden osoittaminen ja sanoilla eteenpäin ruoskiminen on paras tapa menestyä ja onnistua paremmin. Nuori saattaa ajatella, että hän onnistuu paremmin, jos aina huomaa virheensä ja moittii itseään niistä. Tähän saattaa liittyä myös ajattelutapa ”pessimisti ei pety” eli ajatus, että pahimman pelkääminen auttaa varautumaan epäonnistumiseen. Hän ei ehkä uskalla olla myötätuntoinen, koska pelkää silloin epäonnistuvansa. Niinpä sisäinen puhe saattaa nousta sättämään epäonnistumisen hetkellä eli juuri silloin, kun oikeasti kaipaisi lempeää, armollista ja kannustavaa puhetta.

Moittiva puhe ei kuitenkaan auta ponnistelemaan ja yrittämään uudelleen parhaalla mahdollisella tavalla. Joskus myös aikuiset sortuvat puhumaan moittivasti epäonnistumisen hetkellä. Heidän tarkoituksenaan on usein neuvoa – tai rauhoittaa itseään ahdistusta herättävässä tilanteessa. Tällainen puhe herättää kuulijassa kuitenkin häpeää, hylkäämisen pelkoa ja riittämättömyyttä – ja lisää yksinäisyyden kokemusta ja ahdistusta. Sen sijaan, että tämä kriittinen puhe veisi eteenpäin, se painaa ihmisen alemmas, saa epävarmemmaksi ja lamaannuttaa. Myötätuntoinen puhe sen sijaan on hyväksyvää ja kannustavaa. Se auttaa kokoamaan voimavarat uudelleen vaikealla hetkellä. Siksi onkin hyvä opetella puhumaan itse itselleen lempeästi ja myötätuntoisesti. Se vaatii kuitenkin harjoittelua.


Itsemyötätuntoa vahvistamalla voi muuttaa omaa sisäistä puhettaan ja kyseenalaistaa vaativaa mieltä itsesään. Itsemyötätunto on ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista itsen. Itsemyötätunto ei ohita kärsimystä, ei yritä ratkaista ongelmaa liian nopeasti, vaan huomaa ja hyväksyy ihmisen myös silloin, kun on vaikeaa. Samalla se ohjaa ottamaan kypsällä tavalla vastuuta tilanteesta itsesäälän ja märehtimisen sijaan. Myötätuntoinen suhtautuminen on paras lääke lamaannuttavaan häpeän tunteeseen. Se on kesken-eräisyyden hyväksymistä.



On hyvä opetella sanomaan itselleen: ”Me kaikki epäonnistumme joskus, koska olemme ihmisiä”. ”Ketään ei hylätä epäonnistumisen takia”. ”Epäonnistuminen kertoo siitä, että uskalsin yrittää”. ”Teke-
miseen kuuluu aina se, ettei kaikki mene kuten on ajatellut. Nyt on näin. Ehkä huomenna on toisin.”




HARJOITUS 2: VIISAS AUTTAJA

 AVAA HARJOITUS (14) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

Yksi tapa harjoitella itsemyötätuntoa on kuvitella itselle jokin turvallinen viisas hahmo, joka on läsnä vaikealla hetkellä. Hahmo voi olla ihminen tai eläin, mielikuvitushahmo, kuviteltu vanha viisas mies tai nainen, keijukainen, maahinen tai mikä tahansa, mikä itselle toimii parhaiten.

