



YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ  
OPPAITA 7

2010

# Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas



Terveyden edistämisen keskus ry:n arvioima

Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Tilaukset: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut  
Töölönkatu 37 A  
00260 Helsinki  
julkaisutilaukset@yhts.fi

Oppaan kirjoittajat

Minna Martin, psykologi, YTHS, Turku

Hanna Heiska, psykologi, YTHS, Helsinki

Anne Syvälahti, psykologi, Turun ammatti-instituutti

Marianna Hoikkala, yliopisto-opettaja (puheviestinnän didaktiikka), TY

Oppaan suunnitteluun ja sisältöön vaikuttanut työryhmä

Kristina Kunttu, ylilääkäri, YTHS

Klaus Ranta, nuorisopsykiatri, TAYS

Merja Almonkari, tutkija, Tampereen yliopisto

Timo Joenpelto, puheviestinnän lehtori, TY

Pirkko Väänänen, erikoispsykologi

Opiskelijaraati, TY, ÅA, TuKY

Oppaan taitto ja graafinen ilme

Terttu Vanonen, palvelusihteeri, YTHS, Turku, oppaan taitto

Petri Hörkkö, lehtori, Turun ammatti-instituutti, oppaan kuvat

Kirjapaino Kehitys Oy 2010

ISSN 1796-6884 (painettu)

ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)

ISBN 978-952-5696-23-3 (painettu)

ISBN 978-952-5696-24-0 (verkkojulkaisu)

# Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas



# Sisällys

## **Mitä jännittäminen on? 7**

Esiintyvyys	7
Jännittäminen häiriönä	7
Perimä vai ympäristö?	9
Oireita vai vireytymistä?	10
Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteys	14
Jännittämistä aiheuttavat tilanteet	16
Jännittämisen voimakkuus	19
SPIN-FIN -menetelmä jännityksen itsearviointiin	20

## **Ihmissuhteiden ja elämäkokemusten vaikutus 23**

Kokemukset ihmissuhteista	23
Vertaisryhmäkokemukset	28
Elämäkokemukset	29

## **Ajattelu-, kokemis- ja toimintatavat 33**

Suhde itseen eli minäkuva	33
Automaattiset ajatukset	38
Kielteinen sisäinen puhe	41
Ydinuskomukset	45

## **Selviytymiskeinot – mikä avuksi jännittämiseen? 46**

Itsetuntemuksen avulla rakentaviin ajattelu- ja toimintatapoihin	46
Mielikuvat	49
Altistaminen	51
Apukeinot esiintymistilanteessa	53
Rentoutuminen ja hyvinvointi	59

## **Tukea, apua ja tietoa 66**

Puheviestinnän kurssit	66
Jännittäjäryhmät ja vertaistuki	67
Yksilöllinen tukikeskustelu	68
Psykoteraapia	69
Lääkitys	70
Terveystieteiden palvelut	73
Tietoa kirjallisuudesta ja netistä	74

## Alkusanat

Opiskelijat kokevat voivansa hyvin, mutta oireilevat silti runsaasti. Jopa joka kolmannella on psyykkisiä vaikeuksia. Tämä on ymmärrettävää, sillä opiskelu elämänvaiheena on sangen haastava. Kymmenen vuoden aikana tapahtuu valtava elämänmullistus: nuori irtaantuu lapsuusperheestään, etsii elämänsä suuntaa opiskelun, parisuhteen ja kenties oman perheenkin perustamisen suhteen. Prosessi käydään läpi vain noin kahdenkymmenen vuoden elämäkokemuksella! Ei siis ihme, että elämä tuntuu välillä ahdistavalta. Ilman tukea siitä voi olla vaikea selviytyä.

Tavallisimpia psyykkisiä ongelmia ovat ahdistuneisuus ja masentuneisuus, jotka aiheuttavat runsaasti unihäiriöitä, jännittyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, väsymystä sekä monenlaisia ruumiillisia oireita. Lapsuuden ja nuoruuden kokemusten merkitys nousee voimakkaasti esiin selviteltäessä psyykkisiä ongelmia, esimerkiksi jännittämistä. Toisaalta muutokset ovat mahdollisia, kun opiskelija omaksuu uudenlaisia ajattelu- ja suhtautumistapoja jännittämiseensä.

Tämä opas on tarkoitettu opiskelijoille ja nuorille aikuisille, jotka kärsivät jännittämisongelmasta. Sitä voi käyttää itsekseen lukien ja pohtien tai jännittäjäryhmän oheismateriaalina. Opas on hyvä tietopaketti myös opettajille ja muille opiskelijoita ohjaaville, jotka väistämättä – tietten tai tietämättään – kohtaavat jännittyneitä opiskelijoita. Jännittäminen vaikuttaa paitsi terveyteen myös opiskelukykyyn ja tulevaan työkykyyn.

Oppaan kirjoittajat taustaryhmineen ovat tehneet urauurtavaa työtä opiskelijoiden jännittämisryhmien käynnistämisessä ja kehittämisessä. Tärkeää on ollut yhteistyö korkeakoulujen ja terveydenhuollon välillä. Kokemukset näkyvät oppaassa sen monipuolisissa näkökulmissa, pohdinta-aiheissa ja käytännöllisissä harjoitteissa.

Turussa 31.5.2010

Kristina Kunttu

# Mitä jännittäminen on?

## Esiintyvyys

Normaali jännittäminen on luonnollinen osa elämää, lähes kaikki jännittävät joskus. Esimerkiksi esiintymistä on jossain tilanteessa jännittänyt noin 70 % suomalaisista. 30 % korkeakouluopiskelijoista kokee jännitystä esiintymistilanteissa ja 10 %:lla heistä jännittäminen aiheuttaa haittaa, joka saattaa häiritä opintojen etenemistä. Naiset kärsivät sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä 2,5 kertaa useammin kuin miehet.

## Jännittäminen häiriönä

Esimerkkejä sosiaalisen jännittyneisyyden toimintahaittaa aiheuttavista seurauksista ovat opiskeluryhmässä suullisen vastaamisen välttäminen, kursseilta poisjättäytyminen suullisten esitysten pelon takia ja uusien ystävyys- tai seurustelusuhteiden luomisen mahdottomuus keskustelun aloittamisvaikeuden takia. Osa sosiaalisen ahdistuneisuuden haitoista rakentuu siten, että jännittämisestä kärsivä ei harjaannu sosiaalisissa taidoissaan vältellessään sosiaalisia tilanteita. Pitkäaikainen ja voimakas sosiaalinen jännittäminen saattaa vaikuttaa myös suosituimmuusasemaan ryhmässä.

