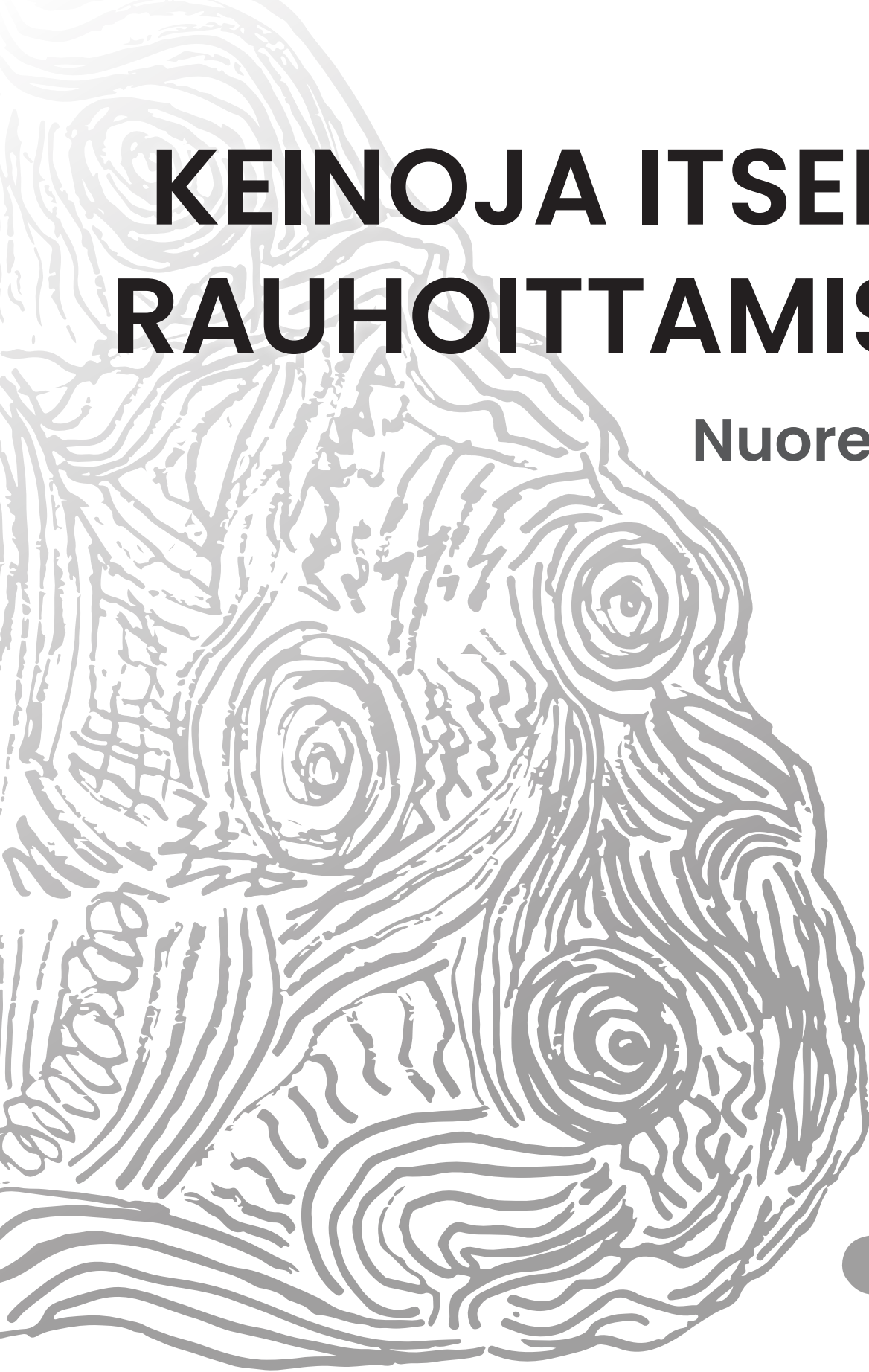


KEINOJA ITSENSÄ RAUHOITTAMISEEN

Nuoren vihko



KEINOJA ITSENSÄ RAUHOITTAMISEEN

Nuoren vihko

TEKIJÄT:

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

KUVITUS:

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

TAITTO:

Keski-Suomen Mediamies
Lasse Eskola

ISBN:

978-951-39-9729-8



ÄÄNITIEDOSTOT:

Vihko sisältää harjoituksia, jotka löytyvät äänitteinä osoitteesta:

<https://moniviestin.jyu.fi/fi/ohjelmat/hankkeet-itsensa-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

ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN:

TAITOHARJOITTELURYHMÄ & TIETOA AHDISTUKSESTA... 4

TOINEN TAPAAMINEN:

AJATUKSET, TUNTEET JA TOIMINTA..... 16

KOLMAS TAPAAMINEN:

KEHOLLISET KEINOT AHDISTUKSEN SÄÄTELYSSÄ..... 28

NELJÄS TAPAAMINEN:

KEHOLLISET KEINOT AHDISTUKSEN SÄÄTELYSSÄ 35

VIIDES TAPAAMINEN

MUREHTIMINEN JA HUOLET..... 39

KUUDES TAPAAMINEN:

SISÄINEN PUHE..... 46

SEITSEMÄS TAPAAMINEN:

LEMPEÄ SISÄINEN PUHE..... 50

KAHDEKSAS TAPAAMINEN:

STRESSI..... 55

YHDEKSÄS TAPAAMINEN:

SELVIYTYMISSUUNNITELMA JA RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN... 61

ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

Ensimmäisen tapaamisen tärkeät asiat:

- Ryhmän säännöt ja periaatteet.
- Tunteet ovat yhteydessä vireystilaan eli elimistömme toimintoihin.
- Kaikki tunteet kuuluvat elämään ja ne antavat sinulle tietoa itsellesi 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 sinun itsesi hallittavissa. Hengittämällä voi vaikuttaa tähän prosessiin.
- Ahdistus on nuorilla varsin yleistä.
- Ahdistus on ongelma silloin, kun se häiritsee arkeasi suuren osan ajasta ja vaikuttaa toimintaasi.
- Voit opetella rakentavia keinoja rauhoittumiseen ja ahdistuksen säätelyyn. Se edellyttää itsetuntemusta ja myötätuntoa itseä kohtaan.

Taitoharjoitteluryhmä

RYHMÄN TARKOITUS

Keinoja itsen rauhoittamiseen -ryhmän tarkoitus on antaa sinulle tietoa ahdistuksesta, lisätä ymmärrystäsi tunteista ja auttaa sinua löytämään keinoja rauhoittamiseen silloin, kun ahdistus tai jokin muu tunne nousee epämiellyttävän voimakkaaksi. Tavoitteena on, että opit säätelämään ahdistuksen ja pelon tunteita niin, etteivät ne rajoita arkeasi liikaa. Tarkoitus on löytää rakentavia vaihtoehtoja käyttäytymiselle, joka haittaa sinua tai läheisiäsi tai estää sinua tekemästä välttämättömiä asioita. Ryhmässä opeteltavat taidot auttavat sinua myös myöhemmin elämässä selviämään vaikeista vaiheista ja tilanteista. Tavoitteena ei siis ole poistaa ahdistusta, sillä se kuuluu elämään.

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:

Niiden avulla opitaan uusia taitoja ja ajattelutapoja.

Perustietoa ahdistuksesta

AHDISTUS ON TUNNE

Tunteet kuuluvat elämään ja ne antavat sinulle tietoa juuri sinulle tärkeistä asioista. Siksi sinun on hyvä oppia tunnistamaan tunteitasi. Mielessäsi nopeastikin häivähtävä ajatus, toisen ihmisen sana tai kommentti tai jokin ympäristön ärsyke voi herättää sinussa tunteen. Sinua, ja meistä jokaista, voi verrata tuulimyllyyn, jonka siivet liikkuvat tuulenvireestä. Joskus pienikin tuulenvire voi herättää tunteen; esimerkiksi ystävän pieni kommentti herättää ärtymyksen. Oikein tuulisena päivänä sama kommentti herättää voimakkaan tunteen, vaikkapa vihaa. Sinun on hyvä muistaa, että tuuli ja myrsky laantuvat aikanaan.

Ahdistus on tärkeä, mutta epämieluisa tunne. Se ei ole sairaus, vaan luonnollinen kokemus ja osa normaalia elämää. Sitä on kuitenkin vaikea sietää. Ahdistuksella on tärkeä tehtävä elämässäsi; se kertoo, että jotain sinulle merkityksellistä on tapahtunut ja, että sinun tulisi pysähtyä ja rauhoittua.

Ahdistuksen ilmeneminen on yksilöllistä, ja siksi sitä voi olla vaikea tunnistaa ja siitä voi olla hankala puhua. Niinpä sinulla voikin olla kokemus, että sinua ei ymmärretä tai tunteesi voimakkuutta vähätellään.



AHDISTUS VOI ILMETÄ ERI TAVOIN:

- huolestuneisuutena,
- sisäisenä levottomuutena,
- epämiellyttävänä odotuksen tunteena tai
- erilaisina pelkoina ja huolina tulevaisuuteen liittyen.

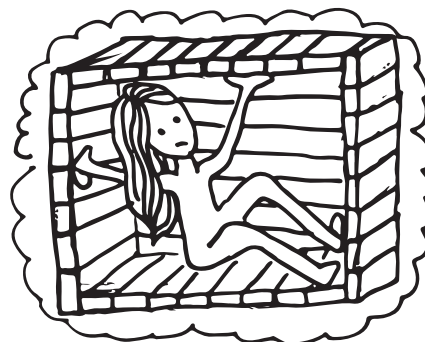


AHDISTUS VOI OLLA

- ohimenevä ja nopeasti mielestä haihtuva häivähdys,
- kohtauksen kaltainen ja voimakas, tai
- pysyvä tuskainen olo eli sinusta tuntuu koko ajan huolestuneelta ja hermostuneelta, ärtyneeltä, levottomalta tai pelokkaalta. Tällöin murheet palaavat toistuvasti mieleesi.



Pitkään jatkuessa ahdistus voi olla henkisesti ja fyysisesti hyvin kuluttavaa, haitata arkielämää ja heikentää toimintakykyä ja oppimista. Silloin ahdistuksen kanssa on erityisen vaikea elää.



Ahdistus voi alkaa todellisesta tilanteesta tai ajatuksistasi ja mielikuvistasi. Kokemasi epäonnistuminen tai epäonnistumisen ennakointi (vaikkapa esitelmä koulussa) voivat synnyttää ahdistusta. Seurustelun päättymisen tai sairastuminen, niiden uhka tai ajatus niistä, voivat aiheuttaa voimakasta ahdistusta. Ahdistuksesi taustalla saattaa myös olla jokin toinen tunne kuten suru, mielikuva, ajatus tai muisto. Esimerkiksi turvattomuuden kokemukseen liittyy usein ahdistus.



Ahdistusta voivat ylläpitää tapasi ajatella ja tulkita asioita ympärilläsi – ja toisinaan ympäristö saattaa vahvistaa ajatusmallejasi. Ahdistuneena tarkkaavuutesi saattaa kohdistua vain uhkaaviin asioihin etkä huomaa turvaa lisääviä tai hyviä asioita. Tämä ylläpitää ahdistustasi ja vaikeuttaa rauhoittumistasi.

Perintötekijät vaikuttavat taipumukseesi ahdistua, mutta myös ympäristösi ja elämäntapahtumasi ovat voineet muovata ahdistusherkkyyttäsi. Kokemuksesi uhasta ja pelkoreaktiosi saattavat olla voimakkaampia kuin ystävilläsi. Tällöin ahdistus on kuin palovaroitin, joka laukeaa vesihöyrystä – eli turhaan. Varoitin luulee tekevänsä oikein varottaessaan sinua, mutta todellista vaaraa ei ole.

AHDISTUKSELLE ALTISTAVAT ASIAT:

Perimä ja
elimistön herkkyys

Käytös-
ja roolimallit

Elämän historia ja
stressikokemukset

AHDISTUSTA YLLÄPITÄVÄT ASIAT:

Tarkkaavuuden
suuntaaminen uhkaan

Puutteelliset itsesää-
telykeinot: ajatukset,
tunne, keho, toiminta

Välttämisen- ja turva-
käyttäytyminen

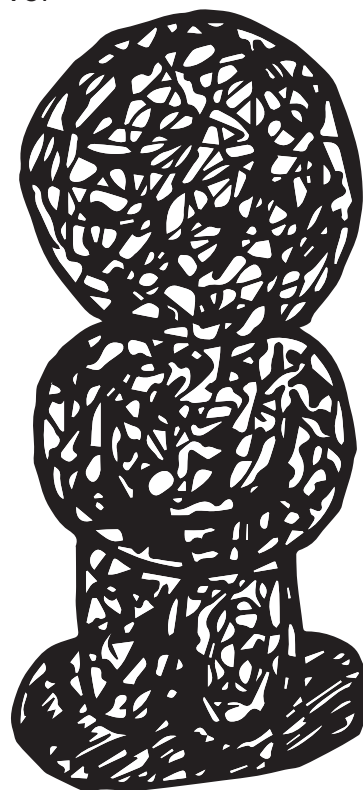
Ympäristö:
välttämiskäyttäytymisen tukeminen, ylisuojele-
vuus, puutteelliset mallit selvitä ahdistuksesta

Ahdistus kehossa

Kun tunnet ahdistusta, kehossasi ja aivoissasi tapahtuu samanlaisia asioita kuin silloin, kun pelkää tai kun olet yllirasittunut. Pelolla on usein selkeä ulkoinen kohde, mutta ahdistus voi ilmetä epämääräisemmin. Aina et ymmärräkään syytä tunteellesi tai saatat tiedostaa järkiperaisesti, että uhka ei ole todellinen, mutta silti tunne on voimakas. Järkiajattelu ei kuitenkaan auta sinua hillitsemään tunnetasi – ja saatat siksi kokea itsesi neuvottomaksi tunteesi kanssa.