- Mieti hetki, kun itselläsi on ollut vaikeaa, olet epäonnistunut jossain asiassa, ja huomaat arvostelevasi itseäsi mielessäsi.
- Huomaa, missä kehossasi tunnet tämän moitteen vaikutukset. Huomaat ehkä myös, miten kehosi painuu kasaan ja katseesi maahan. Huomaa, mitä tunteita puhe sinussa herättää. Millaisiin ajatusketjuihin se sinut ehkä johdattaa?
- Kuvittele nyt vierellesi myötätuntoinen hahmo. Sen koko olemus huokuu lämpöä ja lempeyttä.
- Voit kuvitella sen laittavan käden tai tassun olkapäällesi. Voit itse asettaa oman käden olkapäällesi lämpimästi, mutta vahvasti ja tuntea lempeän lämmön leviävän kädestä kehoosi.
- Hahmosi toteaa, että sinulla on nyt vaikeaa ja että kaikilla ihmisillä on toisinaan vaikeita hetkiä. Toisinaan epäonnistumme. Se on merkki siitä, että olet yrittänyt, elänyt elämää. Epäonnistuminen on askel eteenpäin, vaikka se ei juuri nyt tuntuisi siltä.
- Tunne samalla lämpö ja lempeys, joka leviää kehoosi ja kuvittele, miten tämä hahmo hyväksyy sinut ehdoitta. Olet tärkeä ja arvokas kokonaisuutena. Sinussa on paljon hyvää ja vaikka juuri nyt olisit pettynyt itseesi, se ei estä sinua kasvamisesta ja kukoistamisesta.
- Hengitä syvään sisään. Tunne miten selkäsi hieman suoristuu. Hengitä rauhassa ulos säilyttäen suurempi ryhti ja tuntien, miten kehoosi tulee tilaa. Anna hahmon myötätuntoisen läsnäolon kannatella sinua.
- Kiitä hahmoasi lopuksi. Se voi tulla koska vain luoksesi, kun tarvitset sitä.
- Harjoitus on päättynyt.

HARJOITUS 3: SORMET MIELIKUVIEN APUNA

 AVAA HARJOITUS (15) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

Sulje silmäsi. Ota hyvä ja rento asento maaten tai istuen.

- Paina peukalo ja etusormi yhteen. Pidä sormet kiinni toisissaan.
- Palauta mieleesi tilanne, jossa tunsit hyvältä tuntuvaan, terveellistä väsymystä. Ehkä se oli urheilusuorituksen jälkeen? Ehkä metsässä kävelyn jälkeen?
- Tunne kuinka rennot lihaksesi ovat. Tunne niiden lämpö ja paino koko kehossasi. Nauti hyvän väsymyksen olosta hetken aikaa. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, kuten olet oppinut aiemmillä kerroilla.
- Paina nyt yhteen peukalosi ja keskisormesi ja pidä ne kiinni toisissaan.
- Palauta mieleesi tilanne, jossa koit rakkautta. Se oli ehkä halaus, luottamuksellinen keskustelu tai kauniit sanat tai hyväksyvä katse. Viivy hetken aikaa tuon kokemuksen tuomassa lämmössä.
- Paina seuraavaksi yhteen peukalo ja nimetön sormi ja pidä ne kiinni toisissaan.
- Palauta mieleesi kohteliaisuus tai myönteinen palaute, jonka olet saanut. Se voi olla sanottu tai ilmaistu vaikkapa katseella. Havainnoi sitä mielessäsi nyt. Anna sen tulla tietoisuuteesi. Hyväksymällä tuon myönteisen huomion, osoitat kunnioituksesi myös sen sanojaa kohtaan.
- Paina vielä yhteen peukalo ja pikkusormi ja pidä ne kiinni toisissaan.
- Mene mielessäsi kauneimpaan paikkaan, missä olet koskaan käynyt. Se voi olla myös turvapaikkasi. Tarkkaile sen värejä, valoja ja varjoja. Muotoja. Ääniä. Tuoksuja. Kuuntele tuon kauniin paikan ääniä: ehkä tuulen kuiskausta puissa, ehkä aaltojen jylinää. Tunne tuon paikan lämpötila, lämpö tai viileys. Viivy siellä hetki.
- Palauta nyt mieleesi äskeiset meilikuvat: rennot ja lämpöiset lihakset, rakkauden viesti, myönteinen palaute, kaunis paikka. Huomaa hengityksesi ja turvallinen olosi.
- Avaa sitten rauhassa silmäsi. Anna hyvän olon säilyä kehossasi ja mielessäsi.
- Palaa rauhallisesti tähän hetkeen.
- Harjoitus on päättynyt.



Kotitehtävät

1. Jatka haitallisen puheen tehtävää. Mieti, jäikö haitallinen sisäinen puhe kirjaamatta. Mieti, löytäisitkö lisää vastaväitteitä.
2. Hengitysharjoitukset
3. Muista täyttää seurantalomake!
Tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

Lopetus

Tapaamisen keskeisimmät asiat olivat:

- Haitallisia ajatuksia voi muokata suhteellisemmiksi ja löytää vaihtoehtoja.
- Itsemyötätuntoa vahvistamalla voi muuttaa omaa sisäistä puhettaan ja kyseenalaistaa vaativaa mieltä itsessään.

Näiden kertaamisen jälkeen, pyydetään kaikkia vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.