Aikuisia koskevissa tutkimuksissa on todettu, että merkittävää haittaa aiheuttava sosiaalinen jännittäminen kehittyy 75 %:n osalta 15 vuoden ikään mennessä ja 90 %:n osalta 23. ikävuoteen mennessä. Sosiaalinen ahdistuneisuus kehittyy siis usein nuoruusiän ja nuoren aikuisuuden aikana. Tässä vaiheessa myös toimenpiteet ongelmaan vaikutta-

miseksi ovat tärkeitä, ettei oireilu lisääny ja muutu krooniseksi.

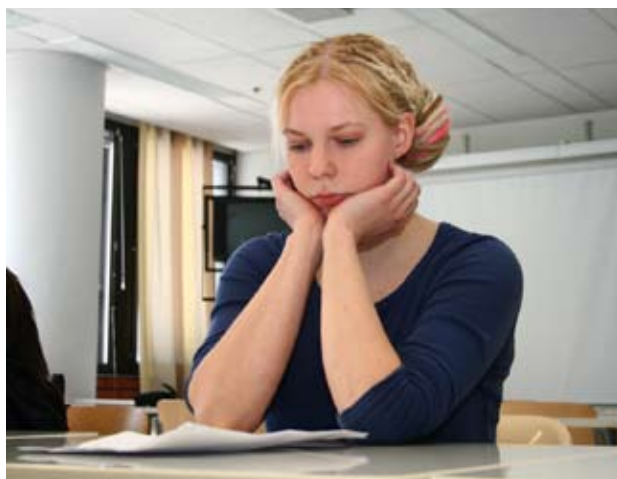
*Sosiaalisten tilanteiden pelosta* häiriönä puhutaan silloin kun jännittäminen eli *sosiaalinen ahdistuneisuus* aiheuttaa joko merkittävää toiminnallista haittaa (yleisimmin henkilö välttää tiettyjä sosiaalisia tilanteita) tai merkittävää yksilöllistä kärsimystä. Sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy nimenomaan mahdollisuuteen joutua toisten kielteisen arvostelun tai nöyryytyksen kohteeksi. Toisinaan ahdistuneisuus voi olla niin voimakasta, että se johtaa sosiaalisessa tilanteessa paniikkikohtaukseen, mutta tällöinkin ahdistuneisuutta laukaiseva tekijä liittyy alun perin tilanteen sosiaaliseen luonteeseen.

Joskus sosiaalisten tilanteiden pelko saatetaan sekoittaa *paniikkihäiriöön*. Paniikkihäiriössä ahdistuneisuus on kohtauksellista ja sen merkityksellinen sisältö on itselle välittömästi aiheutuvan kuvitellun katastrofin (tukehtuminen, kuolema, hulluksi tulo) tai yksin jäämisen uhan laukaisemaa. Täten paniikkihäiriössä paniikkikohtaus voi laueta myös yksin ollessa. *Yleistyneessä ahdistuneisuus-häiriössä* on puolestaan kyse toistuvasta ja jumittuneesta huolestumistaipumuksesta: ahdistuneisuuden laukaisevat mielessä pyöritellyt, usein jokapäiväiseen elämään liittyvät asiat kuten oma ja perheenjäsenten terveys tai turvallisuus ja tulevaisuudennäkymät sekä niihin liittyvät epävarmuustekijät.

Silloin, kun sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy kiinteästi persoonallisuuden rakenteisiin ja johtaa pitkäkestoisella tavalla sosiaalisen elinpiirin kapeutumiseen, esimerkiksi sellaisten ammatillisten toimintojen välttelyyn, joihin liittyy ihmiskontakteja, puhutaan *estyneestä persoonallisuudesta*. Sitä voi pitää sosiaalisen ahdistuneisuuden vaikeimpana muotona. Pelko siitä, ettei toinen pidä itsestä tai että tulee torjutuksi, voi tällöin johtaa ongelmiin myös läheissuhteissa, joita leimaavat häpeän tai huonommuuden tunteet ja estyneisyys.

## Perimä vai ympäristö?

Sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, myös häiriöasteiseen sosiaalisten tilanteiden pelkoon, voi liittyä synnynnäinen *estynyt ja pelokas temperamenttityyppi*, ujous, jonka taustalla ovat geneettiset, neurobiologiset tekijät. Sosiaalisten tilanteiden pelosta arvellaan noin 30 % määräytyvän geneettisesti. Kulttuurissamme ujous koetaan usein ongelmallisena suhtautumistapana ja moni haluaisikin päästä ujoudestaan eroon. Temperamenttipiirteet ovat kuitenkin suhteellisen pysyviä tapoja suhtautua uusiin tilanteisiin. Kärsimystä aiheuttaakin usein enemmän ihmisen oma tai ympäristön suhtautuminen ujouteen kuin ujous sinänsä. Ei ehkä osata nähdä ujuden myönteisiä puolia: ujo ihminen on usein muut huomioonottava ja ympäristöä tarkasti havainnoiva. Sopivissa olosuhteissa ujosta voi kehittyä sosiaalisesti jopa taitavampi kuin päättää pahkaa sosiaaliin tilanteisiin ryntäävästä puheliaasta ihmisestä.



Ympäristötekijöistä on osoitettu olevan merkitystä kontrolloivilla, ankarilla ja nolaavilla kasvatustapojilla sekä sosiaalisesti traumatisoivilla kokemuksilla nuoruusiässä. Ikätovereiden kiusaamaksi joutuminen näyttäisi olevan riskitekijä sekä sosiaaliselle ahdistuneisuudelle että kliiniselle sosiaalisten tilanteiden pelolle.

## Oireita vai vireytymistä?

Normaalitilassa autonomisen hermoston sympaattisen ja parasympaattisen järjestelmän välillä vallitsee mielekäs tasapaino. Sympaattinen hermosto valmistaa elimistöä taistelu–pako -reaktioon tarvittavaan lihastyöhön ja lisääntyneeseen aineenvaihdunnan tarpeeseen. Ihmisen kehityksessä kyky tähän on ollut henkiinjäämisen edellytys. Elimistö reagoi edelleen psyykkisiin uhkatekijöihin aivan kuin uhkatilanteissa aina vaadittaisiin fyysistä ponnistelua. Fyysisen toiminnan ohella tai sen sijasta mielen toiminta ja psykofyysiset rauhoittamiskeinot voivat vaimentaa viriämisreaktioita ja tasapaino voi palautua.

