



OIKEUSTURVA JA KUNTOUTUS
KUNTOON 2020 -hanke

Vapauta sisäiset kahleesi

Opas ahdistuksesta ja stressinhallinnasta vangeille





Sisällys

1. TAUSTAA.....	2
2. TIETOA	3
2.1. Tunteet	3
2.2. Tunnesäätely.....	5
2.3. Stressi ja kohonnut vireystaso	6
2.4. Ahdistus.....	7
2.5. Rentoutuminen ja vireystason laskeminen.....	8
2.6. Mihin voin vaikuttaa ja mitä voin hyväksyä?	9
2.7. Tietoinen läsnäolo – keskittyminen nykyhetkeen.....	10
3. HARJOITUKSET	11
3.1. Hyväksynnän ja muutoksen tasapainottelua	11
3.2. Mielihyvää tuottavat asiat ja arjen teot.....	12
3.3. Hengityksen avulla nykyhetkeen	13
3.4. Aistien avulla nykyhetkeen	14
3.5. Lepohengityksen kuuntelu.....	15
3.6. Tarkkaavaisuuden valokeila	16
3.7. Ajatusten etäännyttäminen	17
3.8. Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista	18
3.9. Huolihetki.....	19



1. TAUSTAA

Tämä opas sisältää tiivistetysti tietoa tunteista ja tunnesäätelytaidoista, stressistä, ahdistuksesta sekä tietoisien läsnäolon merkityksestä hyvinvoinnille. Opas on jaettu kahteen osioon. Ensimmäinen osio sisältää tietoa edellä mainituista aiheista ja toiseen osioon on koottu erilaisia harjoituksia, joista voi olla apua hankalien tunteiden ja ajatusten kanssa selviytymisessä. Harjoitukset on valikoitu tähän oppaaseen Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeessa vankiloissa tehdyn kuntoutustyön kokemusten pohjalta.

Oikeusturva ja kuntoutus kuntoon 2020 -hankkeessa on tarkoituksena tuottaa tukimenetelmiä ADHD- ja autismikirjon piirteitä omaaville henkilöille rikosoikeudellisen prosessin eri vaiheisiin. Yhtenä hankkeen tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen kuntoutuksen malli vankiloihin tähän kohderyhmään kuuluville vangeille.

Tämänhetkinen koronaepidemian aiheuttama poikkeustilanne saattaa herättää vaikeita tunteita ja ajatuksia, se on täysin luonnollista. Vankiloissa olosuhteet ovat tällä hetkellä entistäkin rajoitetumpia. Tämä voi tuntua monesta hyvinkin turhauttavalta, etenkin kun ei ole tietoa kauanko rajoitukset ovat voimassa. Se millä tavalla kohtaamme vaikealta tuntuvat tunteet, vaikuttaa merkittävästi omaan hyvinvointiimme ja siihen, miten pysymme olosuhteet huomioiden vaalimaan itsellemme tärkeitä asioita.

Toivomme, että tämä opas tarjoaa näkökulmia ja konkreettisia vinkkejä hankalien tunteiden ja ajatusten kanssa selviytymiseen. Vaikka opas on tehty koronaviruksen aiheuttamaan tarpeeseen, on oppaan sisältö hyödynnettävissä kaikissa elämäntilanteissa, joissa kohtaa hankalia tunteita ja ajatuksia.

Helsingissä 16.4.2020

Sanna Kara
projektipäällikkö

Katri Mikkola
psykologi

Minna Tuusa
hanketyöntekijä





2. TIETOA

2.1. Tunteet

Tunteet ovat jatkuvasti vaihtelevia sisäisiä kokemuksia, joihin liittyy erilaisia kehon tuntemuksia. Ne ovat viestejä, jotka ohjaavat ja auttavat meitä erilaisissa tilanteissa. Tunteet tulevat ja menevät kuten ajatuksetkin. Tunne herää usein reaktiona johonkin asiaan ja sillä on kohde. Se kertoo esimerkiksi jonkun asian turvallisuudesta tai pelottavuudesta, lähestyttävyydestä tai välteltävyydestä. Se kertoo myös siitä, mikä on tärkeää tai vähemmän tärkeää. Yleensä tunnereaktio on tarkoituksenmukainen. Esimerkiksi uhkaava tilanne herättää pelon tai vihan tunteen, mikä valmistaa toimimaan (pelko pakenemaan ja viha puolustautumaan).