Pelkoon, stressiin ja ahdistukseen liittyvät reaktiot kehossa ja aivoissa ovat samankaltaisia. Ne ovat viestejä uhasta. Ne pitävät sinut toimintavalmiudessa ja ohjaavat sinua toimimaan ripeästi ja tehokkaasti. Kyse on taistele tai pakene -reaktiosta. Se viriää nopeasti ja automaattisesti, ohjaten kaikki kehon voimavarat tarvittaviin toimenpiteisiin pitääkseen sinut hengissä. Ahdistuksen kohdalla ongelmana on, että et tiedä, mikä sinua todella uhkaa ja miten tulisi toimia. Juuri tämä tekee ahdistuksesta niin vaikean sietää.

Taistele tai pakene -reaktio on fysiologinen, tiedostamaton ja sanaton, eikä se ole sinun hallinnassasi. Saatatkin huomata ahdistuksen nimenomaan kehossasi (sydän hakkaa) ja jopa tunnistaa siihen liittyvät ajatuksesi ("Varmasti mokaan kohta"), mutta taustalla olevaa ajatus- ja tunneketjun alullepanijaa sinun voi olla vaikea tunnistaa. Saatat kokea voimakasta epämääräistä hätää, ahdistuneisuutta tai pelkoa, mutta alkuperäinen pelko tai epämiellyttävä muisto voi jäädä vaille ymmärrystä.



NUORTEN AHDISTUNEISUUS

- Herkkyys erilaisille ärsykeille on erityisen voimakasta nuoruudessa.
- Nuoren keinot rauhoittua ja säädellä tunteitaan ovat vasta kehityksessä.
- Ahdistus on nuorilla yleistä, ja se on yleisempää tytöillä kuin pojilla.
- Paniikkikohtaukset ovat yleisempiä kuin moni niitä kokeva nuori ajattelee.
- Nuoruudessa erityisesti ikätoverit ja sosiaalisen arvioinnin kohteena oleminen aiheuttavat monille ahdistusta. Nuori voi tuntea olevansa muita huonompi tai jollakin tapaa erilainen. Rungas sosiaalisen median käyttö pahentaa näitä kokemuksia; erityisesti, jos nuori toistuvasti vertaa itseään siellä muihin kokemuksiin huonommuutta.
- Lisääntyvä itsenäisyys ja irrottautuminen vanhemmista voi lisätä ahdistusta ja itsenäistymiseen voi myös liittyä pelkoa omasta pärjäämisestä tulevaisuudessa.



Ajoittaiset ahdistuksen tai pelon tunteet ovat normaaliin nuoren elämään kuuluvia tuntemuksia. Niistä on syytä puhua läheisen kanssa.

Ahdistus on ongelma silloin, kun se häiritsee arkeasi suuren osan ajasta ja vaikuttaa toimintaasi mm. tilanteiden, paikkojen tai ihmisten välttelyn takia tai vaikuttaa koulunkäyntiisi esimerkiksi keskittymiskyvyttömyyden, unettomuuden tai jatkuvan pahanolon takia. Ahdistus voi häiritä arkeasi, vaikka sinulla ei olisi diagnosoitua ahdistushäiriötä.

AHDISTUKSEN HOITO

Ahdistuneisuushäiriöihin on olemassa useita tehokkaita hoitomuotoja. Tärkeimpiä ovat psykoterapia ja lääkehoito, ja niiden yhdistelmä. Usein ahdistusta voi lievittää puhumalla turvallisen läheisen kanssa ja löytämällä itse keinoja säädellä ahdistuksen tunnetta. Tämä ryhmä on tarkoitettu juuri tällaisten omien keinojen harjoitteluun.

Rauhoittumisen taitoja kannattaa harjoittaa myös ryhmätapaamisten ulkopuolella.

Vain tiivis ja toistuva harjoittaminen voi tuottaa tulosta.



HARJOITUS: MINUN TUNTEENI

Mitä tunteita tunsit tänään? Millaisiin tilanteisiin ne liittyivät? Missä olit? Keitä muita oli paikalla? Millaisia ajatuksia silloin nousi mieleesi?
Missä tunne tuntui kehossa? Miten halusit toimia? Miten muuten olisit voinut toimia?
Entä oletko tuntenut viime aikoina ahdistusta, pelkoa tai hätää? Missä ja milloin? Mitä silloin ajattelit?

Mikä tunne?	Mikä paikka tai tilanne? Mitä tapahtui?	Mitä ajattelit?	Mitä tunsit kehossasi ja missä?	Miten haluaisit toimia?	Olisiko toinen tapa toimia?	Jos tunne oli epämiukava, mikä auttoi sen laantumisessa?	Kuka auttoi / kenen olisit toivonut auttavan?
Ahdistus/ pelko							

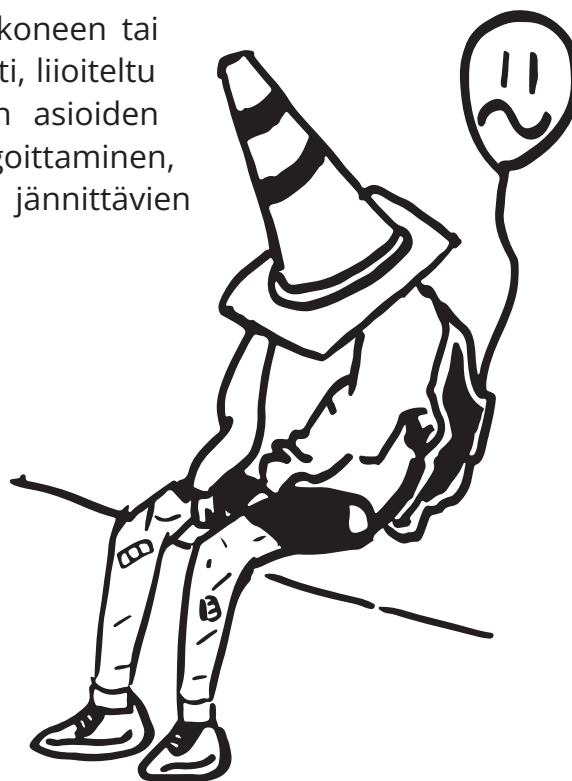
Itsensä rauhoittaminen

Kaikilla ihmisillä on ahdistuksen, pelon tai raivon säätelyyn joitain keinoja. Ne voivat olla haitallisia tai hyödyllisiä. Omat haitalliset keinot pitää tunnistaa, ennen kuin niistä voi opetella pois. Samaan aikaan on tärkeä opetella rakentavia keinoja.

HAITALLISET KEINOT

- voivat auttaa sinua sammuttamaan epämiellyttävän tunteen tai muuttamaan sen toiseksi tunteeksi (esimerkiksi ahdistus voi muuttua vihaksi, häpeä raivoksi). Pitkällä tähtäimellä ne johtavat ongelmiesi vaikeutumiseen tai synnyttävät uusia ongelmia.
- ovat saattaneet olla aiemmassa elämänvaiheessa toimivia ja vaikkapa ainoita mahdollisia keinoja vaikeassa tilanteessa silloin, kun olit pieni lapsi. Esimerkiksi raivotessasi lapsena, vanhempasi on saattanut tulla apuun, mutta nyt sinun on opeteltava itse säätelmään tunteitasi ja opittava ilmaisemaan ne rakentavasti.

Tyypillinen haitallinen keino on **välttely**. Se on pyrkimystä järjestää elämäsi niin, että vaikeita olotiloja ei tulisi tai yrität harhauttaa mielesi pois niistä. Tällöin välttelet tilanteita, torjut tunteita herättävät ajatukset tai tukahdutat tunteet. **Tukahduttamiskeinoja** ovat alkoholin, tietokoneen tai puhelimen jatkuva käyttö, ylensyönti, liioiteltu järjestyksen pitäminen tai pienten asioiden jatkuva säätäminen, itsensä vahingoittaminen, pakonomainen liikunta, ostelu ja jännittävien kokemusten etsintä.



Rakentavat keinot eivät tähtää ahdistuksen välttämiseen, vaan niiden sietämiseen ja lievittämiseen siinä määrin, että pystyt olemaan sen kanssa. Ne

- vähentävät tarvetta haitallisten keinojen käyttöön,
- lisäävät hallinnan tunnetta ja
- lisäävät ymmärrystä itsestäsi.

Ennaltaehkäisevät keinot voivat vähentää ahdistuksen esiintymistä, lisätä tunteen sietokykyäsi ja toimintakykyäsi. Niitä ovat

- riittävä uni,
- lepo ja rentoutuminen,
- liikunta ja hyötyliikunta,
- säännöllinen ja terveellinen ruokailu,
- piristävästä aineista luopuminen (kahvi, energiajuomat, nikotiini, sokeri),
- sosiaalisista suhteista huolehtiminen,
- valmistautuminen jännittäviin tai pelottaviin tilanteisiin etukäteen tavoilla, jotka auttavat pysymään sopivassa vireystilassa.

Keinot, joilla voit säädellä ahdistuksen tunnetta

- hengitystekniikat,
- selviytymisajatukset,
- rauhoittava sisäinen puhe,
- turvapaikan kuvittelu,
- vaihtoehtoisten selitysten miettiminen oireille,
- viivästävät rituaalit (esim. laskeminen) ja
- muu huomion siirtäminen (esim. kirjoittaminen, ristikot).

Voit kokeilla näitä keinoja ensiapuna ahdistuksen iskiessä

- Kylmän hyödyntäminen: Upota kätesi kylmään veteen, tai mene kylmään suihkuun, tai laita pakastepussi kasvoillesi tai niskaa-si. Voit kokeilla voimistaa vaikutusta pidättämällä hengitystäsi hetken aikaa kylmäältistuksen aikana.
- Intensiivinen liikunta: Juokse korttelin ympäri, tai ylös ja alas portaita, kunnes olet läkähtynyt.

- Jännitys-rentoutustekniikka: Istu tuolille. Jännitä kehosi yläosan lihaksia niin kovaa kuin jaksat, ja pidätä samalla hengitystä vaikakapa 15 sekuntia. Päästä ilma ulos ja lihakset rennoiksi. Toista muutamia kertoja.
- Hengityksen rauhoittaminen: Hengitä hitaasti nenään kautta sisään. Hengitä ulos siten, että uloshengitys on hieman sisäänhengitystä 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.

Lisätietoa

Tutustu lisäksi esim. https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php -harjoitukseen sekä muihin sivuston harjoituksiin.

Verkosta 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-oppaat/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/>



Kotitehtävät

1. Täytä alla olevaan lomakkeeseen tietoja 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?

Mikä tunne?	Mikä paikka tai tilanne? Mitä tapahtui?	Mitä ajattelit?	Mitä tunsit kehossasi ja missä?	Miten pyrit rauhoittumaan? Mikä 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 rintakehäsi nousevan ja laskevan hengityksen tahdissa?
- Siirrä sitten kätesi ristiin kylkiäsi vasten. Hengitä rauhallisesti. Saatto hengityksen tuntumaan kyljissä? Tunnetko, kuinka keuhkosi laajenevat sivusuunnassa?
- Siirrä kämmenpohjat lempeästi navan yläpuolelle. Ohjaa hengityksesi nyt keuhkojen alaosaan eli sinne, missä kätesi ovat. Tunnetko hengityksesi kämmenten välityksellä?
- Kuulostele hengityksen rytmiä ja nopeutta. Jatka näin jonkin aikaa.
- Huomioi, tapahtuuko lihaksissa rentoutumista.
- Harjoitus on päättynyt.
- Tee tätä hengitysharjoitusta päivittäin koko ryhmän ajan kotona!

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

Tutustu seuraavan kerran aiheeseen vihosta.