Sympaattinen hermosto kiihdyttää hengitystä ja verenkiertoa ja nostaa verenpainetta. Sydämen syke lisääntyy ja pintaverisuonet supistuvat, jotta verenkierto isoihin lihaksiin parane. Hapenotto, ravinteiden saatavuus ja hiilidioksidin poistaminen lisääntyvät. Ruuansulatusjärjestelmän toiminta vähenee. Kun vaaratilanne on ohi, parasympaattinen hermosto palauttaa elimistön lepoon ja rauhoittumiseen. Hengitys hidastuu, keuhkoputket supistuvat, sydämen syke hidastuu ja ruuansulatus nopeutuu.

Jo jännityksen ja pelon ennakointi aktivoi sympaattista hermostoa. Näin keho valmistautuu kohtaamaan haasteen ja pyrkii suorituskyvyn nostamiseen. Tavallisimpia fyysisiä tuntemuksia tällöin ovat

- pulssin kiihtyminen
- hengityksen tihentyminen
- hikoilu
- punastuminen
- käsien vapina
- jalkojen tärinä
- äänen väriseminen, änkytys
- suun kuivuminen

- pahoinvointi
- erilaiset säryt
- huimaus

Psykkisiä muutoksia ovat

- keskittymiskyvyn heikkeneminen
- halu paeta tilanteesta
- ahdistuneisuus
- huomion kiinnittyminen itseän
- pelko siitä, mitä muut ajattelevat
- häpeän tunne



Reaktiot ovat merkki siitä, että tilanne arvioidaan tärkeäksi. Sopiva vireystilan nousu koetaan usein miellyttävänä, mutta voimakkaat jännitysoireet toimintaa haittaavina. Vireytymisen tarkoituksena on antaa riittävästi energiaa ja toimintavalmiutta. Jos elimistössä ja käytöksessä tapahtuvien muutosten tarkoitus jää epäselväksi, vireytyminen opitaan helposti tulkitsemaan kielteiseksi ilmiöksi.

Toiset tulkitsevat vireytymisen kielteisesti, koska pitävät reaktioita epänormaalina **oireiluna** tai merkinä vaarasta. Reaktiot koetaan epämiellyttävinä ja niiden ajatellaan kuuluvan ja näkyvän voimakkaasti ulospäin. Toiset puolestaan tulkitsevat asian myönteisesti ja pitävät **vireytymistä** potkua antavana voimana. Hyvän vuorovaikutuksen saavuttamiseksi sopiva vireytyminen on välttämätöntä. Jos esitys on esimerkiksi useiden esityskertojen vuoksi jo sisällöltään tuttu tai esiintyjä asettuu selkeästi yleisönsä yläpuolelle, esiintyjä ei välttämättä tunne riittävästi vireytymistä. Tämä saattaa heikentää esityksen laatua ja antaa esiintyjästä välinpitämättömän vaikutelman. Yleisö aistii rutinoituneen esityksen ja reagoi tylsistymällä.

Vireytyminen on siis vastavuoroinen ilmiö: kun yleisö tai keskustelukumppani huomaa esillä olevan vireytymisen, se ”herää” ja vireytyy kuuntelemaan sanomaa. Vireytyminen on osoitus siitä, että esiintyjä ottaa tilanteen tosissaan. Tällöin yleisö tuntee olonsa arvostetuksi ja kiinnostuu esiintyjästä ja hänen asiastaan. Esiintyjän energia välittyy ja tarttuu yleisöön, jolloin tilanteesta voi muodostua aito vuorovaikutustilanne.

Usein viestintäkumppanit tai yleisö huomaavat vireytymisen täydellisen puuttumisen, mutta eivät tavallista vireytymistä, vaikka puhuja tuntisi olonsa jännittyneeksi. Vireytyminen on tarpeellinen ilmiö, joka muuttuu haitalliseksi vasta, kun sen havainnoiminen (esimerkiksi äänen värinän huomaaminen) aiheuttaa huolta ja levottomuutta. Hyvä vertaus on vireytymisen rinnastaminen merkkivaloon: kokemattomalle vireytyminen on varoitusvalo, että jotakin on pielessä. Kokeneelle ja itsensä kanssa sinut olevalle se on ”virta päällä” -valo, jonka kuuluukin palaa. Tiivistetysti voi sanoa, että *vireytyneenä puhuja on parhaimmillaan.*



Jännittäviin tilanteisiin asennoitumiseen ja suhtautumiseen liittyy se, millaisena tilanne koetaan, miten oma rooli ja tavoite tilanteessa

hahmotetaan ja mitä merkityksiä toiselle osapuolelle, vaikkapa esityksen kuulijoille, ja koko tilanteelle annetaan. Tätä voidaan kuvata esittämis- ja viestimisorientaation avulla:

<b>ESITTÄMISORIENTAATIO</b>	<b>VIESTIMISORIENTAATIO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• keskeistä on <b>ESITTÄMINEN</b></li><li>• esiintyminen hahmotetaan erityistaitoja vaativaksi tilanteeksi</li><li>• esiintymisessä tärkeää on suoritustekniikoiden hallitseminen ja hyvän vaikutelman luominen</li><li>• yleisö on kriittinen raati, jonka arvio esittämistavasta kiinnostaa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• keskeistä on <b>VUOROVAIKUTUS</b></li><li>• esiintyminen hahmotetaan pyrkimykseksi sanoman perillemenoon</li><li>• esiintymisessä tärkeää on ymmärrettävyyden edistäminen, viestin kohdentaminen ja kontakti yleisöön</li><li>• yleisö on viestintäkumppani, jonka suhtautuminen sanomaan kiinnostaa</li><li>• ei vaadi mitään erityistä viestintätäytyliä!</li></ul>

Esittämisorientoitunut saattaa kärjistäen ajatella, että esiintyjän tulee taitaa tilanne täysin ja osata antaa yleisölle myönteinen, tyylikäs ja hallittu – siis täydellinen – vaikutelma itsestään. Kuuntelijat hän näkee arvostelijoina, jotka tarkkailevat esiintyjää virheitä etsien. Vuorovaikutusorientoitunut puolestaan ajattelee, että yleisölle esiintyminen ja puhuminen eivät vaadi sen erikoisempia taitoja kuin arkipäivän keskustelukaan. Tilanne on vuorovaikutusta, josta vastuussa ovat esiintyjän lisäksi myös kuuntelijat. Yleisölle esiintymisessä ja puhumisessa tärkeintä on omien ajatusten jakaminen ja sanoman välittyminen kuuntelijoille. Kärjistettynä tämä voi johtaa välinpitämättömyyteen esityksen sisällöstä.