TAPAAMINEN 8

STRESSI

- 1–15 min: Tietoa stressistä, sen oireista ja syistä. Mitkä asiat minun arjessani aiheuttavat stressiä?
- 15–45 min: Stressin lievittäminen, stressin lievittämiskeinoja. Mikä saa sinut rentoutumaan, rauhoittava hengitys
- 45–60 min: Asteittain etenevä rentoutus istuen, kotitehtävät, lopetus

Vetäjät kertovat stressistä painottaen hyvän ja huonon stressin eroa ja tuoden esiin ahdistuksen ja liiallisen stressin yhteyden. Tavoitteena on, että nuori oppii tunnistamaan itselle stressiä aiheuttavia asioita ja saa keinoja niiden hallintaan. Vetäjä aloittaa tapaamisen yhteisellä orientoitumisella tähän hetkeen, ohjeistaa rentoutumaan ja hengittelemään rauhassa: "Keskity tähän hetkeen, tähän tapaamiseen, rentoudu ja ota mukava asento, hengitä rauhassa sisään ja ulos..."

TIETOA STRESSISTÄ, SEN OIREISTA JA SYISTÄ

Stressillä tarkoitetaan paineen ja jännityksen tuntemuksia ja kokemusta siitä, että nykytilanteessa on liikaa asioita, jotka eivät ole täysin hallinnassa. On hyvä muistuttaa nuoria siitä, että stressi on elämän luonnollinen ja tarpeellinen osa. Ilman sitä tärkeiden tavoitteiden eteen ponnisteleminen ei yleensä onnistu. Sopiva stressi nostaa vireystilaa, auttaa keskittymään, saa elämän tuntumaan mielekkäältä ja parantaa pärjäämistä.

Myös koululaisen arkeen kuuluu lisääntyvästi stressiä: sitä enemmän stressiä, mitä ylemmille luokille siirrytään ja mitä enemmän itsenäisyyttä ja työtä opinnot edellyttävät. Sopiva stressi vie eteenpäin opinnoissa, saa elämän tuntumaan mielekkäältä ja parantaa pärjäämistä. Sen sijaan liiallinen ja pitkäkestoinen stressi romuttaa suorituksen ja lisää mielenterveysongelmien riskiä. Tavoitteena ei siis tule olla stressin poistaminen kokonaan vaan sopivan stressitason löytäminen sekä riittävän palautumisen ja levon varmistaminen arjessa.

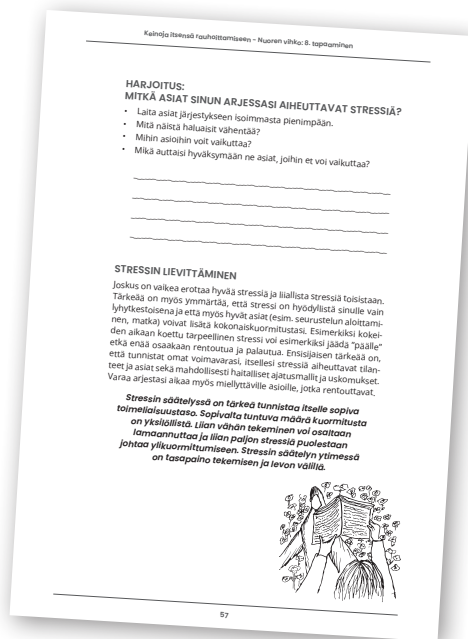
Stressi vaikuttaa kehon toimintoihin ja tunnetilaan. Haitallisen stressin fyysisiä oireita ovat mm. päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat. Myös ruokahalun muutokset ja unihäiriöt saattavat olla stressin aiheuttamia. Tunteisiin stressi vaikuttaa lisäämällä turhautumista, ärtyneisyyttä, muisti- ja keskittymisvaikeuksia, yleistä levottomuuden ja huolestuneisuuden tunnetta, väsymystä, ahdistuneisuutta ja päätöksenteon vaikeutta. Oireet ovat siis hyvin samanlaiset kuin ahdistuksessa. Koska stressi pahentaa ahdistusta, ahdistuneisuutta voi vähentää opettelemalla stressin lievittämistä.