Joskus voimakas tunnereaktio kuten viha tai pelko voi olla ns. toissijainen tunne, joka ei liity varsinaiseen olemassa olevaan tilanteeseen. Tällöin tunnereaktio liittyykin omiin ajatuksiin ja tulkintoihin tilanteesta, jolloin saattaa jäädä kokonaan huomaamatta ensisijainen tunne. Ensisijaisen tunteen tunnistaminen on tärkeää, jotta voimme toimia tarkoituksenmukaisella tavalla.

Esimerkiksi kun saa kielteisen päätöksen liittyen tärkeän ihmisen tapaamiseen, niin mielessä voi herätä tuomitsevia ajatuksia esim. "viranomaiset ovat typeriä". Tämä ajatus herättää voimakkaan tunnereaktion (viha), joka voi yllyttää epäedulliseen käyttäytymiseen. Tilannetta auki purkamalla voikin selvitä, että ensisijainen tunne on pettymyksen tunne siitä, että ei saa tavata itselle tärkeää ihmistä.



Selittämättömiäkin tunteita voi nousta esiin. Silloin tunteen syy ja kohde ei ole tiedossa. Tällaisista tunteista ja niiden syistä ei saa välttämättä käsitystä, eivätkä ne johda samalla tavalla tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Selittämättömät tunteet voivat johtua monesta asiasta. Niihin voi vaikuttaa esimerkiksi se, että on joutunut joskus torjumaan omia tunteita tai ei ole saanut omiin tunteisiinsa tarkoituksenmukaista vastausta.



Elämässämme tulee jatkuvasti vastaan epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia herättäviä tilanteita, joihin meillä ei useinkaan ole vaikutusvaltaa. Tällaisia asioita ja tilanteita voivat olla esimerkiksi viranomaisasioiden käsittelyajat, muiden ihmisten epätoivottava käyttäytyminen, läheisen päihdeongelma tai sairastuminen. Näihin asioihin liittyviin epämiellyttäviin tunteisiin ja ajatuksiin emme myöskään pysty vaikuttamaan niin paljon kuin saatamme kuvitella tai toivoa.

On tyypillistä, että pyrimme kontrolloimaan tai pääsemään eroon epämiellyttävistä tuntemuksista ja ajatuksista. Ikävä kyllä nämä kontrollointi- tai eroon pääsemisyritykset vievät huomattavasti energiaa ja kiinnittävät huomiomme entistä kovemmin näihin epämiellyttäviin tunteisiin ja ajatuksiin. Se on kuin olisi pudonnut kuoppaan ja lapioisi sitä syvemmäksi. Kuopasta on vaikea nähdä kaikkea muuta tärkeää, jota samanaikaisesti elämässämme on läsnä.



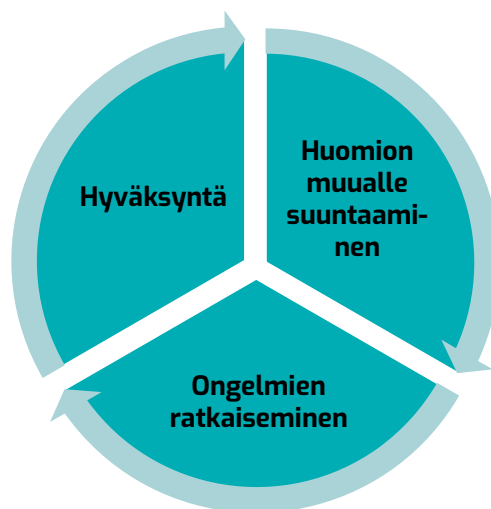
Kamppailun lopettaminen epämiellyttävien tunteiden ja ajatusten kanssa tarkoittaa hyväksymistä ja tilan antamista kaikille tunteille ja ajatuksille. Kun annat tilaa epämiellyttäville tunteille, niin ne voivat kasvaa, pysyä samana tai vähentyä. Tärkeintä on, että et tuhlaa aikaasi ja energiaasi kamppailuun, jota et voi voittaa.