Kokematon ja esiintymistä jännittävä tuntee usein riittämättömyyttä orientoituessaan esiintymistilanteeseen. Hän saattaa pitää tilannetta muista arkitilanteista huomattavasti poikkeavana suorittamisena ja esittämisenä. Esiintyminen voidaan kokea hyvin erilaisena tilanteena kuin tavallinen itsensä ilmaiseminen tai puhuminen toiselle ihmiselle. Esiintyjä kasaa itselleen suoriutumispaineita kokiessaan olevansa yleisön edessä arvosteltavana ja tavoitellessaan hyvää arviointia. Vuorovaikutusorientaatio voi keventää suorituspaineita: kuuntelijat ovatkin viestintäkumppaneita, jotka ovat kiinnostuneita sanoman sisällöstä. Esiintymistilanne on vain yksi muunnelma arkipäiväisistä vuorovaikutustilanteista. Asian saa esittää omalla persoonallisella tavalla ja jokaisessa tyylissä on omat hyvät puolensa.

### **Pohdintaa:**

- Missä kehonosissa vireytymisesi/jännityksesi tuntuu?
- Koetko tuntemukset ennen jännittävää tilannetta, sen aikana vai jälkeen?
- Mitä oireitasi uskot toisten näkevän?
- Jos toiset näkevät oireesi, mitä se sinulle merkitsee?
- Mitä ajattelet, jos näet jollakulla toisella samanlaisia jännityksen oireita?

## **Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteys**

Stressistä, ahdistuneisuudesta ja jännittyneisyydestä on kokemuksia lähes jokaisella. Näissä tilanteissa mieli ja ruumis vireytyvät.

## *Miten stressi, ahdistuneisuus ja jännittyneisyys liittyvät toisiinsa?*

- Lievä stressi ja jännitys parantavat suoritusta, ne vireyttävät ruumiin ja mielen.
- Lievät hälytysmerkit voivat saada ihmisen tarkastelemaan tilannettaan ja etsimään vaihtoehtoisia suhtautumis- ja toimintavaihtoehtoja.
- Suuri määrä stressiä, ahdistusta, jännitystä vaikuttaa haitallisesti hyvinvointiin ja suoritukseen, ne ”ylivirtävät” mielen ja ruumiin.
- Stressi saattaa laukaista/pahentaa/ylläpitää jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta, ja päinvastoin.
- Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden aiheuttajat voivat olla samoja – *usein myös samat selviytymiskeinot auttavat* (stressinhallintakeinoja mainittu sivulla 59).
- Stressin, ahdistuksen ja jännittyneisyyden sietokyky on yhteydessä elämäkokemuksiimme: varhain (lapsuudessa) koetut stressikokemukset eivät ”tee mestaria”, vaan altistavat kehoa ja mieltä myöhemmälle stressille, ahdistuneisuudelle ja jännittyneisyydelle.

Annamme kokemuksille varsin erilaisia merkityksiä sen perusteella, koemmeko tilanteen stressaavaksi, ahdistavaksi vai jännittäväksi. Stressi saatetaan kokea myönteisenä ja stressaantunutta ihmistä voidaan pitää tehokkaana ja ahkerana. Stressin paljastumista muille ei koeta häpeällisenä, vaan siitä puhutaan usein avoimesti. Jännittyneisyyttä saatetaan puolestaan pitää heikkouden merkinä, joka pyritään peittämään. Toisinaan myös ulkopuoliset kannustavat jännittäjää peittämään tunteuksensa sanomalla vaikkapa ”*esityksesi oli muuten hyvä, mutta jännityksesi näkyi liikaa*”.

Kaikilla näillä tunnekokemuksilla on tärkeä tehtävänsä inhimillisessä elämässä. Niistä ei täysin voi eikä tarvitsekaan vapautua. Jos ponnistelee ja pyrkii pääsemään kokonaan jännittämisestä, yrittäminen, siinä epäonnistuminen ja itseen pettyminen saattavat ylläpitää ongelmaa.

## Jännittämistä aiheuttavat tilanteet

Jännitystä aiheuttavat uudet tai haasteelliseksi koetut tilanteet, kuten uusien ihmisten tapaaminen, tenttitilanne tai työn aloittaminen. Lisäksi esilläolo ja huomion kohteeksi joutuminen jännittävät monia. Tällaisia tilanteita voivat olla puheen pitäminen, puheenvuoron ottaminen, mielipiteen esittäminen tai muu esiintyminen. Hyvin usein jännittäminen liittyy vuorovaikutustilanteeseen. On normaalia pohtia, miten vuorovaikutustilanne etenee ja mitä toiset itsestä ajattelevat.



Sopiva jännittäminen tuo valppautta ja innostusta sosiaalisiin tilanteisiin. Ilman jännitystä moni tilanne tuntuisi laimeammalta, jopa tylsältä. Lievä jännittäminen saattaa auttaa terästäytymään ja keskittymään. On myös luonnollista, että uusissa tilanteissa kestää aikaa lämmitä ja tutustua, jännittämisen tunteet voivat näissä tilanteissa lieventyä itsestään. Kun

sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistuneisuus voimistuu, se voi haitata merkittävästi ihmisen selviytymistä jokapäiväisestä elämästä. Liiallinen jännittäminen voi rajoittaa elämää, jos jännitystä aiheuttavia tilanteita alkaa pelätä ja vältellä.

Ihmiset jännittävät hyvin erilaisissa tilanteissa. Joku kokee vaikeaksi puhua tutulle ryhmälle, toista kuulijoiden tuttuus helpottaa. Toinen opiskelija nauttii ryhmätöistä, kun se on toiselle kauhistus. Joku jännittää enemmän ikätovereiden parissa, toiselle jännitystä tuottaa auktoriteetille puhuminen.

