



Toiminnallinen stressinhallinta /keholliset menetelmät

Kuraattori Tarja Knuutila: työhuone L-talo 2.krs

Psykologi Satu Viitala: työhuone L-talossa 2.krs



Ohjeita

- Tämä on RO-tunti, jossa läsnäolo on välttämätön. Tunnilla katsotaan aluksi video, jossa nuoret kuvaavat elämäänsä liittyvää stressiä. Tämän jälkeen teemme lyhyitä harjoituksia.
- Aihe voi puhutella ja kiinnostaa sinua. Tämä on ok. Voit tällöin keskittyä tekemään harjoitteita ja tutkia, onko niistä jokin sellainen, jonka voit ottaa käyttöösi omaan arkeesi.
- On mahdollista, että aihe ei kiinnosta eikä puhuttele sinua. Sekin on OK. Voit silti tehdä harjoitteet ja kiinnostus voi herätä. Voit myös olla levollisesti paikoillasi ja miettiä muita itsellesi tärkeitä asioita. Tärkeää on, että olet tullut paikalle ja saat läsnäolomerkinnän. Annathan työrauhan myös vierustoverillesi. Voit olla puhelimella tai keskustella ystäviesi kanssa heti, kun oppitunti päättyy.



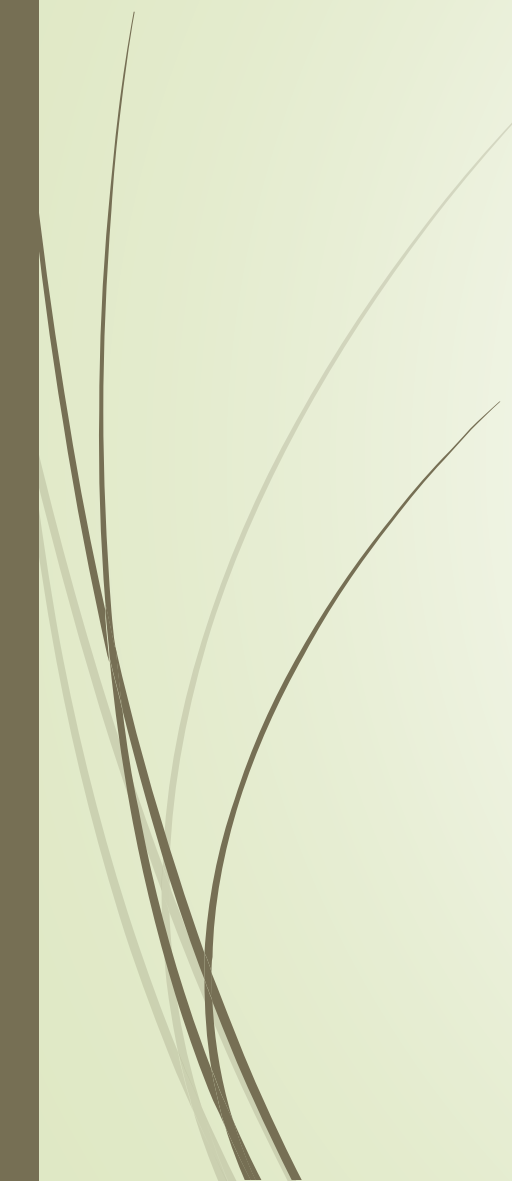
Toiminnallisia menetelmiä

https://www.youtube.com/watch?v=HH6UcDY_Kmc





Yleisimmät rentoutusmenetelmät

1. Hengitysrentoutus
 2. Lihasrentoutus
 3. Mielikuvaharjoitus
 4. Tietoisen läsnäolon harjoittelu
- 



1. Esimerkki hengitysrentoutuksesta

- ▶ Voit opetella rentoutumaan tilanteissa, joissa jännität tai jotka tuntuvat ahdistavilta. Keskity hengitykseen. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Huomaat, miten mieli ja keho rauhoittuvat. Valitse mieltä rauhoittava voimalaus, jota toistat itsellesi lempeästi hengitysharjoituksen aikana.
- ▶ Voit sanoa esimerkiksi:
- ▶ "Kaikki on hyvin."
- ▶ "Rakastan itseäni ja hyväksyn itseni."
- ▶ "On OK tuntea näin."
- ▶ "Olen turvassa."
- ▶ "Päästän irti kaikesta tarpeettomasta."



2. Esimerkki lihasrentoutuksesta eli aktiivisesta rentoutumisesta

- Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa
- Jännitä itsesi kokonaan
- Puhalla keuhkot tyhjiksi
- Rentouta itsesi kokonaan
- Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä

3. Esimerkki mielikuvaharjoituksesta/ reppu





4. Esimerkki tietoisien läsnäolon harjoituksesta

- Mieli vaeltelee usein hallitsemattomasti menneeseen ja tulevaan, tunteisiin ja tulkintoihin. Asioiden vatvominen ja jatkuva vertaaminen siihen, miten asioiden ehkä pitäisi olla, voi olla stressaavaa. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tarkkaavuuden siirtämistä juuri nyt käsillä olevaan hetkeen.
- Kuuntele ympärilläsi kuuluvia ääniä. Jos mieleesi nousee ajatuksia tai tunteita, palauta huomiosi lempeästi ympäristön ääniin, niin monta kertaa kuin on tarpeellista.

Omahoitoon vinkkejä

- **Chillaa** ja **Oiva** ovat "appeja", jotka voit esimerkiksi ladata ilmaiseksi puhelimesi
- **Mielenterveystalon** sivuilta löydät **omahoito-ohjelmia** esimerkiksi ahdistukseen, unettomuuteen ja sosiaaliseen jännittämiseen.

➤ **KIITOS**