2.2. Tunnesäätely

Tunnesäätely tarkoittaa kykyä havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja. Tunteita ei voi poistaa tai piilottaa, eikä ole tarpeenkaan, Kuitenkin liian voimakkaiden tunteiden ja reaktioiden säätely sekä kyky päästää irti kamppailusta epämiellyttävien negatiivisten tunteiden kanssa ovat hyvinvoinnin kannalta hyviä taitoja. Tunteiden säätely on kykyä vaikuttaa siihen, miten tunteisiinsa suhtautuu. Tämä puolestaan voi vaikuttaa siihen mitä tuntee ja kuinka pitkään tai voimakkaasti. Kyky tunteiden säätelyyn vaikuttaa siihen, miten hillitsemme käyttäytymistämme tunteen vallassa ollessamme.

Tunteiden ymmärtäminen on tunteiden tunnistamista, havainnointia ja kuvailua. Usein jo pysähtyminen tunteen äärelle ja tunteen havainnointi sellaisena kuin se on vähentää tunteen voimaa ja sen vaikutusta meihin. Voit havainnoida, minkälainen ”säättilä” kehosasi on. Mitä kehon tuntemuksia huomaat? Mitä ajatuksia tähän hetkeen liittyy? Mitä tunne viestittää sinulle? Minkälaiseen toimintaan tunne sinua yllättää?



Taitavan tunnesäätelyn osa-alueet

Kun kohtaamme elämässä vastoinkäymisiä, jotka herättävät hankalia tunteita, tarvitaan:

- 1) **Hyväksyntää:** asioiden kohtaaminen ja vastaanottaminen sellaisena kuin ne ovat ilman vääristäviä silmälaseja.
- 2) **Huomion muualle suuntaamista:** etäisyyden ottaminen vaikeaan asiaan, itsestä huolehtiminen ja itselle tärkeiden arjen asioiden tekeminen.
- 3) **Ongelmien ratkaisemista:** työskenteleminen sen eteen pidemmällä tähtäimellä, että asiat muuttuvat paremmiksi. Tästä esimerkkinä voisi olla itselle haitallisista ihmissuhteista luopuminen.

(lähde: Viisas mieli, Sadeniemi ym. 2019)



2.3. Stressi ja kohonnut vireystaso

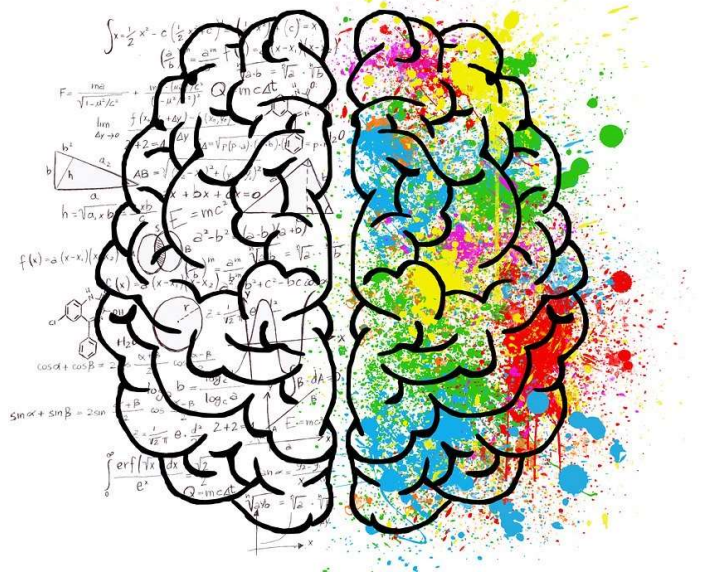
Stressi on tärkeä osa elämää, ja se syntyy niin positiivisina (esim. uusi parisuhde) kuin negatiivisinkin (esim. kielteinen päätös avotuloon siirtymisestä) koettuihin muutoksiin. Stressireaktion tarkoituksena on nostaa kehon vireystasoa, jolloin olemme valmiita toimimaan. Stressin kokeminen on yksilöllistä ja eri asiat stressaavat eri ihmisiä. Omien stressitekijöiden ja -reaktioiden tunnistaminen helpottaa sen hallintaa. Stressi- ja vireystason nousun voi tunnistaa erilaisista kehon tuntemuksista:

- kiihtynyt sydämensyke
- nopeutunut hengitys (voimakkaampi sisäänhengitys kuin uloshengitys)
- hikoilu
- lihasten aktivoituminen

Lyhytaikainen stressi, joka poistuu tehtävän suoritettua, auttaa meitä suoriutumaan arjen askareistamme. Ongelmalliseksi usein koetaan pitkäaikainen stressi, jota ei saa purettua. Tällöin stressiä aiheuttava asia ei useinkaan ole suoritettava tehtävä (esim. puhelu virastoon) vaan laajempi tai epämääräisempi kokonaisuus tai ajatus (esim. epäluottamus parisuhteessa). Stressireaktio jää ikään kuin päälle. Pitkäaikainen stressi vie meiltä energiaa, mikä vaikuttaa jaksamiseemme. Vaikeisiin ja epävarmoihin elämäntilanteisiin liittyy aina stressiä, jota ei voi purkaa asiaa ratkaisemalla, joten stressin purkamiseen tulee käyttää muita keinoja.