TOINEN TAPAAMINEN

Toisen tapaamisen tärkeät asiat

- Merkitykselliset tapahtumat herättävät tunteita, ja tunteisiin yhdistyy toimintayllykeitä eli tarvetta toimia.
- Ajatukset, tunteet ja toiminta nivoutuvat toisiinsa.
- Ahdistuksen liittyy kullekin ihmiselle ominaisia, samoina toistuvia, ajatuskulkuja.
- Selviytymisajatukset ovat vastaväitteitä ahdistuksen aikana tuleville ajatuksille.
- Rauhoittuminen onnistuu parhaiten vaikuttamalla ajatuksiin ja kehoon.

Itseymmärrys ja tunteiden hyväksyminen

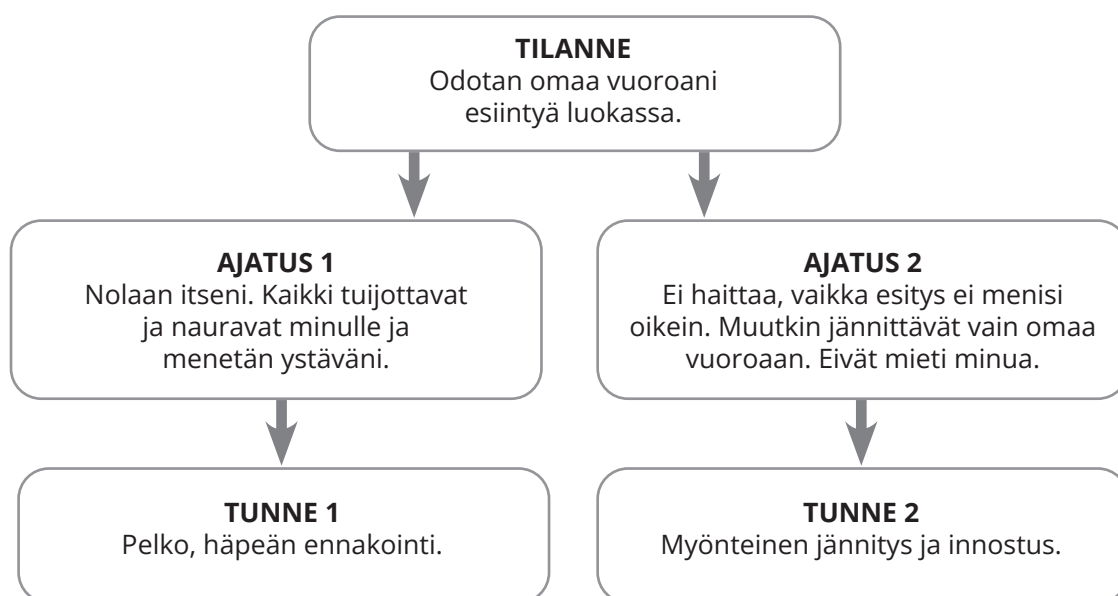
Ahdistuksen viriämiseen on yleensä hyvä syy ja taustasyiden ymmärtäminen voi olla helpottavaa ja ratkaisevaa ahdistuksen kanssa pärjäämisessä. Jos keskityt ahdistuksen säätelyyn etkä huomioi sen taustasyitä, ahdistuneisuutesi voi jatkua.

Toisinaan ahdistuksen taustalla vaikuttavia tekijöitä on vaikea jäljittää ja tunteen laukaisevat tekijät voivat tuntua sinusta järjettömiltä. Ikään kuin jokin ääni sisälläsi arvostelisi tunnettasi ja sen syytä mitättömäksi. Olennaista on, että tästä huolimatta olet itseäsi kohtaan myötätuntoinen, kuuntelet ja hyväksyt kielteisetkin ajatukset ja tunnetilasi. Ne eivät ole tyhmiä! Vaikeiden asioiden tunnistaminen ja hyväksyminen ovat lähtökohta tunteiden säätelylle.

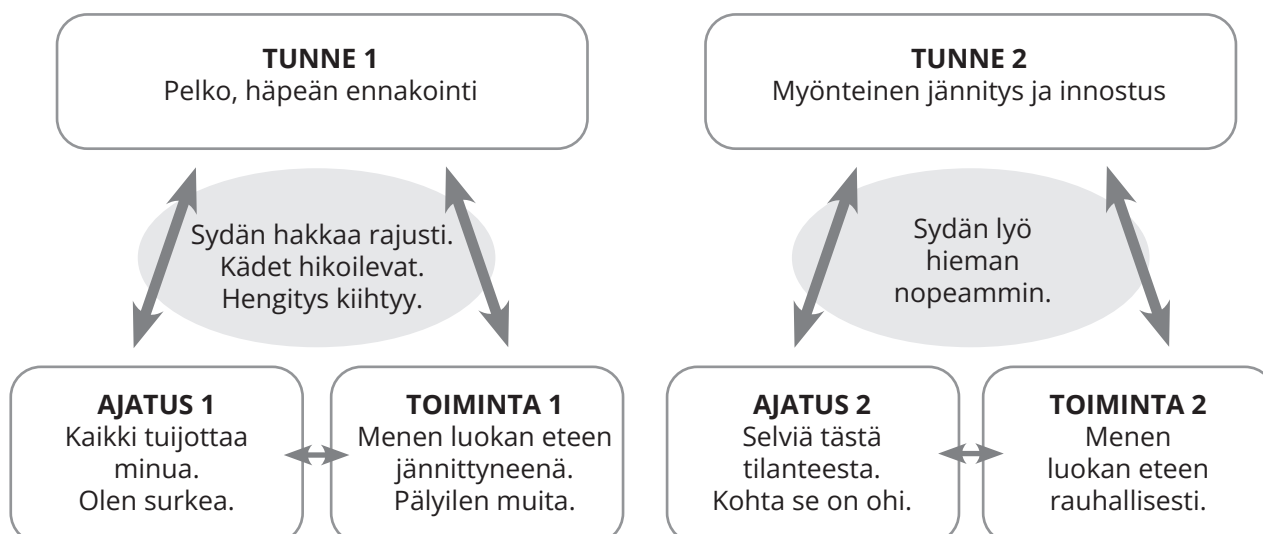
Tarkkailemalla ajatusketjusi voit tunnistaa, mikä aiheuttaa sinulle turvattomuutta tai uhattuna olemisen kokemusta. Itsetuntemuksen myötä voit oppia rauhoittamaan uhkajärjestelmääsi ja saada uudenlaisen suhteen kehosi reaktioihin, tunteisiisi ja ajatuksiisi. Näin voit myös vahvistaa turvan kokemusta.

Ajatukset, tunteet ja toiminta liittyvät toisiinsa

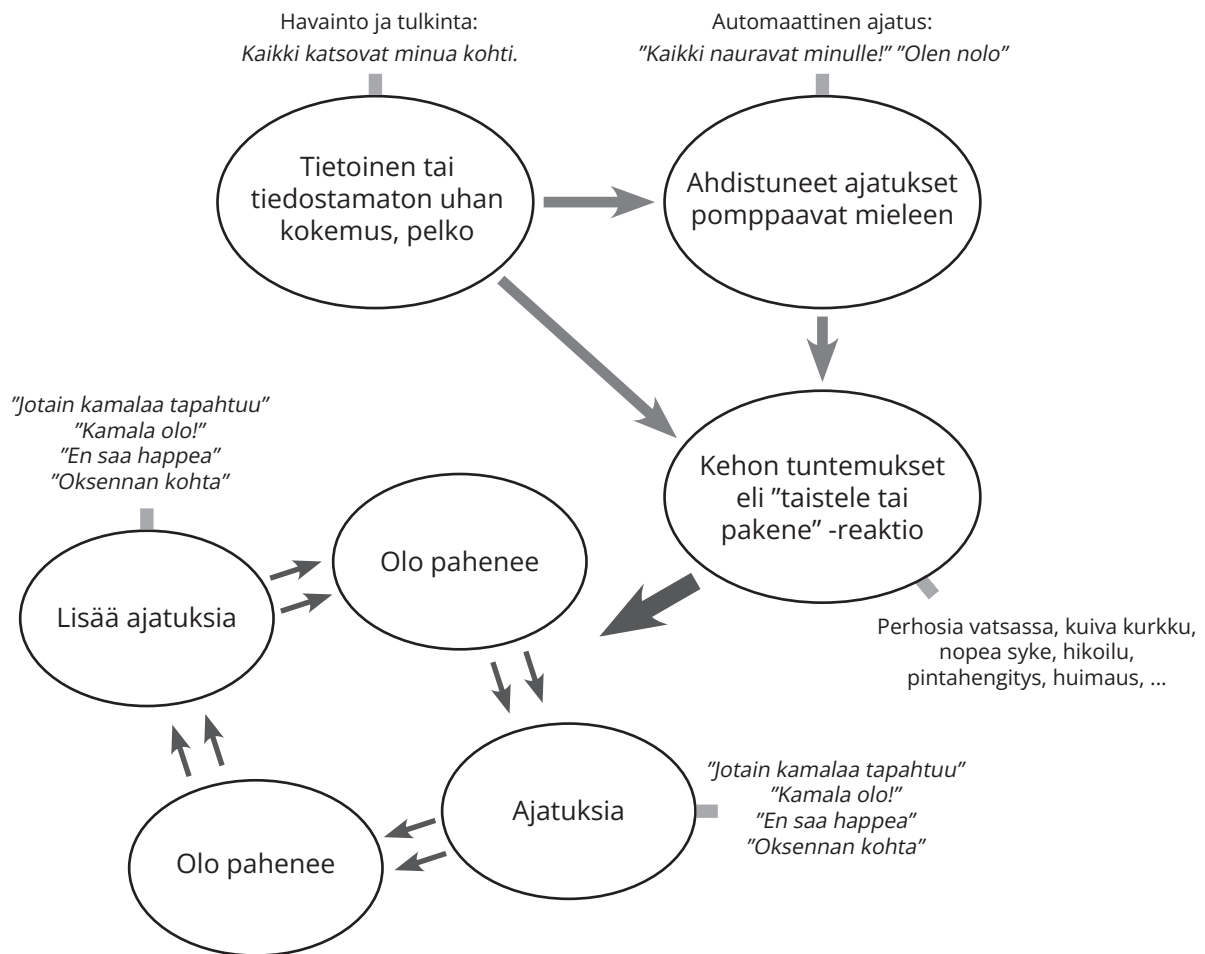
Sinulle merkityksellinen tapahtuma herättää sinussa yleensä jonkin tunteen, pienen tai ison. Tunteet siis antavat sinulle tietoa siitä, mikä on sinulle tärkeää. Tunteeseen liittyy yleensä myös jokin sille ominainen toimintayllyke. Esimerkiksi häpeä ohjaa menemään piiloon ("painumaan maan alle"), viha pistää hyökkäämään, ja pelko jähmettää tai ohjaa pakenemaan. Tunteisiin liittyy myös kehossasi tapahtuvat reaktiot, ja nekin vaikuttavat toimintaasi. Näitä kuvataan alla olevissa kuviossa.



Koska tunteet, ajatukset ja toiminta liittyvät toisiinsa, muuttamalla yhtä niistä, saattaa muissakin tapahtua muutosta.



Ahdistus-ajatuksat ylläpitävät kehon aktivaatiotilaa ja ruokkivat ahdistusta:



Ahdistukseen liittyvät tyypilliset ajatukset

Ahdistuksen kokemukseen liittyy jokaiselle ihmiselle ominaisia toistuvia ajatuskulttuureja. Osa niistä edeltää ahdistuksen heräämistä ja osa nousee vahvemmin mieleen ahdistuksen myötä ja ylläpitää ahdistusta. Tyypillisiä edeltäviä ajatuksia ovat itseä kritisoivat tai vähättelevät ajatukset:



"Olen tyhmä."

"Mokasin – taas."

"Olen ruma."