On hyvä oppia tunnistamaan oman stressaantuneisuuden määrä ja havaitsemaan, mistä stressi johtuu. Sen taustalla voi olla oikeasti iso työmäärä ja kokemus ajan riittämättömyydestä. Koululaiselle stressiä voivat aiheuttaa kiire, kohtuuton työmäärä, oppimisvaikeudet, ajanhallinnan vaikeudet, tuen puute, huono opiskeluilmapiiiri, epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta sekä työmäärän hallinnan puute. Joskus asiaan voi auttaa töiden aikatauluttaminen ja niiden laittaminen tärkeysjärjestykseen. Joskus työmäärä voi myös tuntua isommalta kuin se on. Realistisemmän kuvan muodostamiseen voi auttaa asioiden listaaminen ja toisen ihmisen kanssa keskustelu. Jos taustalla on myös kohtuuttoman kovat tai epärealistiset odotukset omasta suoriutumisesta, on hyvä pohtia, mitä ja miksi odottaa niin paljon itseltään ja mistä tavoitteesta voisi luopua. Jos stressi johtuu vaikeuksista oppimisessa, pitää hakea apua opettajalta ja erityisopettajalta.

Isoihin elämäntapahtumiin liittyy aina stressiä. Esimerkiksi yläkouluun tai uuteen kouluun siirtyminen, seurustelun alkaminen tai loppuminen ja muutokset perheessä kuormittavat meitä. Elämänmuutokseen liittyvää stressiä voinee hallita vain muuttamalla omaa suhtautumistaan. Myös päivittäisiin harmeihin voi liittyä stressiä, koska ne hankaloittavat elämää. Tällaisia voivat olla esimerkiksi pitkät bussimatkat, riitely vanhemman kanssa, melu ja kiire. Yksittäisinä nämä eivät välttämättä ole isoja eikä niistä selviytyminen ole kovin hankalaa, mutta ne saattavat kasautua, jolloin voi herätä ajatus, että ei selviä tai ei jaksakaan kaikkea. Päivittäisiin harmeihin liittyvää stressiä voi jossain määrin vähentää muuttamalla ympäristöään ja toimintatapojaan.

HARJOITUS 1: MITKÄ ASIAT SINUN ARJESSASI AIHEUTTAVAT STRESSIÄ?

- Laita asiat järjestykseen isoimmasta pienimpään.
- Mitä näistä haluaisit vähentää?
- Mihin asioihin voit vaikuttaa?
- Mikä auttaisi hyväksymään ne asiat, joihin et voi vaikuttaa?



STRESSIN LIEVITTÄMINEN

Joskus koululaisen on vaikea erottaa hyvää stressiä ja liiallista stressiä toisistaan. Tärkeää on myös ymmärtää, että stressi on hyödyllistä vain lyhytkestoisena ja että myös hyvät asiat (esim. seurustelun aloittaminen, matka) voivat lisätä kokonaiskuormitusta. Koeviikon aikaan koettu tarpeellinen stressi voi esimerkiksi "jäädä päälle" eikä oppilas enää osakaan rentoutua ja palautua. Ensisijaisen tärkeää on tunnistaa omat voimavaransa, itselle stressiä aiheuttavat tilanteet ja asiat sekä mahdollisesti haitalliset ajatusmallit ja uskomukset.

Arjessa on myös varattava aikaa miellyttävälle asioille. Jokaisen on pidettävä huolta siitä, että on tarpeeksi aikaa iloa tuottaville asioille, kuten ystävien tapaamiselle, luovalle toiminnalle, urheilulle, luonnossa liikkumiselle, löhöilylle ja vaikkapa sarjojen katsomiselle. Tällainen toiminta rentouttaa. Rentoutumista voi kuitenkin hakea myös tietoisilla harjoituksilla eli rentoutumistekniikoiden avulla, musiikkia kuuntelemalla, menemällä rauhalliseen kylpyyn tai saunaan, katsomalla elokuvaa tai lempisarjaa tai lukemalla. Myös riittävä syöminen, liikunta ja riittävä uni ovat välttämättömiä stressin hallinnalle.

Stressin tunne on aktivoiva ja sen tarkoitus on valmistaa kehoa toimintaan. Siksi stressaantuneena voi olla vaikea rentoutua tai keskittyä hengitysharjoituksiin. Tällöin onkin hyvä hakeutua itselle mukavan sopivan toiminnan pariin ja säätää toimintatasoa vähitellen hitaammaksi. Muutenkin stressin säätelyssä on tärkeä tunnistaa itselle sopiva toimeliaisuustaso. Sopivalta tuntuva määrä kuormitusta on yksilöllistä ja aikaan sidottu eli ei kannata sortua vertaamaan itseään ja aikaansaannoksiaan muiden vastaaviin tai omaan aiempaan tilanteeseen. Koska liian vähän tekemistä voi osaltaan lamaanuttaa ja liian paljon stressiä puolestaan johtaa ylikuormittumiseen, stressin säätelyn ytimessä on tasapaino tekemisen ja levon välillä.