Pitkittyneen stressin oireita:

- päänsärky
- erilaiset ihottumat
- selkävaivat
- puristuksen tunne rinnassa
- rytmihäiriöt
- hengitysvaikeudet
- toistuvat flunssat
- jännittyneisyys
- ärtymys
- unihäiriöt
- aggressiot
- levottomuus
- ahdistuneisuus
- masentuneisuus
- muistiongelmia
- vaikeus tehdä päätöksiä





2.4. Ahdistus

Ahdistus on tärkeä tunne, joka kertoo meille uhasta, on se sitten todellinen tai mielen luoma ("mitä muut minusta ajattelee?"). Ahdistus voi olla lyhytaikaista, jolloin se on tavallinen reaktio tilanteisiin ja kokemuksiin, jotka jollakin tapaa uhkaavat meitä. Pitkittyessään ja kasvaessaan ahdistus voi heikentää toimintakykyä, jolloin kyseessä voi olla myös psykiatrisen sairauden oire.

Ahdistus on yksi ihmisten usein epämiellyttävänä pitämistä tunteista, joita vastaan herkästi pyrimme kamppailemaan. Yritämme päästä siitä eroon tai välttää jopa kohtaa-masta sitä. Tällöin pyrimme välttämään asioita, tilanteita ja ajatuksia, jotka voisivat lisätä ahdistuksen tunnetta, mikä voi lopulta rajoittaa elämää paljonkin.

Ahdistusta aiheuttavan tilanteen kohtaaminen tietoisesti, itseä kuunnellen, omaa koke-musta kunnioittaen ja sen hyväksyen voi myös katkaista ahdistuksen noidankehän. Elä-mässä on myös kausia, jolloin olemme alttiita ahdistukselle ja vaatimukset ulkopuolelta ovat korkealla. Tällöin on hyvä tietoisesti lisätä hyvinvointiamme tukevia aineksia elä-mässä.





2.5. Rentoutuminen ja vireystason laskeminen

Rentoutusharjoituksilla ja rentouttavalla tekemisellä pyritään laskemaan kehon vireystasoa ja siten helpottamaan pitkittyneestä stressistä johtuvaa kehon rasitustilaa. Rentoutusharjoitukset auttavat sietämään stressiä, vähentämään ahdistusta ja voivat myös auttaa hillitsemään hallitsemattomia tunnereaktioita.

Tavoitteena ei ole poistaa tunnetta kokonaan, sillä tunteet ovat tärkeitä viestejä. Tunteiden tukahduttaminen ja välttely (=kamppailu) voi johtaa monimutkaisempiin ja voimakkaampiin epämiellyttäviin kokemuksiin.

Joskus harjoitukset voivat nostaa esiin vaikeitakin tuntemuksia, jolloin olo voi muuttua hyvin epämieluisaksi. Nämä tuntemukset usein lievittyvät itsestään, mutta on tärkeää keskeyttää harjoitus, jos epämiellyttävät tuntemukset tulevat liian voimakkaiksi.