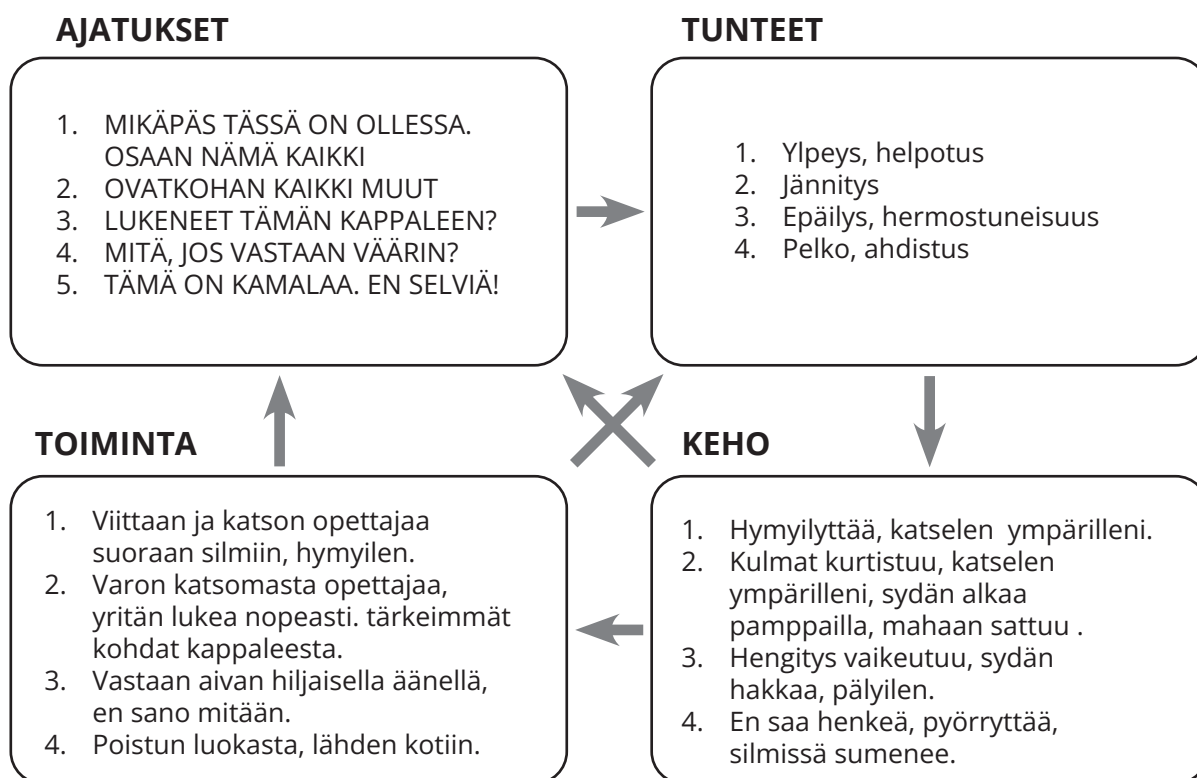
"Noi nauraa mulle."

Nämä ajatukset heräävät usein automaattisesti. Ne pomppaavat mieleen ennen kuin ehdit huomata niitä, ja siksi et osaa vastustaa niitä. Jos opit tunnistamaan automaattisen ajatuksesi tai tilanteet, joissa ne yleensä pomppaavat mieleesi, voit saada ahdistuksen paremmin hallintaan.

Ahdistusta ylläpitävät ajatukset ylläpitävät myös kehosi aktivaatio-tilaa eli valmistavat sinua toimimaan. Ongelmana on, että sinulla ei ole tietoa siitä, miten sinun pitäisi toimia, ja se lisää edelleen ahdistavia ajatuksiasi ja kehosi aktivaatiota. Siksi ahdistus saa sinut välttämään ahdistuksen tunnetta tai lieventämään sitä nopeasti. Sellainen käyttäytyminen tai toiminta ei kuitenkaan aina ole sinulle hyväksi.

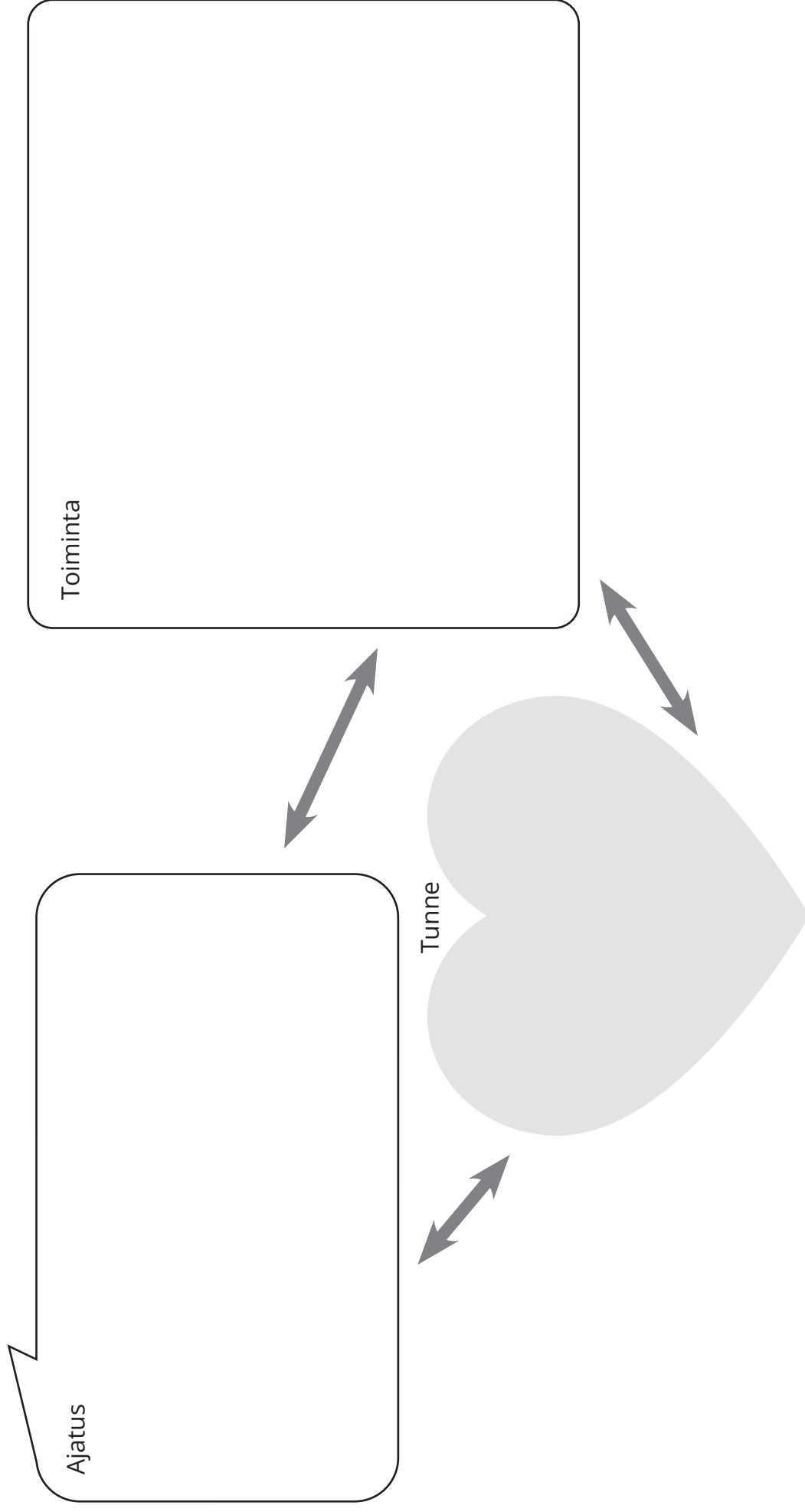
Voit opetella kyseenalaistamaan kielteisiä ajatuksiasi ja luomaan tilalle selviytymisajatuksia. Koska ahdistusta lisäävät ja ylläpitävät ajatus- ja toimintatapasi saattavat olla automatisoituneita, uusien tapojen oppiminen vaatii paljon harjoitusta ja toistoja.

Alla on vielä esimerkkejä, miten erilaiset ajatukset herättävät erilaisia tunteita ja kehon reaktioita, ja johtavat erilaisiin toimintatapoihin. Tarkastele kuviota ennen seuraavaa harjoitusta.



Harjoitus: 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.

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: SELVIITYMISAJATUKSIA

Koska ahdistus on kokemus uhasta, sen aikana tulevaisuus tuntuu hallitsemattomalta ja vaaralliselta etkä koe voivasi vaikuttaa asioihin. Ahdistuskohtaus muistuttaakin rajulla tavalla siitä, että kaikki oman kehon reaktiot eivät ole hallinnassasi. Tämä laajenee herkästi ajatukseksi yleisestä hallitsemattomuudesta, esim.: ”Tämä ei lopu koskaan, en selviä tästä, tämä on sietämätöntä, en kestä”. Selviytymisajatukset näille ajatuksille voisivat olla:

- Ahdistus on yksi tuntemus muiden joukossa, se tulee ja menee.
- Olen selviytynyt tästä olostä kymmeniä kertoja.
- Tämä ei ole pahinta, mitä voisi sattua.
- En ole ainoa luokassa, joka kokee näin.

Keksi itse lisää

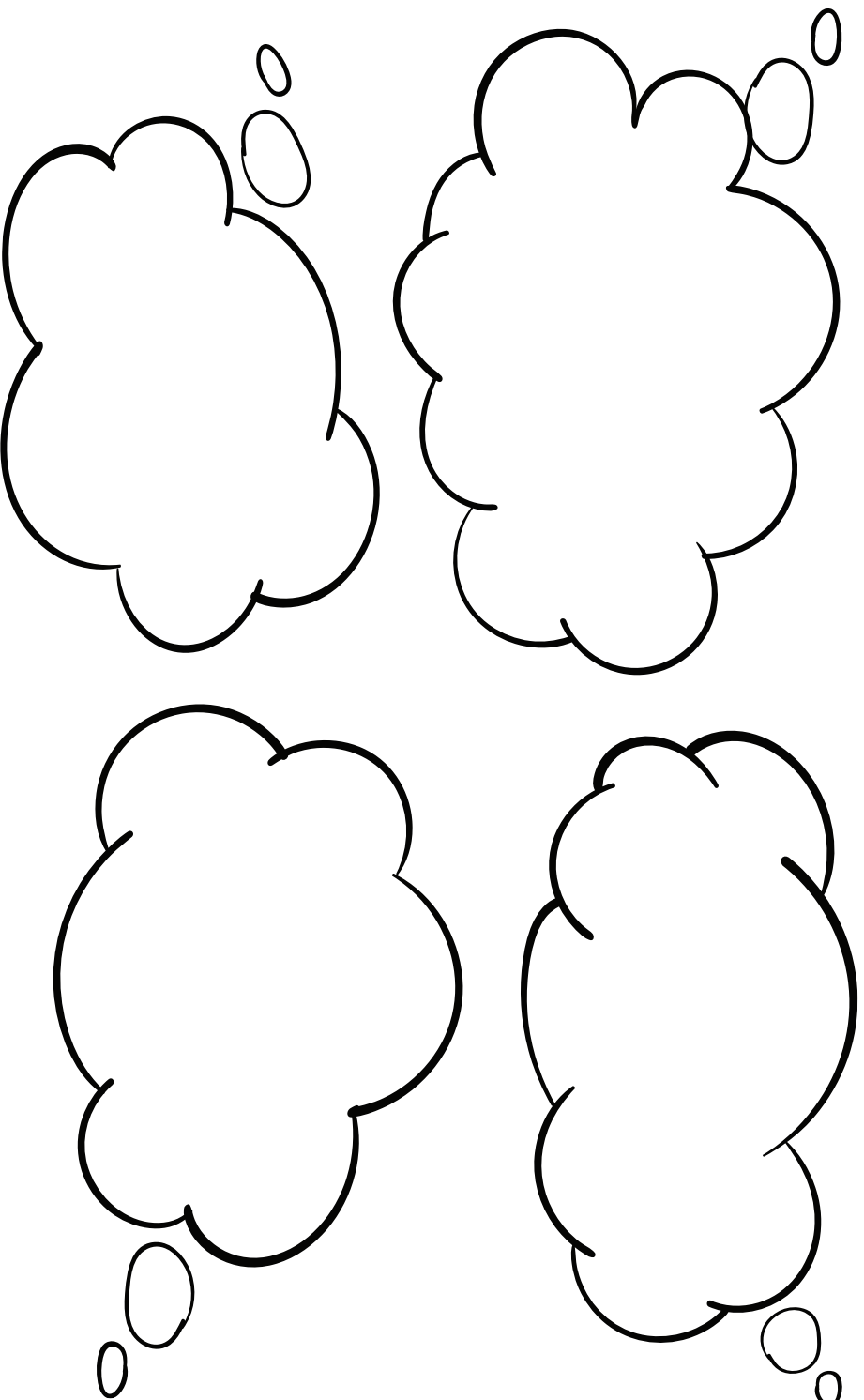
Kun kohtaaminen on edennyt siihen vaiheeseen, että keho on hälytystilassa, sitä vastaan on turha yrittää taistella. Silloin tilanteesta selviää yleensä parhaiten antamalla mennä: ”Aion nyt mennä tämän mukana ja odottaa, että ahdistus vähenee. Se ei jatku ikuisesti.”

Kyky rentoutua on hyvä apu ahdistukseen. Rentoutuminen lähtee rauhoittavasta hengityksestä. Lisäksi voit käyttää apuna **mielikuvia, tietoisuusharjoituksia tai lihasjännitysharjoituksia**. Jotta voisit käyttää näitä keinoja vaikean olon tullessa, sinun on aluksi harjoitettava niitä päivittäin. Hyödyt ahdistuneisuuden kanssa näkyvät ehkä vasta muutaman viikon päästä.



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.