Ihminen on luonnostaan sosiaalinen, ja siksi muiden ihmisten seura koetaan usein stressiä laukaisevana. Toki tämä riippuu ihmisestä, tilanteesta ja seurasta – joskus ihmiset voivat olla myös stressin lähde. Onkin hyvä hakeutua niiden ihmisten seuraan, jotka suhtautuvat meihin kannustavasti ja tukevasti ja joiden kanssa on mukavaa. Toisten kanssa iloitseminen tekee myös hyvää stressille. Nauraminen alentaa verenpainetta ja edistää mielihyvähormonin eritystä. Sen on havaittu myös virkistävän verenkiertoa, tehostavan hapensaantia ja rentouttavan lihaksia. Näin myönteinen ajattelu, huumori tai jopa mustahuumori voivat vähentää kuormitusta – joissain tilanteissa ja joillekin ihmisille. Joskus ihmisen tai lemmikin läheisyys ja kosketus lievittävät stressiä.

Tunteista puhuminen tai niistä kirjoittaminen voivat auttaa stressiä vähentävästi. Sen sijaan ahdistavien ajatusten ja tunteiden patoaminen sisälleen kuormittaa elimistöä. Kirjoittaessa on hyvä olla mielessä ystävällinen ja kannustava ihminen, jolle kirjoittaa. Samalla voi harjoittaa itsemyötätuntoa kuvittelemalla, miten tämä toinen vastaisi. Hän voi muistuttaa siitä, että arvostelevan ja tuomitsevan suhtautumisen sijaan on hyväksyttävä se, että elämä on vaikeaa ja jokainen on epätäydellinen ja erehtyväinen. Kirjoittamalla voi myös jäsentää omaa ajatteluaan ja huolien merkitystä. Tällöin saattaa huomata, että isolta tuntuva ongelma tai tehtävä onkin pilkottavissa pienemmiksi osiksi. Asioiden saattaminen tärkeysjärjestykseen ja pilkkominen pienempiin osiin antaa hallinnan tunnetta ja luotamusta omaan kykyyn säädellä stressiä – ja se lievittää stressiä. Puhuminen, murheiden jäsentäminen ja pilkkominen lisäävät myös realistista ajattelua, joka on joustavaa ja suhteellista eli vastustaa ehdotonta ja vaativaa sisäistä puhetta.

STRESSIN LIEVITTÄMISKEINOJA:

- 1. Itseä stressaavien tilanteiden ja asioiden tunnistaminen:** Jäsennä itsellesi sitä, mitkä asiat tai tilanteet ovat aiemmin aiheuttaneet sinulle stressiä. Voit näiden asioiden välttelyn sijaan valmistautua tai pyrkiä lievittämään niiden stressiä lisääviä vaikutuksia.
- 2. Ajan varaaminen miellyttävälle asioille:** Pidä huolta siitä, että sinulla on tarpeeksi aikaa miellyttävälle asioille, kuten ystävien tapaamiselle, luovalle toiminnalle (esim. musiikille) urheilulle, luonnossa liikkumiselle, löhöilylle tai vaikkapa sarjojen katsomiselle.
- 3. Rentoutuminen:** Kokeile, mikä auttaa sinua parhaiten rentoutumaan: rentoutumistekniikat, musiikin kuuntelu, rauhallinen kylpy, elokuvat, sarjat tai lukeminen.
- 4. Itselle sopivan toimeliaisuustason hakeminen:** Muista, että sopivalta tuntuva määrä kuormitusta on yksilöllistä. Liian vähän tekemistä lamaannuttaa, mutta liian paljon tekemistä johtaa ylikuormittumiseen.
- 5. Tukiverkon vahvistaminen:** Vietä aikaa niiden ihmisten kanssa, jotka suhtautuvat kannustavasti ja tukevasti ja joiden kanssa on mukava olla.
- 6. Ruumiillisesta terveydestä huolehtiminen:** Pidä huoli, että syöt ja liikut sekä nukut hyvin ja riittävästi.
- 7. Läheisyys:** Kokeile lievittääkö sinun stressiäsi toisen ihmisen tai lemmikin kosketus.
- 8. Tunteista puhuminen tai kirjoittaminen:** Muista, että tunteiden patoaminen sisälleen aiheuttaa kuormitusta. Tätä voi välttää ilmaisemalla myönteisiä ja kielteisiä tunteita puhumalla tai kirjoittamalla. Kirjottaessa on hyvä olla mielessä joku, jolle kirjoittaa.
- 9. Myötätuntoinen suhtautuminen itseän:** Arvostelevan ja tuomitsevan suhtautumisen sijaan sen hyväksyminen, että elämä on vaikeaa ja jokainen on epätäydellinen ja erehtyväinen.
- 10. Huumori:** Muistuta itseäsi, että myönteinen tai musta huumori voi vähentää kuormituksen vaikutuksia.
- 11. Realistinen ajattelu:** Ruoki mielessäsi joustavaa ja suhteellista ajattelua haitallisen ja pahinta pelkäävän sisäisen puheen sijaan.
- 12. Ongelmanratkaisu:** Tee listoja, jäsennä tilannetta, laita asioita tärkeysjärjestykseen. Otteen saaminen kuormittavista asioista lievittää stressiä, koska se lisää hallinnan tunnetta.