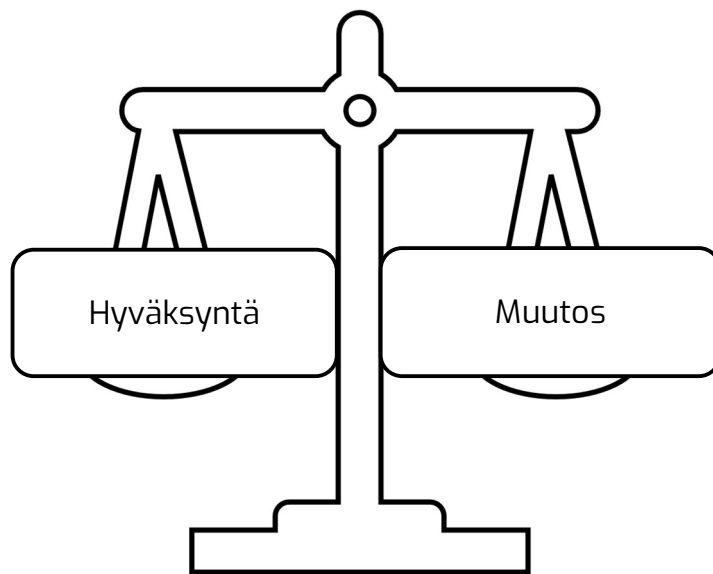
Rentoutuminen voi olla alkuun vaikeaa, etenkin jos keho on hyvin ylivireässä tilassa. Tästä ei kannata kuitenkaan huolestua tai moittia itseään. Rentoutumista ei kannata eikä voi pakottaa. Toisille on helppoa rentoutua sängyllä makaamalla omaa hengitystään seuraten, toisille taas rentoutuminen on helpompaa purkamalla ylivireytään liikuntaan.





2.6. Mihin voin vaikuttaa ja mitä voin hyväksyä?

Hyväksyntä tarkoittaa sitä, että on halukas kohtaamaan sekä sisäistä että ulkoista todellisuutta pakenematta, välttelemättä, vääristämättä tai tuomitsematta sitä sekä toimia tämän todellisuuden pohjalta tehokkaasti ja omien arvojen sekä tavoitteidensa suuntaisesti. Hyväksyntä EI tarkoita, että pitäisit siitä, alistuisit tai luovuttaisit. Se tarkoittaa vain todellisuuden kohtaamista sellaisena kuin se on, ei sellaisena kuin mieli kertoo sen olevan ("en kestä tätä").



"Toivon itselleni tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, ja rohkeutta muuttaa ne, jotka voin - ja viisautta erottaa nämä kaksi toisistaan."

(lähde: JOUSTAVA MIELI -TYÖKIRJA 3.0, Arto Pietikäinen 2017)



2.7. Tietoinen läsnäolo – keskittyminen nykyhetkeen

Tietoisien läsnäolon tarkoituksena ei ole saada mieltä hiljaiseksi tai vähentää stressiä vaan lisätä kykyä reagoida uudella tavalla tunteisiin ja ajatuksiin. Yksinkertaisimmillaan on vain tarkoitus tulla tietoiseksi ajatuksista, tunteista ja kehosta sekä pyrkiä toimimaan jokapäiväisessä elämässä tietoisemmin ja myötätuntoisemmin niin itseä kuin muitakin kohtaan.

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa huomaamaan haitalliset ajatuskehät ja katkaisemaan vatvomisen. Et voi valita automaattisia ajatuksia, joita sinussa herää. Voit vaikuttaa kuitenkin siihen, miten reagoit näihin ajatuksiin. Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo on pysähtymistä nykyhetkeen ilman, että arvostelemme omaa sisäistä tai ulkoista kokemustamme millään lailla.

Tietoinen läsnäolo nykyhetkessä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kun istut sängylläsi, kuulet ympäriltäsi kuuluvia ääniä, tunnet sängyn ja lattian jalkojesi alla, ja olet läsnä kaikilla aisteillasi siinä, mitä teet ja missä olet. Voit aistia samalla kehossasi esimerkiksi jännitystä, pistelyä, kuumuutta tai kylmyyttä. Toisaalta välillä voit olla tietoinen mielen vaeltelusta ja välillä taas tietoinen hengityksestä. Molemmat ovat tietoista havainnointia.





3. HARJOITUKSET

3.1. Hyväksynnän ja muutoksen tasapainottelua

Harjoituksen tavoitteena on erotella ne asiat, joihin voi vaikuttaa niistä asioista, jotka olisi kyettävä hyväksymään.

Listaa molempiin sarakkeisiin ajankohtaisia esimerkkejäsi.

Arvioi asia kerrallaan, kuinka helppoa / vaikeaa se on muuttaa tai hyväksyä asteikolla 1 – 5, jossa 5 = erittäin vaikeaa ja 1 = erittäin helppoa.

Voin muuttaa (asioita vaikutusvallassani)	Muutoksen vaikeus	Olisi kyettävä hyväksymään (asioita, joihin en voi vaikuttaa)	Hyväksymisen vaikeus
esim. oma toiminta, rikkeiden välttäminen	1 2 3 4 5	esim. viranomaismääräykset	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

Mitä ajatuksia tämä herättää?