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. Teemme joko niin kuin sanon tai en osallistu ollenkaan.	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 ennakkoiden epäonnistumista.	Koska epäonnistuin tässä, tulen aina epäonnistumaan. Koska alku oli huono, kaikki tulee menemään pieleen. En voi sille mitään.	Pystyn vaikuttamaan siihen, miten asiat tästä etenevät. Yrittämällä voin oikeasti onnistua. Miten muut tästä ajattelevat?
Johtopäätöksiin hyppääminen: ajatusten lukeminen	Luulemme tietävämmme, 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 tietävämmme, 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	Annamme nimiä ja määrittäyksiä 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.	Ei kannata sanoa aina tai ei kukaan. Ne eivät yleensä pidä paikkaansa.
Epäreilu vertaaminen	Vertaamme itseämme muihin epäreilulla tavalla. Huomaamme muissa vain sen, mitä heissä ihaillemme.	Olen niin huono ja epäjärjestelmällinen, en koskaan voi olla yhtä hyvä kuin Nelli.	Voin 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.	Tunteet liioittelevat vaaraa ja huijaavat, niitä ei kannata uskoa sellaisenaan.
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 ennakoida.
Suurentelu eli katastrofointi tai vähättely	Pidämme kielteisiä asioita tai epäonnistumisia todennäköisempinä kuin ne ovat. Vähättelemme 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.	Olin 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.

2. Tee hengitysharjoitus AVAA HARJOITUS (2) KLIKKAMALLA TÄSTÄ

- Ota mukava asento joko selälläsi maaten tai tukevasti tuolissa istuen jalat maassa ja selkäselkänjoaa 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 muualla, palaute ne hengitykseesi ja käteesi.
- Voit kuvitella, kuinka kehosi täytyy hiljalleen ilmalla ja tyhjenee sitten uudelleen muistuttaen meren rauhallista keinuntaa.
- Lisää tauko ennen sisään hengitystä ja ennen uloshengitystä. Hengitä ulos hieman hitaammin kuin sisään. Voit hidastaa hengitystäsi, älä kuitenkaan pakota sen rytmiä.
- Huomioi, miltä kehossasi tuntuu.
- Voit vähitellen tulla tietoiseksi tästä hetkestä. Liikuttele sormiasi, varpaitasi, ja avaa silmäsi, mikäli ne olivat kiinni. Voit kääntää kasvojasi puolelta toiselle rauhallisesti ja vaikka huokaista syvään, jos se tuntuu hyvältä.

Harjoitus on päättynyt.

Tee hengitysharjoituksia päivittäin koko ryhmän ajan kotona!

3. Täytä seurantalomake vihon lopusta ja tutustu seuraavan kerran aiheeseen vihosta.

Teemaan liittyvät lisäharjoitukset

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 ystävääsi 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.

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 valo niihin? Miltä pyyhe tuntuu käsissäsi?

KOLMAS TAPAAMINEN

Kolmannen tapaamisen tärkeät asiat

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

TUNTEET JA VIREYSTILA

Tunteet ovat yhteydessä vireystilaasi eli elimistösi toimii eri tavoin erilaisissa tunnetiloissa. Oppimisen ja toiminnan kannalta sinun on hyvä oppia huomaamaan vireystilasi ja säätelmään siitä. Se ei tarkoita tunteiden kieltämistä tai täydelliseen olotilaan pyrkimistä. Se tarkoittaa niiden tunnistamista ja havainnointia sekä pyrkimystä vaikuttaa vireystilaasi. Onnistunut säätely vaikuttaa siihen, miten toimit ja miten hyvin voit.

Voit ajatella vireystilaa vyöhykkeinä.

- **Ylin vyöhyke** on hälytystila tai ”taistele ja pakene” -tila, jossa tunteet ovat voimakkaita (esim. viha tai raivo). Tällöin sinun on vaikea säädellä tilaasi. Myös keskittyminen on vaikeaa ja huomiosi kohdistuu lähinnä uhkaan tai omaan kehoon. Tämän vyöhykkeen lievässä päässä vireystilasi on myös kohonnut, mutta pystyt jossain määrin säätelmään sitä. Tällöin voit kokea olevasi vaikkapa hermostunut, huolestunut tai innostunut.
- **Keskimmäistä vyöhykettä** voidaan pitää ihanteellisena. Silloin olet rauhallinen ja sinun on helppo keskittyä ja toimia tavoitteellisesti. Olosi on tyytyväinen ja koet hallinnan tunnetta.
- **Alin vyöhyke** on alivireystila ja silloin koet olevasi esimerkiksi surullinen, väsynyt tai pitkästynyt. Aloitteellisuutesi on kateissa ja keskittyminen on vaikeaa.



Rauhoittavia tekniikoita vireystilan säätelyyn:

- hengitysharjoitukset,
- rauhoittava sisäinen puhe,
- toisen ihmisen läheisyys ja
- huumori.

Liike voi nostaa pois alivireystilasta ja **aistiärsykkeet** voivat nostaa vireyttä tai rauhoittaa.

Säätelyä voivat vaikeuttaa monet asiat

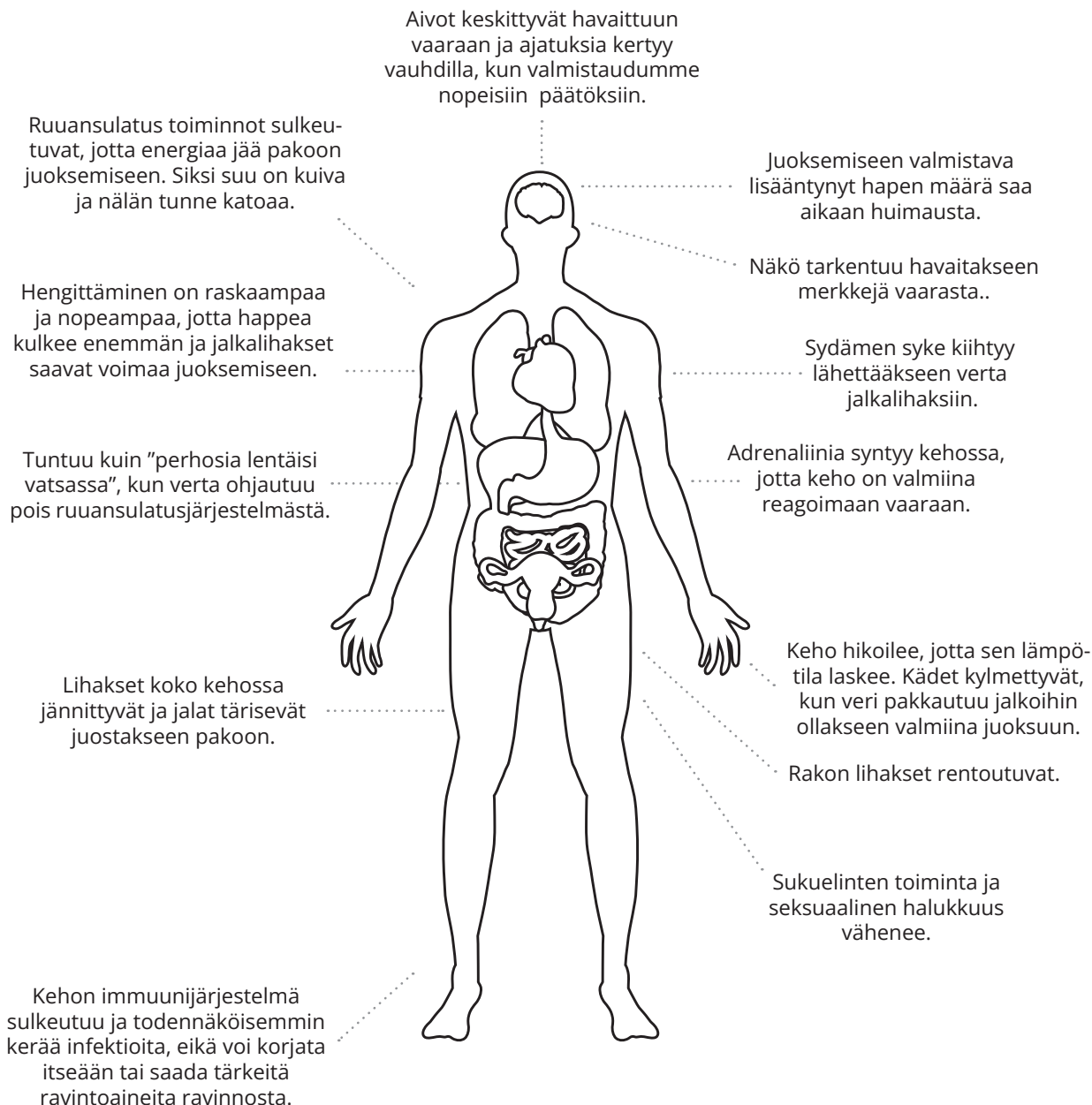
- Tunteesi jää ikään kuin päälle, ja vahvistat sitä ajatuksissasi ja toiminnallasi. Et ehkä uskalla päästää tunteesta irti, ja sinusta saattaa tuntua siltä, että tunne nimenomaan kertoo siitä, miten asiat oikeasti ovat. Ahdistuneelle on tyypillistä vahvistaa ahdistavaa tunnetta murehtimalla.
- Kiellät tunteet tai pakenet niitä aktiivisesti esimerkiksi viihteen, päihteiden tai liikunnan avulla.
- Välttelet tunteita välttelemällä asioita tai tilanteita, joissa ennakoit tunteiden heräävän, esimerkiksi jätät ottamatta puheeksi vaikeita asioita tai et tartu tehtävään, joka todennäköisesti johtaa epäonnistumisen kokemukseen.



AHDISTUS JA KEHON REAKTIOT

Kuten edellä kerrottiin, ahdistuksen noustessa ja erityisesti ahdistuskohtauksen aikana kehosi valmistautuu hyökkäämään tai pakenemaan, se menee hälytystilaan: sydän hakkaa, hengitys kiihtyy, veri pakkautuu lihaksiin, sisäeritys kiihtyy ja lihakset supistelevat. Reaktion tarkoitus on valmistaa sinut toimimaan eli taistelemaan tai pakenemaan.

Joillakin meistä reaktio syttyy herkästi ja voimakkaana. Ahdistuskohtauksen todennäköisyyttä lisäävät liikahengitys, univaje, alhainen verensokeri ja kuukautisia edeltävä hormonitason muutos.



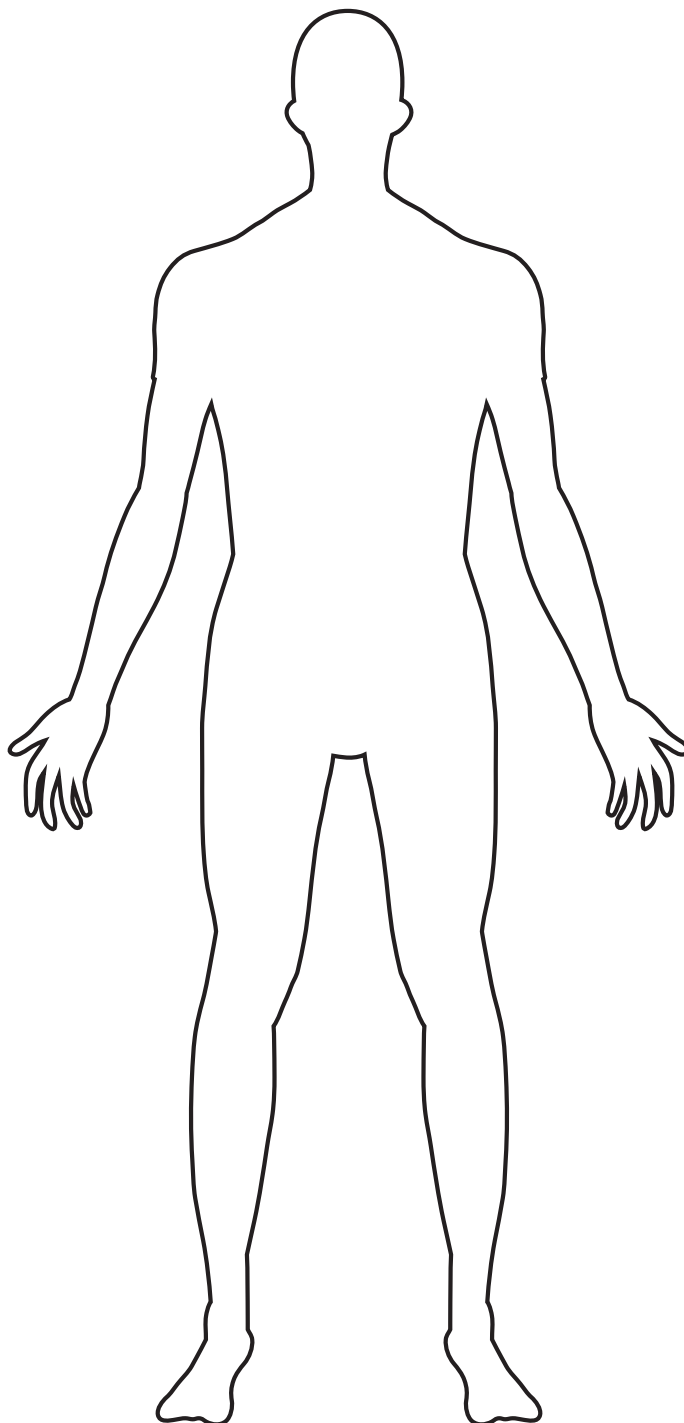
AIVOT, KESKITTYMINEN JA OPPIMINEN

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 lyhytjänteinen ja hänen kykynsä säädellä tunteita heikkenee ja kynns kokea ahdistusta lisääntyä 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 vatsaa tosielämän todellisuutta.