Tyypillisiä jännitystä aiheuttavia tilanteita ovat

- vastaaminen luennoilla ja oppitunneilla
- esiintyminen, puheen tai esitelmän pitäminen
- ryhmätyöt
- koetilanteet
- vieraalla kielellä puhuminen
- uuteen ryhmään meneminen
- keskipisteenä oleminen (myös myönteisissä asioissa)
- esittäytyminen
- oman vuoron odottaminen
- arvostelutilanne
- taululle kirjoittaminen
- ääneen lukeminen
- puhuminen opettajan tai muun auktoriteetin kanssa
- ikätovereiden kanssa puhuminen

- poissaolon jälkeinen paluu ryhmään
- ruokailutilanteet
- puhelimella soittaminen
- kokoukset
- julkisissa paikoissa liikkuminen, esim. käytävällä käveleminen
- juhlat, kutsut, kylässä käyminen
- treffit
- uusien ihmisten tapaaminen
- uudet työtehtävät ja tilanteet, esim. ensimmäinen opiskelu- tai työpäivä, uusi työ
- keskustelun aloittaminen tai spontaani osallistuminen siihen
- hammaslääkärin ja lääkärin vastaanotto
- päivittäiset tilanteet, joissa on paljon ihmisiä, esimerkiksi bussilla matkustaminen, kassalla jonottaminen tai ostoksilla käynti



## Pohdintaa:

- millaiset tilanteet jännittävät sinua?
- mitkä edellä kuvatuista tilanteista ovat sinulle helppoja?



## Jännittämisen voimakkuus

Jännittämisen kokemus on henkilökohtainen, eikä usein välity muille ulospäin – ainakaan siten kuin jännittäjä sen kokee. Jännittäjän mielikuvissa oireet ovat voimakkaita: tuntuu, että naama on paloauton punainen, äänestä ei saa selvää, lukkoon meneminen näkyy ja tauot puheessa tuntuvat kohtuuttoman pitkiltä. Ulospäin kokemukset näkyvät huomattavasti vähemmän. Lisäksi niiden merkitys on muille vähäisempi kuin jännittäjä uskoo niillä olevan. Ihmiset keskittyvät useimmiten moneen asiaan ympäristössä, eikä muiden huomio ole toisen jännittämisen oireissa niin kuin se jännittäjällä pahimmillaan on. Silloinkin kun oireet näkyvät, ne unohtuvat nopeasti, sillä elämässä tapahtuu muutakin mielenkiintoista koko ajan.

## SPIN-FIN

© JRT Davidson 1995, suom. © K Ranta 2000

Sosiaalisten tilanteiden pelon ja sosiaalisen ahdistuneisuuden mittaamisessa voidaan hyödyntää 17-osioista SPIN-FIN -itsearviointimittaria (validoitu käänösversio yhdysvaltalaisesta SPIN -mittarista Connor ym. 2000). Se arvioi viisiportaisella asteikolla sosiaalisissa tilanteissa koettuja pelkoja, välttämiskäyttäytymistä ja kehollisia oireita. SPIN-FIN on luotettava ja toimiva suomalaisten nuorten sosiaalisen pelon mittari.

Voit tutkia omaa jännittämisen kokemustasi SPIN-FIN -mittarin avulla. Erityisesti voit hyötyä pohtiessasi sitä, millaisia vastauksia annat. Mittarin avulla piiryy tarkempi kuva siitä, mitkä tilanteet ja kokemukset ovat juuri sinulle vaikeita. Samalla saat kuvaa siitä, minkä asteisesta ongelmasta on kyse ja millaista apua, tukea tai hoitoa siihen tarvitset. Mikäli saat korkeita pisteitä kyselystä, sinun olisi hyvä keskustella tuloksesta psykologin tai jonkun muun terveydenhuollon työntekijän kanssa. Muista kuitenkin, että tulos ei välttämättä kerro siitä, kuinka muut sinut näkevät. Kyselyä voi käyttää myös hoidon aikana tai sen jälkeen hoidon vaikutusten arvioimiseen.

Kuinka paljon seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua viimeksi kuluneen viikon aikana? Merkitse yksi numero kunkin ongelman kohdalle ja vastaa kaikkiin kysymyksiin. Laske sen jälkeen pisteet yhteen.

0 = ei yhtään

1 = vähän

2 = kohtalaisesti

3 = hyvin paljon

4 = äärimmäisen paljon

1. Pelkään määrävässä asemassa olevia ihmisiä.
2. Toisten ihmisten edessä punastuminen vaivaa minua.
3. Minua pelottavat kutsut ja tapahtumat, joissa on ihmisiä.
4. Vältän puhumasta ihmisille, joita en tunne.
5. Arvostelluksi tuleminen pelottaa minua paljon.
6. Nolostumisen pelko saa minut välttämään joidenkin asioiden suorittamista tai puhumista toisille ihmisille.
7. Hikoileminen toisten ihmisten edessä aiheuttaa minulle ahdinkoa.
8. Vältän kutsuille osallistumista.
9. Vältän tekemisiä, joissa olen huomion keskipisteenä.
10. Tuntemattomille puhuminen pelottaa minua.
11. Vältän joutumasta pitämään puheita.
12. Tekisin mitä tahansa välttääkseni arvostelluksi tulemisen.
13. Sydämen tykytys vaivaa minua ollessani ihmisten lähellä.
14. Pelkään tehdä asioita, kun ihmiset saattaisivat katsella.
15. Nolostuneeksi tuleminen tai tyhmältä vaikuttaminen kuuluvat pahimpiin pelkoihini.
16. Vältän puhumasta kenellekään määrävässä asemassa olevalle.
17. Vapiseminen tai täriseminen muitten edessä aiheuttaa minulle ahdinkoa.

## Pisteet

**0-18 pistettä** = jännittämisesi on normaalia/vähäistä. Hae aktiivisesti kokemusta haasteellisista tilanteista. Usein harjoittelu, elämäkokemuksen hankkiminen ja tunteiden jakaminen muiden kanssa auttavat lievittämään jännityksen tunteita.