Kumpi on vaikeampaa: toteuttaa muutosta vai hyväksyä se osa todellisuutta, johon ei voi vaikuttaa?

(lähde: JOUSTAVA MIELI -TYÖKIRJA 3.0, Arto Pietikäinen 2017)

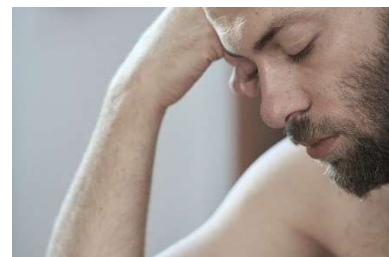


3.2. Mielihyvää tuottavat asiat ja arjen teot

Omien henkilökohtaisten rutiinien ylläpitäminen vähentää stressiä ja lisää hallinnan tunnetta. Ylläpidä rutiinejasi tai muodosta uusia rutiineja aiempien rutiinien tilalle. Mieti mitkä arjen asiat tuovat sinulle mielihyvää ja pyri tuomaan niitä päivääsi.

Keskity siihen, mitä voit tehdä ja mikä on tavoitteidesi ja itsellesi tärkeiden asioiden mukaista. Esimerkiksi:

- Puhelu läheiselle
- Kirjeen kirjoittaminen läheiselle (ei tarvitse lähettää)
- Keskustele huoliajatuksistasi jonkun toisen ihmisen kanssa, jos mahdollista
- Varaa tietty aika päivästä (ei liian lähellä nukkumaanmenoa) huoliajatuksille (katso 3.9. Huolihetki)
- Liikunta mahdollisuuksien mukaan
- Kuntosalin sijaan tee sellijumppaa oman kehon painolla
- Lukeminen, piirtäminen, musiikin kuuntelu, mieluisten tv-ohjelmien katselu tai muu mahdollinen ajanviete
- Opintojen eteenpäin vieminen
- Pyri säilyttämään vuorokausirytmisi
- Tee rentoutus- ja tietoisien läsnäolon harjoituksia, jotka olet kokenut itsellesi toimiviksi tai kokeile jotakin oppaan harjoitusta





3.3. Hengityksen avulla nykyhetkeen

Kokeile kauanko kestää, ennen kuin mieleesi tulee ajatus, jos pyrit keskittymään pelkääseen hengitykseen muutaman minuutin ajan.

Sulje silmäsi ja aloita keskittyminen hengitykseesi.

Huomioi, mitkä asiat (esim. ympäristön äänet) ja ajatukset kilpailevat huomiostasi. Aina kun huomaat, että huomiosi on siirtynyt pois hengityksestä, palauta se takaisin siihen. Jokainen huomion siirtymisen havaitseminen on voitto.

Tätä harjoitusta voit käyttää, jos haluat kehittää läsnäolon taitoa tai kun huomaat uppoutuneesi ajatuksiisi.





3.4. Aistien avulla nykyhetkeen

Keskity huomaamaan aistikokemuksia. Tämä helppo harjoitus auttaa keskittymistä ja yhteyden luomista ympäristöön. Harjoittele sitä muutaman kerran päivässä, etenkin silloin kun huomaat uppoutuneesi ajatuksiin tai tunteisiin. Voit havaita, kuinka harjoitus palauttaa sinut takaisin tähän hetkeen. Käytä noin puoli minuuttia jokaiseen aistiin.



Käy läpi seuraavat asiat:

Huomaa aluksi, **mitä näet**, kun katselet ympärillesi.

Keskity sitten kuuntelemaan **ääniä**.

Huomaa, millaisia **tuoksuja** voit aistia

Huomaa, millainen **maku** suussa on

Huomaa sitten, mitä **kosketat** ja miltä se **tuntuu**.





3.5. Lepohengityksen kuuntelu

Käy istumaan tai selällessi mukavaan asentoon. Kuuntele vähän aikaa kehoasi, miten olet siihen asettunut. Löysää kiristäviä vaatteita ja kohenna asentoasi, jotta saat sen mahdollisimman mukavaksi. Voit asettaa kämmenen vatsasi päälle lepäämään ja tunnustelemaan hengityслиikkeitä.