HARJOITUS: 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. Jos sinun on vaikea tunnistaa ahdistusta kehossasi, piirrä kuvaan, missä tunnet jännitystä juuri nyt.





HIDASTAMINEN

Palleahengitys on tärkeä rentoutumiskeino. Palleahengityksessä vatsasi nousee sisäänhengitysvaiheessa ja laskeutuu uloshengityksen aikana. Palleahengityksessä keuhkosi täyttyvät ilmalla alas saakka – toisin käy ahdistuskohtaukselle tyypillisessä pintahengityksessä. Palleahengitys rauhoittaa mieltäsi. Sen aikana hengitys hidastuu ja syvenee, mikä lisää rauhallisuuden tunnetta ja edesauttaa lihasten rentoutumista. Palleahengityksen opetteleminen ja aktivoiminen voi riittää ahdistuksen tunteen lievittymiseen – varsinkin ahdistuksen ollessa vasta alkamassa.

Voit opetella palleahengitystä selälläsi maaten tai istuen. Laita toinen käsi vatsalle, jotta voit seurata kohoaako se. Mielikuvissasi voit ajatella hengittäväsi kättäsi vasten. Toisen käden voit laittaa rinnalle, jonka ei juurikaan tulisi liikkua. Käsi rinnalla voi myös tuntua sinusta rauhoittavalta. Voit rytmittää hengitystä siten, että hengität ulos hieman hitaammin kuin sisään.



Kotitehtävät

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

HENGITYSHARJOITUS 2 AVAA HARJOITUS (3) KLIKKAMALLA 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 ajatuksesi harhautuvat muualla, palaute ne hengitykseesi ja käteesi.
- Voit kuvitella, kuinka kehosi täyttyy 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 tiettyyn rytmiin.
- Huomioi, miltä kehossasi tuntuu nyt.
- Voit vähitellen palata tietoiseksi tästä hetkestä. Liikuttele sormiasi, varpaitasi, ja avaa silmäsi, mikäli ne olivat kiinni. Voit kääntää kasvojasi puolelta toiselle rauhallisesti ja vaikka huokaista syvään, jos se tuntuu hyvältä.

Harjoitus on päättynyt.

NELJÄS TAPAAMINEN

Neljännen tapaamisen tärkeät asiat

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

HUOMION KÄÄNTÄMINEN

Joskus huomion kääntäminen pois ahdistavista asioista tai ajatuksista voi olla hyväksi. Keinoja tähän on monia.

MUKAVAT AJATUKSET

Tunteiden säätely ei ole vain epämukavien tunteiden säätelyä vaan myös kykyä vahvistaa myönteisiä tunteita. Voit tietoisesti aktivoida myönteisiä muistoja ja mielikuvia, tulevaisuuden odotuksia ja haaveita. Aina, kun ajatukset viivähtävät jossain lempeässä, kehosi aktivaatiotaso laskee.



PONNISTELU

Ponnistelua vaativa ajattelu. Niinpä vaikka matematiikan tehtävät tai muu ahdistukseen liittymätön toiminta, joka vaatii keskittymistä (esim. liikunta, kotityöt, sanaristikot, tietokonepeli, soittaminen), voi auttaa sinua rauhoittumaan.

MUUT IHMISET

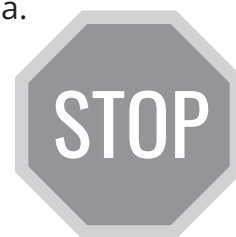
Muille ihmisille puhuminen – ahdistuksesta tai jostain aivan muusta – voi vapauttaa sinut ahdistavien ajatusten kierteestä ja palauttaa tähän hetkeen. Jos sinulla ei ole muita ihmisiä, voit soittaa tai kirjoittaa viestin.

VINKKI: STOP – TEKNIikka ELI PYSÄYTYS

Kun huomaat, että ajatuksesi laukkaavat, sano itsellesi: ”Nyt seis, lopeta!” ja kuvittele mielessäsi STOP-liikennemerkki.

Voit myös käyttää seuraavaa stop-tekniikkaa:

- **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.



RAUHOITTAVA SISÄINEN PUHE

Sisäinen puhe tarkoittaa hiljaista puhetta itsellemme. Mieti, mihin sävyyn puhut itsellesi. Torutko vai lohdutatko itseäsi? Saatat tunnistaa moittivassa ja vähättelevässä sisäisessä äänessäsi jonkun toisen ihmisen sanomia sanoja, joita olet elämäsi aikana kuullut. Joskus sisälläsi voi huutaa lapsi, joka kaipaa aikuisen rauhoittavaa läsnäoloa.

Sisäinen puhe voi puhua lempeästi ja kannustavasti.

Se voi olla vaativa ja moittiva.

Turvallisuuden tunnetta voimistava sisäinen puhe voi auttaa sinua ahdistuskohtauksen ehkäisemisessä ja siitä toipumisessa. Se on puhetta sisälläsi olevalle pelokkaalle lapselle. Voit tehostaa puheen vaikutusta mielikuvalla turvallisesta myötätuntoisesta hahmosta, joka pitää sinusta huolta tai mielikuvalla turvallisesta paikasta.

***”Ei ole mitään hätää, sinusta pidetään huolta,
kohta on jo parempi olla”.***

Vaativa sisäinen puhe. Jos sisäinen äänesi vaatii täydellisyyttä, arvostelee, mitätöi, vähättelee tai vaatii rankaisemaan tai hyvittämään tehtyjä virheitä, on syytä kyseenalaistaa sen antamat käskyt tai ohjeet. Ne voivat olla hyvin satuttavia ja vahingoittavia. Voit pyrkiä tuomaan moittivan tai syyllistävän äänen rinnalle toisen, lempeämmän äänen.

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



Kotitehtävät

1. Piirrä esine, paikka tai asia, jota muistelllessa koet olevasi turvassa.

2. Muista hengitysharjoitukset (linkki ohjeeseen alla)
3. Muista täyttää seurantalomake! Tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

HENGITYSHARJOITUS  **AVAA HARJOITUS (5) KLIKKAMALLA TÄSTÄ**

VIIDES TAPAAMINEN

Viidennen tapaamisen tärkeät asiat

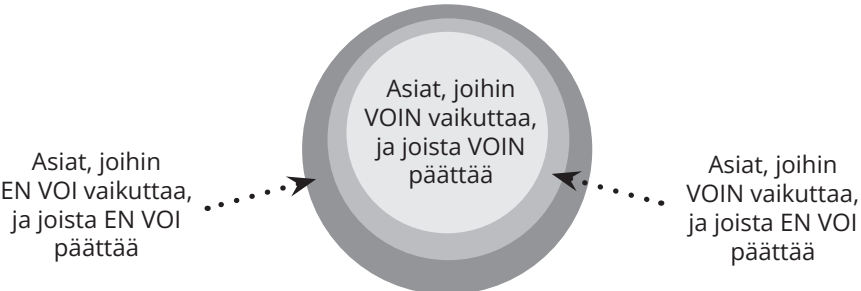
- Ihmiselle on luontaista kuvitella tulevia tapahtumia. Kyky on tarpeellinen, mutta se voi johtaa haitalliseen murehtimiseen.
- Hyödyllinen murehtiminen on todellisuuden hyväksymistä ja siihen aktiivisesti vaikuttamisen suunnittelemista.
- Haitallisessa murehtimisessa ihminen kuvittelee tapahtumien kielteisiä ja epätodennäköisiä ketjureaktioita.
- Erityisen haitalliseksi murehtiminen tulee, jos torjut ratkaisumahdollisuudet, jos ne eivät ole täydellisiä.
- Voit vähentää murehtimista tunnistamalla yleisimmät mieleesi nousevat murheet ja kirjoittamalla ne ylös, ja huomaamalla omat toimimattomat ajatusketjut ja tavat torjua ratkaisuvaihtoehtoja.

HYÖDYLLINEN JA HAITALLINEN MUREHTIMINEN

Ihmiselle on luontaista kuvitella tulevia tapahtumia, mieli liikkuu tulevassa ja suunnittelee sitä. Huolesi tulevista tapahtumista on **hyödyllistä**, jos se kohdistuu yksittäiseen tapahtumaan tai asiaan, joka on lähitulevaisuudessa ja johon on olemassa ratkaisu, johon sinun on mahdollista vaikuttaa. Tällainen murehtiminen voi johtaa ratkaisujen löytymiseen, toimintaan ja jossain tilanteissa epätäydellistenkin ratkaisujen hyväksymiseen.

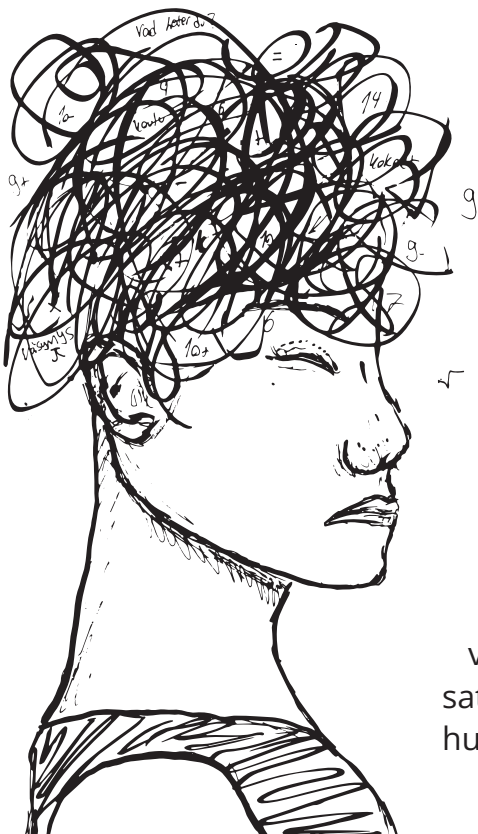
Hyödyllinen murehtiminen on todellisuuden hyväksymistä ja siihen aktiivisesti vaikuttamisen suunnittelemista.

Aina et voi ratkaista asioita, jotka sinua huolestuttavat (esim. ilmastomuutos, vanhempien riitely). Ne on hyväksyttävä ja sinun on toimittava niin kuin itse katsot oikeaksi. On siis opittava erottamaan asiat, joihin voit vaikuttaa, niistä asioista, joihin et voi vaikuttaa.



Huoli on **haitallista** silloin, kun kuvittelet tapahtumien kielteisiä ja epätodennäköisiä ketjureaktioita (vrt. katastrofijattelu) tai kannat huolta sellaisista asioista, joihin ei ole ratkaisua tai joihin et voi itse vaikuttaa. Sellainen murehtiminen ei johda asioiden ratkeamiseen, vaan siitä seuraa murehtimisen jatkuminen ja ahdistuksen tunteen lisääntyminen. Huolten jatkuva ja sinnikäs miettiminen ei valmista pahimman varalle, vaikka niin toivoisit!

Murehtiminen on itseään ruokkiva toimimattomien ajatusten ketju ja vääränlainen selviytymisstrategia, joka ylläpitää huolta ja ahdistusta, sen sijaan että vähentäisi sitä.



Erityisen haitallista murehtiminen on, jos torjuttu ratkaisumahdollisuudet, jos ne eivät ole täydellisiä. Se vähentää uskoasi kykyysi vaikuttaa asioihin, eikä ole realistinen. Haitallisen murehtimisen aiheuttama ahdistus syö voimiasi sekä häiritsee päivittäistä elämääsi kiristämällä hermoja ja lihaksia. Se vaikeuttaa unen saamista ja unessa pysymistä. Se vie energiaasi nykyhetkestä selviytymiseltä, ja kapeuttaa ajateluasi ja luovien ratkaisujen löytymistä.

Vinkki: Murehtimista 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 sinua vaaraan. Päinvastoin se helpottaa ahdistustasi ja siten saattaa vapauttaa ajatteluasi ja helpottaa oikeiden ja toimivien ratkaisujen löytymistä.