**19-29 pistettä** = jännittämisesi on koholla/voimakasta. Osalla tämän pistemäärän saaneista on toimintakykyä alentavaa ahdistuneisuutta, josta on hyvä keskustella ammattihenkilön kanssa. Voit hyötyä tuetusta vertaisryhmätoiminnasta ja asteittain etenevästä aktiivisesta altistamisesta. Hakeudu esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssille, jännittäjäryhmään tai tilanteisiin, joissa saat harjoitella haasteellisiin sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista. Myös yksilöllisestä lyhytterapiasta voi olla kohdallasi apua. Tarvittaessa, ennen esiintymistä tai vaikeaa tilannetta otettava lääkitys saattaa helpottaa toisten selviytymistä.

**Yli 29 pistettä** = jännittämisesi on hyvin voimakasta ja haittaa arkipäivästä selviytymistäsi. Sinun kannattaa keskustella tilanteestasi ammattihenkilön kanssa. Saatat hyötyä merkittävästi tuetusta vertaisryhmätoiminnasta, esimerkiksi esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssista tai jännittäjäryhmästä. Yksilö- ja ryhmäpsykoterapia ja/tai lääkitys ovat myös hyviä hoitomuotoja. Tässä joukossa on paljon sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä.

**Yli 40 pistettä** = jännittämisesi haittaa merkittävästi arkipäiväistä selviytymistäsi. Suosittelemme ensisijaisina apukeinoina yksilöllistä keskustelua/psykoterapiaa. Lääkityksen mahdollisuudesta on hyvä keskustella lääkärin vastaanotolla. Ryhmämuotoiset hoidot voivat tuntua kuormittavilta, mutta niistä voi olla apua yhdistettynä yksilölliseen työskentelyyn. Oikeasta hoitomuodosta kannattaa keskustella ammattihenkilön kanssa. Avun hakemisen kynnyksen ylittäminen kannattaa, vaikka asioiden työstäminen on raskasta.

# Ihmissuhteiden ja elämäkokemusten vaikutus

## Kokemukset ihmissuhteista

Jännittämisen kehittymiseen ei ole yhtä tietä vuorovaikutuskokemusten näkökulmasta. Perheilmapiirillä, vanhempien toiminta- ja suhtautumistavoilla on merkittävä vaikutus jännittyneisyyden kehittymiseen lapsella ja nuorella. Tässä on muutama esimerkki varhaisten kokemusten merkityksestä. Pohdi, tunnistatko omia kokemuksiasi näiden esimerkkien kautta.

### Ylihuolehtiva vanhempi – pelokas lapsi/nuori

Ylihuolehtiva vanhemmuus voi näyttää pinnalta katsoen ”hyvältä vanhemmuudelta”. Sen sijaan, että annettaisiin lapsen/nuoren oppia riittävästi omien elämäkokemustensa ja ehkä virheidenkin kautta, ylivarjellaan normaaliilta elämältä. Luottamus omiin kykyihin ja pärjäämiseen eivät pääse kehittymään. Maailma ja lapsen/nuoren selviäminen nähdään huolestunein silmin. Itsenäistymistä ei tueta, vaan suojellaan virheiltiltä ja vaaroilta. Lapsi/nuori tekee tästä päätelmän ”ympäristö on uhkaava”, ”muihin ei voi luottaa” tai ”minä en pysty siihen”.

### Seuraukset

Aikuistuttuaankin ihminen jää riippuvaiseksi ympäristön tuesta ja hyväksynnästä. Ryhmässä pelokas tarkistaa, mitä muut tekevät, ettei tekisi virheitä. Ihmissuhteissa koetaan arkuutta ja pelokkuutta. Pelokas vetäytyy herkästi ja jättäytyy passiiviseksi sen sijaan, että ottaisi vastuuta toimintansa muuttamisesta. Tällöin ihminen myös herkästi

pettyy, koska tarpeet eivät tule tyydytetyiksi, sillä ympäristö ei toimi ”ylihuolehtivan äidin” tavoin.

### **Kehitystehtäviä**

- sallia itsensä tehdä virheitä ja epäonnistuakin
- oman aktiivisuuden ja vastuullisuuden harjoittelu ja lisääminen
- pienin askelin päin pelkoa eteneminen
- elämäkokemusten hankkiminen

### **Vanhemman korkeat suoritusvaatimukset tai kontrolloiva suhtautuminen – lapsen/nuoren riittämättömyden tunne**

Jännitystä voi aikaansaada kova vaatimustaso tai ylikriittisyys, jotka herkkä lapsi tai nuori vaistoaa ympäristöstään. Jos omasta toiminnastaan saa paljon kritiikkiä, alkaa jännittää etukäteen, toimiiko ”oikein” tai hyväksytysti ympäristön mielestä. Tällainen ympäristön vaativuus sisäistyy helposti sisäiseksi täydellisyysdentavoitteluksi. On vaikea olla itsen tyytyväinen, koska aina voisi suoriutua paremmin. Suhtautumistapaan sisältyy jatkuva uhka siitä, ettei täyty vaatimuksia. Ei voi olla varma kelpaako – tai kelpaa vain ehdollisesti suoriuduttuaan vanhemman toiveiden mukaisesti. Myös auktoriteettipeloilla voi olla yhteyttä lapsuudenaikaisiin vanhempi – lapsi -suhteisiin.

Vielä tavallisempaa kuin lapselta vaatiminen on se, että aikuinen vaatii paljon itseltään. On hyvä muistaa, että opimme myös suhtautumistapoja, jotka eivät kohdistu suoraan itseemme. Vanhemmalle paras tapa huojentaa lapsen/nuoren mieltä olisi opetella ensin suhtautumaan itseensä leppoisasti.

## Seuraukset

Seurauksena voi olla vaativuuden kierteen sisäistyminen ja jatkuminen, korkeiden vaatimusten asettaminen itselle sekä vaativuus muita kohtaan. Tällöin vain täydellinen kelpaa. Kova, armoton ja arvosteleva suhtautuminen johtaa ponnisteluun voimista välittämättä, suorittamiseen (usein myös sosiaalisissa suhteissa) sekä jännittämiseen. Suhtautumiseen liittyy musta–valko -ajattelua, nähdään, että jännittäminen on heikkoutta ja merkki epätäydellisyydestä.

### Kehitystehtäviä

- armollisen ja hyväksyvän suhtautumisen omaksuminen itseä ja muita kohtaan
- asenne ”riittävän hyvä riittää” / ”saan jännittää” / ”voin olla keskeneräinen”

Kun minäkuva laajenee tähän suuntaan, myös heikkoudet, epäonnistumiset ja jännittäminen voidaan nähdä sallittuna osana itseä ja elämää. Vaativa hyötyy hellittämisen harjoituksista sekä passiivisista rentoutumisharjoituksista. Aktiivisempia harjoituksia vaativa alkaa helposti suorittaa ja näin jännityksen kanssa työskentelystä voi tulla yksi ponnistelun kohde lisää.