Hengitä muutaman kerran sisään ja ulos rauhallisesti ja syvään niin, että tunnet kätesi kohoavan ja laskevan. Kuuntele syvää sisään hengitystä ja rauhallista rauhoittavaa uloshengitystä.

Voit tuntea käsilläsi, kuinka vatsasi nousee ja laskee hengityksen mukana. Anna itsesi pysähtyä hetkeksi vain kuuntelemaan hengityksen liikettä. Se voi vaihdella rytmiltään ja syvyydeltään. Voit antaa sen vain tulla ja mennä, olla vaan ja kuunnella hengityksen liikettä.

Mieleesi saattaa pyrkiä erilaisia ajatuksia harjoituksen aikana. Anna ajatusten tulla ja mennä tarktumatta niihin.





3.6. Tarkkaavaisuuden valokeila

Tarkkaavaisuutemme on kuin valokeila. Se voi olla valonheittimen keila, joka valaisee laajan alueen tai se voi lasersäteen tavoin osoittaa vain yhtä tiettyä asiaa. Tunteiden säätelyn kannalta on merkityksellistä, mihin ja miten kohdistamme tarkkaavaisuutemme.

Se mitä tarkkaavaisuuden valokeilalla osoitat, näkyy kirkkaana ja kaikki muu pysyy pimennossa. Aivan kuten taskulampun valokeilan, voit kohdistaa tarkkaavuutesi itseesi: ajatuksiin, tunteisiin ja kehon tuntemuksiin. Voit kohdistaa sen myös ympäristöön eli aistimuksiisi: voit nähdä, kuulla, haistaa, maistaa ja tuntea.

Ahdistuksesta kärsivien valokeila saattaa usein olla kohdistettuna pelkoihin ja mahdollisiin uhkiin, eikä valokeilaan jää tilaa turvallisuutta ja hyvinvointia lisääville asioille. Sosiaalisesta jännittämisestä kärsivä taas saattaa kiinnittää toisten käyttäytymisessä huomiota vain negatiivisiin kommentteihin, jolloin kaikki ystävälliset sanat ja eleet jäävät pimentoon. Tällainen valokeilan kohdentuminen pitää ongelmia yllä ja estää niitä muuttumasta.

Ongelma ei kuitenkaan ole ajatuksissa, tunteissa, muistoissa tai muissa mielen sisäisissä tapahtumissa, vaan siinä, että kaikki huomio on näissä asioissa, eikä valokeilaan mahdu muuta.

Havainnoi omaa tarkkaavaisuuden valokeilaasi eri tilanteissa.

*Kuinka laaja valokeilasi on?
Mitkä asiat valokeilan tyypillisesti
valtaavat?*

*Mitä huomaat ja mitä jää ehkä
huomioimatta?*

Jos valokeila on mielen sisäisissä tapahtumissa, niin kokeile siirtää sitä ulkoisiin tapahtumiin (mitä näet, kuulet, haistat...).

Miten valokeilassa olevat asiat vaikuttavat tunteisiisi?



David Parkins



3.7. Ajatusten etäännyttäminen

Harjoituksen tavoitteena on oppia muuttamaan suhdetta ajatuksiin, jolloin niiden vaikutusvalta käyttäytymiseen ja valintoihisi muuttuu. Ajatusten sisältöjä ei tarvitse muuttaa, vaan oppia katselemaan ajatuksia uudesta näkökulmasta, jolloin et ole enää niin paljon mielesi vietävissä. Kokeile näitä lähestymistapoja ajatuksiisi ja valitse mieleisesi tavat haastaa ajatustesi ylivaltaa.

Eriyttäminen

Minulla on ajatus...

Jos sinulla on esimerkiksi ajatus "En kestä tätä tilannetta", kokeile saada välimatkaa ajatukseen toteamalla sen sijaan "Minulla on ajatus, että en kestä tätä tilannetta".

Sano ajatus nopeasti/hitaasti/
hassusti/ laulaen...

Toista ajatusta ääneen niin kauan kunnes huomaat suhteesi ajatukseesi muuttuvan.

Mitä ajatukselle ja siihen liittyville tunteille tapahtuu?

Kiitä mieltäsi

Kun mielesi alkaa tuottaa häiritseviä ajatuksia, niin lyhyesti vain kiitä sitä.

"Kiitos mieli, kun tarjoat neuvojasi!
Teet parhaasi, ja hyvä niin, mutta tätä neuvoa en aio kuunnella."