HARJOITUS 2: MIKÄ SAA SINUT RENTOUTUMAAN?

- - Mitä asioita voisit lisätä arjessasi?
- - Liikutko tarpeeksi?
- - Nukutko hyvin ja riittävästi?
- - Onko päivärytmisi tasainen?
- - Syötkö monipuolisesti?
- - Koetko, että sinulla on lähelläsi turvallisia ihmisiä?

HARJOITUS 3: RAUHOITAVA HENGITYS

 AVAA HARJOITUS (6) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

- Ota mukava asento istuen tai selälläsi maaten. Älä laita jalkoja ristiin. Voit hieman heilutella itseäsi huomataksesi, onko jossain erityistä jännitystä ja löytääksesi rennon asennon.
- Laita toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsallesi.
- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.
- Pyri siihen, että vain vatsallasi lepäävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Rintakehän tulisi olla lähes liikkumaton ja hartioiden pysyä rentoina alhaalla.
- Pidä hengityksen rytmi rauhallisena ja tasaisena, sinulle sopivana. Keskity ylös- ja alaspäin liikkuvaan käteesi vatsallesi. Tunne kätesi lämpö. Jos ajatukset harhautuvat muualla, palauta ne hengitykseesi ja käteesi.
- Voit kuvitella, kuinka kehosi täytyy hiljalleen ilmalla ja tyhjenee sitten uudelleen muistuttaen meren rauhallista keinuntaa.
- Voit lisästä pienen tauon ennen sisäänhengitystä ja ennen ulos- hengitystä. Hengitä ulos hieman hitaammin kuin sisään. Voit vähitellen pidentää taukoa, jos se tuntuu hyvältä. Älä kuitenkaan pakota hengitystäsi.
- Huomioi, miltä kehossasi tuntuu nyt.
- Harjoitus on päättynyt.

Kun hengitys sujuu, voit siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli kehon osien rentoutukseen.

HARJOITUS 4: ASTEITTAIN ETENEVÄ RENTOUTUS ISTUEN

AVAA HARJOITUS (9) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ

(sama kuin tapaamisella 3)

- Ota hyvä asento tuolilla, ja anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten, ja yläselkä selkänojaa vasten.
- Aseta molemmat kädet syliin, ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja kädenselkä lepää reisiäsi vasten.
- Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin, ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas. Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä. Siirrä nyt huomio kasvoihin.
- Irvistä voimakkaasti kasvolihaksia, ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tynniksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.
- Kiinnitä nyt huomiota ylänilkaan ja hartianseltuun. Nosta molemmat hartiat yhtäaikaan voimakkaasti puristaen kohti korvia, ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme, ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.
- Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten auki.
- Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti, ja yläraajojen jännitys vähenee. Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu ylänilkastasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta. Hengitys kulkee vapaasti sisään ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.
- Tunne nyt, kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Purista lapa-luut yhteen selkänojaa vasten voimakkaasti...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.
- Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarat yhteen... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarat tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

- Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa ja pohkeissa. Voit tuntea, kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.
- Saat päästä irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.