## Vanhemman pärjäämisen normi – lapsi/nuori omavarainen ja reipas

Tässä suhtautumistavassa lapsen avuttomuutta ja tarvitsevuutta ei nähdä, sen sijaan korostetaan itsenäisyyttä, kyvykkyyttä tai vaikkapa älyllistä suoriutumista. On kehityttävä nopeasti pärjääväksi ja osavaksi. Pyrkimys omavaraisuuteen on ristiriidassa tiedostamattoman sisäisen kokemuksen kanssa. Sisäisesti ihminen voi kokea pienenkin haasteen ylivoimaisena, mutta koska tukea ei ole tarjolla, avuttomuutta ei kannata näyttää, edes itselle.

## Seuraukset

Ympäristön tukea on myöhemminkin vaikea ottaa vastaan, vaikka sitä olisi tarjolla. Avuttomuuden tunteet koetaan uhkaavina, koska *”ennenkään ei ole tuettu, miksi kukaan nytkään tukisi”*. Joskus ne koetaan jopa niin uhkaavina, ettei tunteista voi tulla tietoiseksi, ne on lohkottava itsestä kokonaan pois. Usein ihminen ei tunnista muuta kuin reippaan ja pärjäävän puolensa. Ylireippaus ilmenee myös tarinassa, jonka kuulemme usein. Jännittäjä kertoo olleensa lapsena kova esiintymään, osallistui koulun näytelmiin ja piti keskipisteenä olemisesta. Sitten tapahtui jotain, joka aiheutti ylivoimaisia avuttomuuden tai häpeän tunteita. Oireet ilmestyivät kuin puun takaa ja muuttivat kaiken, koska tukea ei ollut saatavilla eikä sitä osannut pyytää. Alkoi jännittäminen, johon ei ollut apukeinoja. Oman jännityksen äkillinen kohtaaminen voidaankin kokea traumatisoivana.

### Kehitystehtäviä

- ylireippaan on hyvä pyrkiä vastavuoroiseen suhteeseen muiden kanssa yksin pärjäämisen sijasta
- omien tarpeiden ilmaisu vaatii harjoittelua, samoin tuen vastaanottaminen
- kaikenlaiset leikkiharjoitukset, hulluttelut, pariharjoitukset ja erilaisten roolien kokeilemiset voivat auttaa ylireipasta ulos kuorestaan
- ei tarvitse yksin huolehtia kaikesta, vastuuta ja tehtäviä voi jakaa

## Vanhemman vaatimattomuuden normi – näkymätön lapsi/nuori

Jos lapsi nähdään vähättelevin silmin tai lapselle ei anneta kannustusta, muodostuu käsitys, *”älä luule olevasi mitään”*. Lapselle saataan antaa viesti, ettei pidä erottua joukosta, nousta esille, ottaa tilaa tai puhua. Vanhempi voi vähätellä myös itseään *”olen vain tällainen tyhmä maalainen”*. Miten lapsesta voisi tällöin kasvaa oman arvonsa

tunnistava aikuinen? Itseensä ja omiin kykyihinsä ei voi uskoa, ellei joku, joka uskoo omiin kykyihinsä, usko myös lapsen kykyihin.

## Seuraukset

Syntyy vaikeus ottaa omia voimavaroja käyttöön itsensä vähättelyn vuoksi. Omia kykyjä aliarvioidaan, saatetaan alisuoriutua eikä päästä nauttimaan ”itsensä käyttämisen” ilosta. Tällaista kokemusta kuvastavat lauseet *”ei mun niin väliä”* tai *”ihan sama”*. Tämä kaikki rakennetaan myös ruumiinilmaisuihin, esimerkiksi ryhtiin. Näkymättömäksi pyrkiminen estää kehitystä.

### Kehitystehtäviä

- omiin kykyihin ja kiinnostuksen kohteisiin tutustuminen kokeilemalla uutta
- sen pohtiminen ”mitä minä itse oikeastaan haluan”
- arvonanto itselle ja itsensä palkitseminen
- harjoittelu ja kokemuksen hankkiminen
- realistisen palautteen vastaanottaminen muilta (sekä myönteisen että kriittisen)

## Pohdi lapsuutesi merkittäviä ihmissuhteita

1. Millaisia vanhempasi olivat suhteessa sinuun lapsuudessa? Mitä koit, että sinulta odotettiin? Millaista käyttäytymistä arvostettiin tai ihailtiin kotonasi?
2. Millaisia rooleja antaisit sinuun lapsuudessa vaikuttaneille merkittäville ihmisille (vanhemmat, hoitajat, muuten merkittävät henkilöt)? Ihmisillä voi olla useita, ristiriitaisiakin rooleja samanaikaisesti. Nimeä henkilöt ja heidän keskeisimmät roolinsa suhteessa sinuun. Esimerkkejä rooleista: kannustaja, rohkaisija, kriitikko, suoraansanoja, tarkkailija, palautteenantaja, ilmapiirin ylläpitäjä, mukautuja, arvostelija, tavoitteenasettaja.
3. Tunnistatko reaktioissasi ja suhtautumisessasi jännittämiseen piirteitä, joita vanhemmillasi on ollut suhteessa sinuun tai itseensä?

## Vertaisryhmäkokemukset

Päiväkoti- ja kouluajan kokemuksilla vertaisryhmissä saattaa olla osuutensa jännittämisen syntyyn tai sen pahenemiseen. Kokemukset, kuten koulukiusaaminen, eristäminen ryhmän ulkopuolelle tai se, että ikätoverit kiinnittävät huomiota jännittämisen oireisiin voivat luoda tai vahvistaa erilaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemusta tai omia huonommuudentunteita.



Murrosikäinen kiinnittää ensimmäistä kertaa keskittyneemmin huomiota siihen, miltä hän vaikuttaa toisten, erityisesti ikätoverien, silmin. Lisäksi nuoruudessa omien ajatusten, tunteiden ja mielikuvien tarkastelu mahdollistuu kehityksen myötä. Monesti jännittämisingelma tulee tällöin pintaan, esimerkiksi epäonnistuneen esiintymistilanteen kautta. Ikätoverit tarttuvat herkästi erilaisiin poikkeamiin ryhmästä, nauretaan toiselle tai huomautellaan punastumisesta. Jos ei saa tukea aikuisilta, nuorelle voi syntyä käsitys siitä, ettei jännittäminen ole hyväksyttyä ja sallittua, vaan jotain, joka tulee kätkeä ja joka on epätoivottu piirre ihmisessä.