HARJOITUS: 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 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Täysin
Olen vastuullinen, koska murehdin. Olen vastuussa kaikesta.	En ollenkaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Täysin
Murehtiminen auttaa minua ratkaisemaan ongelmia ja selviytymään, jos pahin tapahtuu.	En ollenkaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Täysin
Murehtiminen auttaa välttämään pahimmat mahdolliset seuraukset. Jos en murehtisi, mitä tahansa voisi tapahtua.	En ollenkaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Täysin
Koska maailma on vaarallinen, kannattaa jatkuvasti olla varuillaan.	En ollenkaan ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Täysin

***Epätietoisuuden ja epävarmuuden sietäminen
on oikeasti vaikeaa, mutta sitä oppii vähitellen!***

HARJOITUS: MIELEN TYHJENTÄMINEN HUOLIHETKEN AVULLA.

Harjoituksen avulla harjoitellaan ajatusten jatkamista siihen asti, että niihin löytyy myös ratkaisuvaihtoehtoja.

Älä ota seuraavia ohjeita pakollisina. Jos jokin kohta tuntuu liian vaikealta toteuttaa, älä anna sen estää sinua toteuttamasta harjoitusta siltä osin, kun se on sinulle mahdollista.

Harjoituksen tarkoituksena on rajata murehtimista ja muuta häiritsevää ajatustoimintaa niin, että siirrät sen itse valitsemaasi hetkeen. Aikaa tarvitset noin 15 minuuttia.

Alla olevan 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 siitä voisi selvitä.
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 "huoliaika" on päättynyt.



HÄIRITSEVÄ AJATUS TAI HUOLI	MITÄ AION TEHDÄ TÄLLE ASIALLE?
LISÄKYSYMYKSIÄ. Voit tarkastella asiaa näiden kysymysten avulla: • Mitä eri vaihtoehtoja minulla on käytettävissäni asian suhteen? • Mikä näistä vaihtoehtoista olisi parhaiten toteutettavissa? • Milloin ja miten teen sen? • Miksi asia on minulle tärkeä? • Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai se ratkeaa huonosti? • Mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua? Mikä auttaisi minua silloin selviämään siitä? • Voisinko saada joltakulta apua asiaan? • Minkä neuvon antaisin ystävälleni vastaavassa tilanteessa? • Mistä ratkaisusta olisin tyytyväisin, kun muistelen asiaa vuosien kuluttua?	

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

VINKKI:

Joskus jokainen ihminen jää murehtimaan huolestuttavia asioita. Näin tapahtuu varsinkin iltaisin ja se vaikeuttaa unen saantia. Huolipäiväkirja voi auttaa ajatuksista irtipäästämisessä. Sen avulla ajatukset voivat siirtyä pois jatkuvasta huolehtimisesta. Varaa huoliesi 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. Hengitysharjoitus 🎧 *AVAA HARJOITUS (6) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ*
3. Muista täyttää seurantalomake ja tutustua seuraavan kerran aiheeseen.

KUUDES TAPAAMINEN

Kuudennen tapaamisen tärkeät asiat

- Sisäistä puhetta voi olla vaikea havaita, mutta se herättää sinussa tunteita ja toimintayllykkeitä.
- Voit opetella hallitsemaan sitä, miten puhut itsellesi mielessäsi, ja se vaikuttaa siten tunteisiisi ja toimintakykyysi.
- Lempeä sisäinen puhe on voimaannuttavaa ja rauhoittavaa.

HAITALLINEN SISÄINEN PUHE

Edellisillä tapaamisilla on kuvattu sisäistä puhetta. Tällä kerralla paneudutaan siihen tarkemmin tarkastellen erityisesti haitallista sisäistä puhetta. Sisäisen puheen avulla voit vaikuttaa tunteisiisi, voit siis voimistaa tai heikentää tilanteessa syntyvää tunnetta. Voidaksesi estää haitallista sisäistä puhetta ja vahvistaaksesi lempeää puhetta, sinun on ensin tunnistettava oma haitallinen sisäinen puheesi. Kun tunnistat sen, voit alkaa harjoitella sille vastaan väittämistä.

***Haitallinen puhe on yleensä ehdotonta
ja asian jotain puolta ylikorostavaa.***

***Lempeä sisäinen puhe on
voimaannuttavaa ja rauhoittavaa.***

NELJÄ HAITALLISTA SISÄISTÄ PUHETAPAA

Murehtimispuhe: Tämän sisäisen puheen tunnistat siitä, että se on usein ehdotonta ja katastrofia maalailevaa. Sitä kuvastaa ”Entä, jos ...” -ajatuksia, joissa mielikuvat johtavat pahimpiin lopputuloksiin ja kauhukuviin. Mielikuvissa kaikki päättyy siis katastrofiin tai onnettomuuteen ja näiden todennäköisyys koetaan suureksi. Saatat ajatella:
”Sydän hakkaa. Entä, jos en selviä?
Entä, jos tämä ei lopu koskaan?”



Vähitellen tällaisten ajatusten ruokkiminen vahvistaa kokemusta siitä, että et voi selvitä tilanteesta ja että et voi vaikuttaa siihen. Tällainen ajattelu voimistaa ahdistustasi, vaikka sen tarkoitus onkin alun perin ollut varautua tulevaisuuteen.

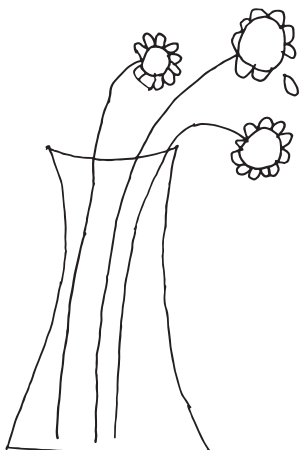
Arvostelupuhe: Tämän puheen avulla voimistat avuttomuuden tunteita. Huomiosi kiinnittyy puutteisiisi ja saatat kokea itsesi epäonnistuneeksi ihmiseksi pienenkin erehdyksen takia. Teet ehkä itsestäsi jatkuvia epäedullisia vertailuja muihin ja sivuutat myönteiset ominaisuutesi. Tyypillisiä ajatuskuluja ovat ”Tuo oli tosi typerää, et onnistu missään”, ”Sinun olisi pitänyt onnistua, olet toivoton ja nolo”, ”Häpeä!”.

Näiden ajatuksen tarkoituksena on vähätellä kykyäsi tarttua toimeen, ja ne ruokkivat lamaannusta toiminnan sijaan. Siten ne tavallaan suojaavat sinua tekemästä virheitä, mutta samalla ne heikentävät itsetuntoa.

Uhripuhe: Tällainen sisäinen puhe lisää toivottomuutta korostamalla vaikeuksia ja sitä, että asiat eivät ole edistyneet. Ajatukset ohjaavat huomiosi esteisiin ja paisuttaa ne ylitsepääsemättömiksi. Taustalla on ajatus, että sinussa 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 sinua toimimasta ja samalla se voimistaa kokemusta siitä, että et voi itse vaikuttaa asioihin; 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. Saatat tavoitella ajatuksilla itsearvostusta, mutta todellisuudessa täydellisyys karkaa aina kauemmaksi.



Suorittajapuheessa sivuutat elimistön antamat varoitusmerkit väsymyksestä ja painotat, että ponnistelusi eivät ole riittäviä, eikä virheitä tai takapakkia tule sietää. Tyypillisiä ajatuksia ovat: ”Minun pitää ...” ja ”On pakko...”. Suorittajapuhe voimistaa stressiä ja uupumusta.

HARJOITUS: 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 ystävälle.





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.

MUREHTIMISPUHE Mitä sanoin itselleni?	Vastaväite:
ARVOSTELUPUHE: Mitä sanoin itselleni?	Vastaväite:
UHRIPUHE: Mitä sanoin itselleni?	Vastaväite:
SUORITTAJAPUHE: Mitä sanoin itselleni?	Vastaväite:

2. Hengitysharjoitus.  **AVAA HARJOITUS (8) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ**
3. Täytä seurantalomake, tutustu seuraavan kerran aiheeseen.

SEITSEMÄS TAPAAMINEN

Seitsemannen tapaamisen tärkeät asiat

- Voit muokata haitallisia ajatuksia suhteellisemmiksi ja löytää vaihtoehtoja.
- Itsemyötätuntoa vahvistamalla voi muuttaa omaa sisäistä puhetta ja kyseenalaistaa vaativaa mieltä itsessään.

VASTAVÄITTEET HAITALLISELLE SISÄISELLE PUHEELLE

Olet jo oppinut, että ahdistukseen, masennukseen ja huonoon itsetuntoon liittyy usein epärealistisen ehdottomia kielteisiä ajatuksia itsestä, ja usein myös kohtuuttomia ja epärealistisia vaatimuksia itselle. Näitä haitallisia ja vaativia ajatuksia voi opetella vastustamaan keksimällä niille vastaväitteitä. Vastaväitteiden avulla voit muokata haitallisia ajatuksia suhteellisemmiksi ja löytää vaihtoehtoja. Näin voit löytää joustavuutta ehdottomuuden tilalle.

Tarkoituksena ei ole muodostaa keinotekoisia myönteisiä ajatuksia, vaan aiempaa todenmukaisempia ajatuksia.



Vastaväitteitä on vaikea miettiä silloin, kun jo tunnet epätoivoa tai ahdistusta – silloin uskot haitallisten ajatuksiesi olevan todellisia etkä osaa kyseenalaistaa niitä. Vastaväitteitä onkin hyvä laatia ja kirjata ylös etukäteen, kun olosi on rauhallinen.

HARJOITUS: 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.

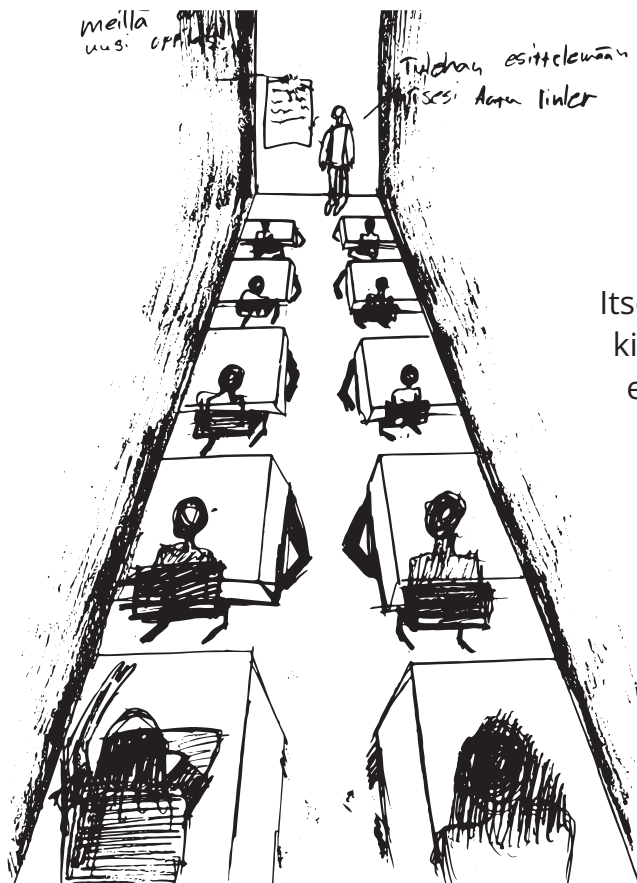
Apukysymyksiä:

- Onko tämä aina totta? Onko tämä ollut totta aikaisemmin elämäsiäni?
- 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. Sinäkin saatat ajatella, että onnistut paremmin, jos aina huomaat virheesi ja moitat itseäsi niistä. Et ehkä uskalla olla myötätuntoinen itsellesi, koska ajattelet sen johtavan epäonnistumiseen. Jos ajattelet näin, sisäinen puheesi saattaa nousta sättimään sinua epäonnistumisen hetkellä eli juuri silloin, kun oikeasti kaipaisit lempeää, armollista ja kannustavaa puhetta!

Moittiva puhe ei kuitenkaan auta sinua ponnistelemaan ja yrittämään uudelleen parhaalla mahdollisella tavalla. Joskus myös aikuiset sortuvat puhumaan moittivasti epäonnistumisen hetkellä, vaikka heidän tarkoituksenaan on neuvoa. Puhe saattaa kuitenkin aiheuttaa sinussa häpeää, hylkäämisen pelkoa ja riittämättömyyttä. Se voi lisätä yksinäisyyden kokemusta ja ahdistusta. Se voi painaa sinua alemmas, saada sinut epävarmemmaksi ja lamaannuttaa.



Myötätuntoinen puhe sen sijaan on hyväksyvää ja kannustavaa. Se auttaa sinua kokoamaan voimavarasi uudelleen vaikealla hetkellä. Siksi sinun onkin hyvä opetella puhumaan itsellesi lempeästi ja myötätuntoisesti. Se vaatii kuitenkin harjoittelua.

Itsemyötätunto on ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista itseän. Itsemyötätunto ei ohita kärsimystäsi, eikä yritä ratkaista ongelmaasi liian nopeasti, vaan huomaa ja hyväksyy sinut myös silloin, kun on vaikeaa. Samalla se ohjaa sinua ottamaan vastuuta tilanteesta itsesäälän ja märehtimisen sijaan.