"Siinäpä kiinnostava ajatus!"

Kuinka vanha tämä ajatus onkaan?

Missä se syntyi?

Kenen ääntä siinä voi kuulla?

Ajatukset ja käyttäytyminen

Tarkkaile, miten ajatus vaikuttaa toimintaasi.

*Jos otat tämän ajatuksen vakavasti,
miten käytöksesi muuttuu?*

*Mitä alat tehdä tai minkä lopetat,
kun se ilmaantuu?*

*Onko se hyödyllinen ajatus käyttäytymisesi
kannalta?*

Ajatuksen hyödyllisyys

Pohdi kuinka hyödyllinen ajatuksesi on tässä hetkessä ja millaisia ratkaisuvaihtoehtoja se tarjoaa.

Jos annat tämän ajatuksen sanella, mitä teet, miten se toimii pitkällä aikavälillä?

*Auttaako sen kuuntelu sinua elämään
tavoitteidesi mukaista elämää?*

Ajatukset tekstiviesteinä

Kuvittele, että mielesi on tekstiviestien lähettäjä. Saat kaiken aikaa neuvoja ja arviointeja mieleltäsi.

Entä jos pystyisitkin värittämään mielesi tekstiviestit kahdella eri värillä: hyödylliset toisella ja hyödyttömät toisella

Mistä ne voi erottaa?

Mitä mielen viestejä kannattaa kuunnella, mitä ei?

Mitä seuraa, jos otan tämän viestin vakavasti?

Ei onnistu!

Jatka vaan!

Luuseri!

Tsemppiä!



3.8. Tietoisuus ajankohtaisista ajatuksista

Huomaa ajatuksesi ja astu kuvaannollisesti hiukan kauemmas.

Voit kuvitella seisovasi joen törmällä, mistä katselet ajatuksiasi joessa virtaaviin lehtiin kirjoitettuna. Voit yhtä hyvin istua meren rannalla ja nähdä ajatuksesi aaltoina tai kuvitella ajatuksesi olevan ohikiitävän junan vaunuja.

Muokkaa itsellesi sopiva mielikuva. Jos joku mielikuva ärsyttää sinua tai ei sovi sinulle, muuta sitä itsellesi toimivaksi.

Suhtaudu kiinnostuneesti ja uteliaasti ajatuksiisi. Anna ajatusten tulla ja mennä.

Ole kuin utelias havainnoiija, joka ihmettelee:
Mistä tämä ajatus tuli? Mihin tämä ajatus on menossa?

Koeta olla arvioimatta tai arvostelematta ajatuksiasi; huomaa ne vain ajatuksina lähtemättä analysoimaan niitä pidemmälle tai jäämättä niihin kiinni.

Huomaa myös, että joka ikinen mieleesi tullut ajatus on aikoinaan sieltä myös häipynyt.

Jatka parin minuutin ajan.



(lähde: Viisas mieli, Minna Sadeniemi ym. 2020)



3.9. Huolihetki

Harjoituksen avulla voit opetella rajaamaan huolehtimista keskittämällä se päivittäiseen huolihetkeen.

Varaa itsellesi viikon ajan jokaiselle päivälle 15 - 30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn. Huolihetki on syytä pitää hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Päätä nyt, mihin kellonaikaan aiot tämän päivittäisen huolihetken pitää.

Kun huomaat päivän tai yön aikana mieleesi nousevan jonkin huolen, kirjoita se paperille. Älä jää pohtimaan huolta tämän enempää, vaan siirrä sen käsittely seuraavaan huolihetkeen.

Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioita, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana. Voit pohtia näitä asioita vapaasti mielessäsi tai käyttää taulukkoa apunasi.

Huoli	Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai ratkeaa huonosti?	Mitä sitten tapahtuu?	Mitä se merkitsee sinulle ja mitä se kertoo tilanteesta?

Arvioi tämän jälkeen

- Mikä ajattelu ja toiminta tosiasiallisesti edistää ongelmanratkaisua?
- Mitkä uhkakuvista eivät ole päteviä tosiasioden valossa?
- Mikä on sitä osaa huolessasi, johon et pysty vaikuttamaan ja joka sinun tulee siten hyväksyä ja sietää?
- Entä mikä on ajattelussasi sen kaltaista vatvomista, josta saat hyvillä mielin päästää irti?