Vinkki: Pomodoro-tekniikka. Hallinnan tunteen ja ajan hallinnan kannalta on tärkeä oppia jakamaan tehtäviä osiin sekä jaksottaa omaa työskentelyään. Yksi hyvä keino jakaa iso tehtävä pienempiin osiin ja tauottaa opiskelua on pomodoro- eli tomaattitekniikka, jossa työskennellään vaikkapa 25 minuutin jaksoissa. Pomodoro tarkoittaa italiaksi tomaattia, ja tekniikka on saanut nimensä tomaatin näköisestä munakellosta. Kellon ajastin tuo turvan siitä, että tekeminen loppuu joskus eli työ ei jatku ikuisesti. Se vapauttaa ajan seuraamisesta.

- Valitse tehtävä, jossa voisit hyödyntää tekniikkaa. Matematiikan läksyt? Kokeisiin lukeminen? Mieti realistisesi, mitä ehdit tehdä 25 minuutissa. Voit valita lyhyemmän ajan, jos se on sinulle parempi. Aluksi suunnitelmasi saattavat olla epärealistisia, mutta opit ajan kanssa.
- Sääda ajastimeen 25 minuuttia tai valitsemasi aika. Ajastimena voit käyttää puhelinta, munakelloa tai tekniikkaa varten suunniteltua ajastinta: <http://tomato-timer.com/>.
- Työskentele keskeytyksettä, kunnes ajastin soi.
- Halutessasi voit kirjoittaa lyhyesti ylös, mitä teit tai opit tai millaisia ajatuksia asia herätti.
- Pidä 5 minuutin tauko. Olet nyt tehnyt yhden ”tomaatin”.
- Viimeistään 3 tai 4 tomaatin jälkeen pidä pidempi, esimerkiksi 30 minuutin tauko ja tee jotain mukavaa!



Kotitehtävät

1. Mieti lisää itsellesi sopivia tapoja rentoutua ja lisää niitä arjessasi tasapainottamaan liiallista stressiä. Voit käyttää opiskelussa esimerkiksi pomodoro-tekniikkaa apuna.
2. Tee hengitysharjoitukset.
3. Muista täyttää seurantalomake!
Tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

Lopetus

Tapaamisen keskeisimmät asiat olivat:

- Stressi on paineen ja jännityksen tuntemuksia ja kokemusta siitä, että ei hallitse asioita.
- Hyväntoinen ja sopiva määrä stressiä saa meidät toimimaan ja ponnistelemaan.
- Liiallinen stressi lamauttaa.
- Stressi vaikuttaa kehon toimintoihin ja tunnetilaan.
- On hyvä oppia tunnistamaan oman stressaantuneisuuden määrä ja omat keinot lievittävät stressiä päivittäisessä arjessa.

Lopuksi kysytään, onko joitain teemoja tai jokin harjoitus, joihin nuoret haluaisivat palata viimeisellä kerralla.

Näiden kertaamisen jälkeen, pyydetään kaikkia vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.

TAPAAMINEN 9

SELVIYTYMISSUUNNITELMA JA RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN

- 1–10 min: Kertausta tapaamisten teemoista
- 10–45 min: Taustaa selviytymissuunnitelmasta, selviytymissuunnitelman täyttäminen
- 45–60 min: Valinnainen harjoitus, kotitehtävät, lomakkeiden täyttäminen ja lopetus

Vetäjät kertaavat keskeiset asiat huomioiden nuorten mahdolliset vastaukset. He voivat painottaa niitä, jotka tuntuivat tapaamisten aikana tärkeiltä tai jäivät liian vähälle huomiolle. Vetäjä aloittaa tapaamisen yhteisellä orientoitumisella tähän hetkeen, ohjeistaa rentoutumaan ja hengittelemään rauhassa: "Keskity tähän hetkeen, tähän tapaamiseen, rentoudu ja ota mukava asento, hengitä rauhassa sisään ja ulos..."

TAPAAMISTEN TÄRKEIMMÄT OPIT:

- Ahdistuneisuus on osa elämää.
- Ahdistus tuntuu voimakkaasti kehossa.
- Ajatukset, tunteet ja toiminta liittyvät toisiinsa.
- Hengittäminen, rentoutuminen ja huomion kääntäminen helpottavat ahdistusta.
- Rauhoittavaa ja lempeää sisäistä puhetta voi harjoitella.
- Murehtimista ja haitallista sisäistä puhetta voi opetella vastustamaan.
- Stressin lievittäminen edellyttää oman stressin tunnistamista ja omien levityskeinojen löytymistä.