Myötätuntoinen suhtautuminen on paras lääke lamaannuttavaan häpeän tunteeseen. Se on keskeneräisyyden hyväksymistä. Voit sanoa itsellesi vaikkapa näin:

”Me kaikki epäonnistumme joskus, koska olemme ihmisiä.”

”Ketään ei hylätä epäonnistumisen takia.”

”Epäonnistuminen kertoo siitä, että uskalsin yrittää.”

”Tekemiseen kuuluu aina se, ettei kaikki mene kuten on ajatellut. Nyt on näin. Ehkä huomenna on toisin.”



HARJOITUS: 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 katse 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 kädestä leviävänä kehoon.
- 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 nyt pettynyt itseesi, se ei estä sinua kasvamasta ja kukoistamasta.
- 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: SORMET MIELIKUVIEN APUNA

 AVAA HARJOITUS (15) KLIKKAAMALLA TÄSTÄ



Kotitehtävät

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

KAHDEKSAS TAPAAMINEN

Kahdeksannen tapaamisen tärkeät asiat

- Stressi on paineen ja jännityksen tuntemuksia ja kokemusta siitä, että et hallitse asioita.
- Sopiva määrä hyvälaatuista stressiä saa sinut toimimaan ja ponnistelemaan.
- Liiallinen stressi lamauttaa.
- Stressi vaikuttaa kehon toimintoihin ja tunnetilaan.
- On hyvä opetella tunnistamaan oman stressaantuneisuuden määrä ja omat keinot, jotka lievittävät stressiä päivittäisessä arjessa.

TIETOA STRESSISTÄ, SEN OIREISTA JA SYISTÄ

Stressillä tarkoitetaan paineen ja jännityksen tuntemuksia ja kokemusta siitä, että nykytilanteessa on liikaa asioita, jotka eivät ole hallinnassa. Stressi on elämän luonnollinen ja tarpeellinen osa. Se auttaa ponnistelemaan. Koululaisen stressi lisääntyy, kun koulu vaatii enemmän itsenäisyyttä ja työtä. Tavoitteena on löytää tasapaino sopivan stressitason sekä riittävän palautumisen ja levon välille arjessa.

***Sopiva stressi nostaa vireystilaa, auttaa keskittymään
ja saa elämän tuntumaan mielekkäältä.***

***Sopiva stressi vie eteenpäin opinnoissa
ja parantaa pärjäämistä.***

Haitallisen stressin oireita ovat

- päänsärky,
- huimaus,
- sydämentykytys,
- pahoinvointi ja vatsavaivat,
- tihentynyt virtsaamisen tarve,
- hikoilu, flunssakierre ja
- selkävaivat,
- ruokahalun muutokset ja
- unihäiriöt.

Stressi lisää samoja oireita kuin ahdistus

- turhautumista,
- ärtyneisyyttä,
- muisti- ja keskittymisvaikeuksia,
- yleistä levottomuuden ja huolestuneisuuden tunnetta,
- väsymystä,
- ahdistuneisuutta ja
- päätöksenteon vaikeutta.

Koska stressi pahentaa ahdistusta, ahdistuneisuutta voi vähentää opettelemalla stressin lievittämistä.

Stressin taustalla voi olla

- oikeasti iso työmäärä ja kokemus ajan riittämättömyydestä,
- kiire,
- kohtuuton työmäärä,
- oppimisvaikeudet,
- ajanhallinnan vaikeudet,
- tuen puute,
- huono opiskeluilmapiiri,
- epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta,
- työmäärän hallinnan puute,
- elämän muutokset (muutto, seurustelu) tai
- päivittäiset huolet ja vastoinkäymiset.

Joskus asiaan voi auttaa

- töiden aikatauluttaminen,
- töiden laittaminen tärkeysjärjestykseen,
- asioiden listaaminen,
- toisen ihmisen kanssa keskustelu,
- realististen odotusten muodostaminen,
- apu opettajalta ja erityisopettajalta oppimisvaikeuksiin tai
- päivittäisten rutiinien muuttaminen.

HARJOITUS:

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 on vaikea erottaa hyvää stressiä ja liiallista stressiä toisistaan. Tärkeää on myös ymmärtää, että stressi on hyödyllistä sinulle vain lyhytkestoisena ja että myös hyvät asiat (esim. seurustelun aloittaminen, matka) voivat lisätä kokonaiskuormitustasi. Esimerkiksi kokeiden aikaan koettu tarpeellinen stressi voi esimerkiksi jäädä ”päälle” etkä enää osakaan rentoutua ja palautua. Ensisijaisen tärkeää on, että tunnistat omat voimavarasi, itsellesi stressiä aiheuttavat tilanteet ja asiat sekä mahdollisesti haitalliset ajatusmallit ja uskomukset. Varaa arjestasi aikaa myös miellyttävälle asioille, jotka rentouttavat.

Stressin säätelyssä on tärkeä tunnistaa itselle sopiva toimeliaisuustaso. Sopivalta tuntuva määrä kuormitusta on yksilöllistä. Liian vähän tekeminen voi osaltaan lamaannuttaa ja liian paljon stressiä puolestaan johtaa ylikuormittumiseen. Stressin säätelyn ytimessä on tasapaino tekemisen ja levon välillä.



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 miellyttäville asioille:** Pidä huolta siitä, että sinulla on tarpeeksi aikaa miellyttäville 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:** Arvostele van 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: MIKÄ SAA SINUT RENTOUTUMAAN?

Kirjoita tähän alle:

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



Kotitehtävät

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

Vinkki: Pomodoro-tekniikka. Hallinnan tunteen ja ajan hallinnan kannalta on tärkeää, että opit jakamaan tehtäviä osiin sekä jaksottamaan omaa työskentelyäsi. Yksi hyvä keino jakaa iso tehtävä pienempiin osiin ja tauottaa opiskelua on pomodoro- eli tomaatititeknikka, jossa työskennellään esimerkiksi 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 sinut ajan seuraamisesta.

- Valitse tehtävä, jossa voisit hyödyntää tekniikkaa. Matematiikan läksyt? Kokeisiin lukeminen? Mieti realistisesti, mitä ehdit tehdä 25 minuutissa. Voit valita lyhyemmän ajan, jos se on sinulle parempi. Aluksi suunnitelmasi saattavat olla epärealistisia, mutta opit ajan kanssa muokkaamaan niitä sopiviksi.
- 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, joka rentouttaa sinua!

VIIMEINEN TAPAAMINEN

Viimeisen tapaamisen tärkeät asiat

- Keinoja itsensä rauhoittamiseen on vaikea muistaa, jos vointisi yhtäkkiä huonontuu ja ahdistus valtaa mielen. Tällöin on hyvä olla valmiina selviytymissuunnitelma.
- Selviytymissuunnitelmaa voit pitää mukana, vaikka kuvana puhelimesa.
- Selviytymissuunnitelmaan merkataan oireet, itsensä rauhoittamisen keinot ja asiat, jotka toivot läheisiltäsi.

Kertauksena:

- Ahdistus 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 lievityskeinojen löytämistä.
- Voit löytää itsellesi oikeat keinot ahdistuksen lieventämiseen, kirjaa ne ylös selviytymissuunnitelmaasi.

SELVIYTYMISSUUNNITELMA

Kun vointisi huonontuu ja ahdistus alkaa vallata alaa mielessäsi, on vaikea aina muistaa oppimiasi keinoja itsesi rauhoittamiseen. Tällöin sinulla on hyvä olla varalla ennakkoon tehty selviytymissuunnitelma. Selviytymissuunnitelma on jokaiselle erilainen riippuen siitä, millä tavoin tyypillisesti ahdistuu ja mitkä keinot auttavat itseä parhaiten. Siihen merkitään oireet, joista huomaa, että tulee tarvitsemaan itsensä rauhoittamisen keinoja ja keinot, joiden on huomannut toimivan ja asiat, joita toivoo läheisiltään. Selviytymissuunnitelma on hyvä kirjoittaa tiiviisti ja yksinkertaisesti, jotta ymmärrät sen silloinkin, kun on tiukka paikka ja keskittyminen on vaikeaa. Voit pitää suunnitelmaa mukana vaikkapa kuvana puhelimesa.

ESIMERKKI LOMAKKEEN TÄYTTÄMISEEN:

Mistä huomaat merkit ja mitä merkkejä on syytä kuunnella?

Esimerkiksi: Alan murehtimaan ihan kaikkea: koulua, pikkuveljen tilannetta, vanhempien työssä jaksamista, valtakunnallisia kokeita... Näen tulevaisuudessa vain nöyryyttäviä epäonnistumisia.

Mitkä ovat sinulle rakentavia keinoja?

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

Keneltä toivot apua ja millaista apua?

Esimerkiksi: Isältä toivon, ettei hän korostaisi, kuinka hyvin isosisko pärjää ko. asioiden kanssa. Toivon, että äiti jaksaisi kuunnella, vaikka töissä on rankkaa, tai että saisin jutella koulun kasvatusohjaajan kanssa. Toivon, että historian opettaja ei hiillostaisi projektityön etenemisestä.

HARJOITUS: SELVIYTYMISSUUNNITELMANI

Mistä huomaan, että vointini on huonontumassa niin, että aiemmin olisin käyttänyt haitallisia itseni rauhoittamisen keinoja?	
Rakentavimmat itseni rauhoittamisen keinot, joita voisin käyttää haitallisten keinojen sijaan.	
Ihmiset, joiden toivoisin auttavan minua näissä tilanteissa, ja mitä haluaisin heidän tekevän.	Kuka? Mitä toivoisin hänen tekevän? Kuka? Mitä toivoisin hänen tekevän? Kuka? Mitä toivoisin hänen tekevän?
Muut asiat, jotka auttavat minua, jos rakentavammista keinoista ei tunnu olevan riittävästi apua.	

Jos selviytymiskeinosi eivät auta tai jos olo jatkuu sietämättömänä yli 2 viikkoa, varaa aika lääkärille.



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.
2. Jatka hengitysharjoituksia.
3. Muista täyttää seurantalomake!

HARJOITUSTEN TARKISTUSLISTA

Kirjaa ylös tähän lomakkeeseen, mitkä harjoitukset teit ja miltä ne tuntuivat. Kirjoita lomakkeen loppuun muita tuntemuksiasi ja havaintojasi harjoituksista. Ympyröi mielestäsi paras harjoitus.

Tapaaminen	Harjoitus	Tein /en tehnyt harjoitusta	Miltä harjoitus tuntui? (1.Erittäin hyvältä, 2. Hyvältä, 3. En osaa sanoa, 4. Huonolta, 5. Tosi huonolta)
1 Mitä on ahdistus?	1. Maadoittuminen 1	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	2. Minun tunteeni	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	3. Hengitysharjoitus	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	Kotitehtävä	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

2 Ajatukset ja keho	1. Tunne, ajatus, toiminta	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	2. Selviytymisajatuksia	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	3. Rauhoittava hengitys	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	Kotitehtävä	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3 Keholliset keinot	1. Ahdistus kehossani	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	2. Kasvolihasten rentoutus	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	3. Rauhoittava palleanhengitys	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	4. Asteittain etenevä rentoutus istuen	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	Kotitehtävä	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4 Keholliset keinot teema jatkuu	1. Maadoittuminen 2	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	2. Rentouttava kehotietoisuus	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	3. Moittiva ääneni	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	4. Mielensisäinen turvapaikka	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	Kotitehtävä	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5 Murehtiminen	1. Uskomukset murehtimisesta	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	2. Pääntyhjennys huolihetken avulla	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	3. Huolipäiväkirja	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	Kotitehtävä	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

6 Sisäinen puhe	1. Haitallisen sisäisen puheen tunnistaminen	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	2. Keskittymisharjoitus	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	Kotitehtävä	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

7 Lempeä sisäinen puhe	1. Vastaväitteiden keksiminen	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	2. Viisas auttaja	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	3. Sormet mielikuvien apuna	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	Kotitehtävä	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

8 Stressi	1. Mitkä asiat minun arjessani aiheuttavat stressiä?	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	2. Mikä saa sinut rentoutumaan?	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	3. Rauhoittava hengitys	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	4. Asteittain etenevä rentoutus istuen	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
	Kotitehtävä	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

9 Selviytymissuunnitelma	Selviytymissuunnitelma Valinnainen harjoitus	Tein ☐ En tehnyt ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
---	---	--	--

YMPYRÖI PARAS HARJOITUS

KIRJOITA TÄHÄN MUITA AJATUKSIASI HARJOITUKSISTA (ESIM. MIKÄ OLI HELPPOA, MIKÄ OLI VAIKEAA, MITÄ ET EHKÄ YMMÄRTÄNYT, OLISITKO KAIVANNUT JOTAIN MUUTA?)
