Stressin kesytyksellä

rauhalliset yöunet



Pirjo Timperi
Psykoteraupetti

TUNNE Askeleet

Me kaikki stressaamme.

Stressi on luonnollinen reaktio ja se saa lyhytkestoisena meidät yleensä toimimaan ja tekemään asioita. Myönteisenä stressinä koemme usein innostuksen, kyvykkyyden, hallinnan tunteeen ja rakastumisen. Näistäkin on kehon ja mielen saatava palautua. Pitkään jatkuessaan kaikenlainen stressi on meille rasite, joka pitkittyessään tuo haittaa meille. Stressin hiipiessä pikkuhiljaa saattaa olla että pidämme olotilaamme normaalina. Stressi näkyy eri tavoin eritasoilla meissä ja elämässämme.

Käy läpi seuraavia stressin oirelistoja, löydätkö niistä itselläsi olevia oireita?

Stressin psyykkiset oireet:

- Stressin fyysisiä oireita
- Päänsärky
- Huimaus
- Sydämen tykytys
- Pahoinvointi
- Vatsavaivat
- Tihentynyt virtsaamisen tarve
- Hikoilu
- Flunssa kierre
- Selkävaivat

Stressin henkisen elämän oireet

- Tukeutuminen korkeampaan lisääntyy
- Usko häivää kokonaan – ihan turhaa – minua ei kuulla
- Tulevaisuus tuntuu toivottomalta

Stressin sosiaalisen elämän oireet:

- Vuorovaikutus häiriöt ihmissuhteissa
- Kokemus ulkopuoliseksi jäämisestä – yksinäisyyden tunne tai kukaan ei ymmärrä minua
- Väsyneenä en kuule omia tarpeita, enkä jaksa huomioida toisten – syyllistyn / syyllistän

Stressin pitkittyessä vaarana mm.

- Työuupumus
- Masennus
- Päihteiden väärinkäyttö

Kun huomaat stressin merkkejä

mielessäsi, kehossasi, vuorovaikutuksessasi muiden ihmisten kanssa, uskossa tulevaan, on hyvä aika pysähtyä. Pitämällä huolen, siitä että annat itsellesi pysähtymisen hetkiä, voit purkaa stressiä pitkin päivää ja ennaltaehkäistä pitkäaikaisen stressin syntymisen. Jos tunnistat itselläsi pitkäaikaisen stressin oireita, muista että voit hakea apua siihen, jos omat voimat eivät riitä purkamaan stressin syitä. Elämässä on paljon asioita, joita emme voi valita ja joista, meidän ei kuulukaan selviytyä yksin.

1. Askel on pysähtyä. Pysähtyessä voi myös huomata mitä minulle kuuluu.

Pysähdy nyt hetkeksi ja hengitä syvään sisään ja todella pitkäääään ulooos. Pitkä uloshengitys on se, joka rentouttaa kehoa eniten. Pysäytä itsesi monta kertaa päivässä. Kehoa on hyvä nollata pitkin päivää, joka päivä 1-2 minuuttia. Tuolloin et uuvu odottaessasi lomaa.

Tuo huomio tähän päivään. Voit myös katsoa ympärillesi tässä huoneessa. Mitä näet? Tee vain havaintoja, ilman arvottamista (mikä on kaunista –rumaa, hyvin -huonosti jne.) Kuuntele ääniä, mitä kuulet? läheltä - kaukaa, tee vain havaintoja mitä kuulet ilman arvottamista. Voit kiinnittää mielesi huomiota konkreettisiin asioihin/havaintoihin kysymällä esim. Mitä näen ympärilläni? Mitä muotoja näen? Mitä värejä näen? Pysähtymisen jälkeen voit kysyä: Onko minulla kaikki hyvin?





2. Askel on kuulla mitä kehoni kertoo. Tee nyt mielikuvissa kehoskannaus.

Missä kohtaa tunnet kipuja, kolotuksia, jännityksiä? Jos sinun vaikea tuntea kehoa, jännitä kehon osa kerrallaan ja rentoutua. Voit aloittaa vaikka jännittämällä varpaat yhteet ja pitämällä niitä hetken jännityksessä ja sitten rentouttamalla. Käy näin sääret, reidet, pakarat, vatsa, hartiat, käsivarret, nyrkit, kasvot läpi. Voit huomata, missä tuntui miltäkin jännitys ja rentoutus. Juuri nyt minusta tuntuu..... Ravistele epämiellyttävät tuntemukset / asiat pois.

3. Askel on ongelmien ulkoistaminen ja oman riittävyyden vahvistaminen sellaisena kuin olen.

Voit ottaa paperia ja kirjoittaa kaiken sen mistä haluat eroon, mitä kadut, mitä et haluaisi muistaa - mutta kuitenkin se kalvaa koko ajan mielessä. Ryttää, revi , polta paperi. Oletko kuullut huolipuusta? Mene puun luokse ota sen oksista kiinni ja kerro sille kaikki huolesi ja jätä ne sen hoitoon. Mene uudestaan puun luokse seuraavana päivänä ja kuuntele mitkä huolet ovat enää jäljellä. Osa huolistamme saa suuremmat mittasuhteet kuin ne ansaitsivat. Se mitä olen riittää nyt

Nämä kaikki asiat haluan jättää taakseni – suuremman voiman hoitoon. On asioita joille emme voi mitään. Kuinka voisit lempeästi niitä hyväksyä? Kuinka voisit sanoa itsellesi lempeästi olen tehnyt parhaani ja se riittää.

4. Askel on tuoda huomio siihen mitkä asiat siitä huolimatta toimivat / ovat jotenkin edes hyvin / mistä olen kiitollinen.

Hyvä asia , joka tapahtui minulle tällä viikolla / tänä päivänä oli..... Vie itsesi mielikuvamatkalle paikkaan, jossa sinun on hyvä olla. Voit katsoa jotain kuvaa, joka kutsuu sinua tai kuvittele vain mielessäsi sitä mitä juuri nyt eniten kaipaisit / tarvitsisit elämääsi. Kuvittele miltä siellä näyttää, millaisia värejä, ääniä on ympärilläsi. Anna itsesi kuvitella kuinka sinun on siellä hyvä ja turvallinen olla. Voit kuunnella erilaisia mielikuvaharjoitteita youtubesta tai esimerkiksi Mieli –sivustolta netistä. Kun laitat hakusanaksi tietoisuustaitoharjoitukset, löydät monenlaisia vaihtoehtoja. Kuuntele ja löydä itseäsi puhutteleva rentoutusharjoite.

Näillä askelilla pääset alkuun stressin kesyttämisen kanssa, jotta yöunesi voisi palauttaa sinut kaikenlaisesta stressistä. Yöuni on stressistä palautumisen tärkein tekijä. Nukutko sinä riittävästi? Koetko aamulla olevasi pirteä?

Tee tähän itsellesi suunnitelma miten sinä voisit kesyttää stressiä pitkin päivää jotta kehosi ja mielesi voisi siitä palautua. Valitse yksi asia, jota haluaisit lisätä päivääsi ja mieti kolme tekijää mitkä auttaisivat sinua lisäämään tätä päiviisi.

Stressin kesytystä tukeva asia, jota lisään päiviini on:

Saavuttaakseni tavoitteeni minua auttavat nämä asiat:

1.

2.

3.