SELVIYTYMISSUUNNITELMA

Kun ihmisen vointi huonontuu, ahdistus alkaa vallata alaa mielessä ja hänen on vaikea muistaa oppimiaan keinoja itsensä rauhoittamiseen. Tällöin hyvä olla varalla ennakkoon tehty selviytymissuunnitelma. Siihen merkitään oireet, joista huomaa, että tulee tarvitsemaan itsensä rauhoittamisen keinoja ja keinot, joiden on huomannut toimivan ja asiat, joita toivoo läheisiltään. Selviytymissuunnitelma on siis jokaiselle erilainen riippuen siitä, millä tavoin tyypillisesti ahdistuu ja mitkä keinot auttavat itseä parhaiten. Selviytymissuunnitelma on hyvä kirjoittaa tiiviisti ja yksinkertaisesti, jotta sen ymmärtää silloinkin, kun on tiukka paikka ja keskittyminen on vaikeaa. Suunnitelmaa on hyvä pitää mukana vaikkapa kuvana puhelimesta.

ESIMERKKI LOMAKKEEN TÄYTTÄMISEEN

Mistä huomaat ja mitä merkkejä on syytä kuunnella?

Alan murehtimaan ihan kaikkea: koulua, pikkuveljen tilannetta, vanhempien työssä jaksamista, valtakunnallisia kokeita...

Näen tulevaisuudessa vain nöyryyttäviä epäonnistumisia.

Mitkä ovat sinulle rakentavia keinoja?

Puhun huolista äidin kanssa, teen rentoutusharjoituksia ainakin 3 kertaa päivässä 5 minuutin ajan, käyn koiran kanssa metsässä kävelyllä, käytän huolipäiväkirjaa tai pääntyhjennyslomaketta.

Keneltä toivot apua ja millaista apua?

Isältä toivon, ettei hän korostaisi, kuinka hyvin isosisko pärjää kotiasioiden kanssa. Toivon, että äiti jaksaisi kuunnella, vaikka töissä on rankkaa, saisin jutella koulun kasvatusohjaajan kanssa. Toivon, että historian opettaja ei hiillostaisi projektityön etenemistä.

Jos selviytymiskeinosi eivät auta:

Jos olo jatkuu sietämättömänä yli 2 viikkoa, varaa aika lääkärille, kuten psykologi suositteli.

HARJOITUS 1: SELVIYTYMISSUUNNITELMA

HARJOITUS: SELVIYTYMISSUUNNITELMANI	
Mistä huomaan, että voin/ni on suoriutumasta niin, että aiemmin ollut käyttänyt haitallisia asioita rauhoittamiseen keinoja?	
Rakentavimmat itseni rauhoittamiseen keinot, joita voin käyttää haitallisten keinojen sijaan.	
Ihmiset, joiden toivoisin autavan minua tällä tilanteella, ja mikä haluan heidän tekvän.	kuka? Mikä toivoisin hänen tekvän? kuka? Mikä toivoisin hänen tekvän? kuka? Mikä toivoisin hänen tekvän?
Muut asiat, jotka auttavat minua, jos rakentavimmat keinot ei anna olevan riittävästi apua.	

Keinoja itsensä rauhoittamiseen – Nuoren vihko

HARJOITUS 2: VALINNAINEN HARJOITUS



Kotitehtävät:

1. Jatka selviytymissuunnitelman täyttämistä, voit kirjata siihen aina ylös, kun huomaat, että jokin keino toimii juuri sinulle. Tallenna suunnitelma sellaiseen paikkaan, mistä sinun on helppo ottaa se tarvittaessa esiin, kun sitä tarvitset.
2. Jatka hengitysharjoituksia.
3. Muista täyttää ja palauttaa seurantalomake!

Loppulomakkeiden täyttäminen

Ryhmästä kerätään tietoa ja palautetta kaikilta osallistujilta nimettömästi. Tavoitteena on tietää, onko ryhmästä ollut hyötyä osallistujille, ja mitkä ovat heidän kokemuksensa ryhmästä ja sen tehtävistä. Tämän tiedon avulla toimintamallia voidaan kehittää edelleen. Tässä muistutetaan loppulomakkeiden täyttamisestä ja niiden palauttamisesta yhdessä seurantalomakkeen kanssa.

Lopetus

Kiitetään kaikkia osallistumisesta ja pyydetään vielä hengittämään rauhallisesti syvään ja huokaisemaan ilma ulos keuhkoista.