## Elämänkokemukset

Jännittämisen hyväksyminen osaksi elämän normaalia tunnekirjoa edellyttää, että jännittämiskokemukset voidaan hyväksyä ja niitä on mahdollista jakaa turvallisesti muiden kanssa. Tätä edesauttaa haastetilanteissa saatu riittävä tuki. Jos uudet tilanteet jännittävät, tilanteiden välttelyn sijaan on hyvä saada vanhemmalta, opettajalta, ohjaajalta tai ystävältä tukea, jotta voi osallistua jännittäviin tilanteisiin omaan tahtiin, itselle sopivalla tavalla. Jännittäviinkin tilanteisiin voi mennä mukaan, kun saa sopivasti kannustusta. Toisen kanssa asiasta keskustellessa löytää sanat jännityksen ja pelon tunteille ja toinen auttaa kysymällä tunnistamaan, mikä tilanteessa jännittää. Jännittämiseen liittyvää pelkoa ei tule vähätellä tai kieltää, vaan ymmärtää se luonnollisena kokemuksena.

Jännitys ja pelko on helppo työntää hetkeksi taka-alalle välttämällä jännittäviä ja uusia haasteita sisältäviä tilanteita tai vastakkaisesti syöksymällä niihin tunteistaan piittaamatta. Molemmilla tavoilla voivat tilanteisiin liittyvät todelliset tunnetilat jäädä kohtaamatta. Välttelemällä tai kieltämällä tunteet eivät häviä, vaan jäävät elämään mieleen ehkä tunnistamattomina, ultoinakin asioina. Tunnistamattomat, ilmaismattomat tai käsittelemättömät tunteet voivat ilmetä esimerkiksi erilaisina fyysisinä tuntemuksina tai paniikkioireiluna.

Erityisesti lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana koetut elämänmuutokset voivat laukaista ja lisätä jännitystä. Tällaisia ovat esimerkiksi muutto tai vanhempien ero. Kummallista kyllä, monilla on taipumus ajatella, että lapsi kyllä pärjää, ikään kuin lapsella olisi erityiset sopeutumisen edellytykset. Tosiasiassa uusien haasteellisten kokemusten käsittelemisen taito on vasta kehittymässä ja lapsi tarvitsee usein tukea ja tilanteen huomioimista. Lapsi voi kokea muutokset hyvin stressaavina, muttei välttämättä osaa ilmaista tai käsitellä tuntemuksiaan. Moni saa sanat kokemuksilleen vasta aikuisina ja

huomaa silloin, miten paljon muutokset ovat lisänneet jännittämistä. Toisaalta elämänmuutokset vaikuttavat myös myönteisesti lisäten turvallisuuden tunnetta.



Ei ole sattumaa, että jännittää. Jännittäminen voi osittain liittyä perinnöllisiin ominaisuuksiin, osittain sitä voidaan pitää elämänkokemusten kautta ”opittuna taitona”.

Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta oppimalla sen vaikutuksista nykyhetkeen, voi vaikuttaa siihen, miten suhtautuu tuleviin asioihin ja miten niissä toimii.

Elämäkokemukset, jotka vaikuttavat	
jännityksen lisääntymiseen	jännityksen vähenemiseen
<p><b><i>Suvussa jännittäjiä</i></b> Perimän merkitys? Opitut käyttäytymistavat?</p> <p><b><i>län merkitys</i></b> Lapsesta asti ujo ja arka Jännittämisen alkaminen murrosiässä/varhaisessa aikuisuudessa Itsekriittisyyden lisääntyminen iän myötä</p> <p><b><i>Vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa</i></b> Epäonnistuneen esiintymisen laukaisema jännittyneisyys Jännittämisen ennakkoinnin oppiminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa Toistuvat huonot kokemukset</p> <p><b><i>Suoritustilanteet</i></b> Esitelmien pito Seminaarit ja ryhmätyötilanteet</p>	<p><b><i>Onnistumiskokemukset</i></b> Pärjäämisen ja selviämisen kokemukset Selviytyminen jännittävästä tilanteesta, haasteesta Kokemus siitä, ettei pahin pelko toteudukaan</p> <p><b><i>Aktiivisuus</i></b> Välttelemisen lopettaminen Päin pelkoa meneminen</p> <p><b><i>Rajojen asettaminen itselle</i></b> Vellomisen ja märehtimisen tietoinen lopettaminen Rajan asettaminen itsekriitti- syydelle sanomalla tarpeen tullen itselle ”ei” tai ”seis”</p> <p><b><i>Suhtautuminen itseän</i></b> Itsensä hyväksyminen ujona, herkkänä Lupa olla sellainen kuin on Armollisuus itseä (ja muita) kohtaan Rennompi suhde itseän Usko itseän ja omiin kykyihin</p>

### ***Turvaton ympäristö***

Koulukiusaaminen  
Kotiympäristö, jossa joutuu pelkäämään  
Stressi vanhempien erosta  
Ristiriitainen ja negatiivinen palaute  
Jatkuva valppaana olo, varpaillaan olo  
Turvan puuttuminen  
Vanhempiensa häpeäminen

### ***Muutokset***

Muutto toiselle paikkakunnalle / pois kotoa  
Koulunvaihdos  
Opiskelualan ja pääaineen vaihto

### ***Kasvat paineet***

Uudet vaatimukset ja tilanteet  
Kasvanut tietoisuus itsestä ja muista  
Stressi ja suorituspaineeet  
Suorittaminen, perfektionistisuus

### ***Kielteinen suhtautuminen itseän***

Ujouden ja herkkyyden kokeminen heikkoutena  
Sulkeutuneisuus  
Pessimistinen suhtautuminen  
Korkeat vaatimukset  
Huono itsetunto, epävarmuus  
Vaikeasti siedettävät voimakkaat tunteet

### ***Myönteinen ympäristö***

Muilta saatu tuki  
Tsemppi, kannustaminen ja palkitseminen  
Ystävien, kavereiden, perheen ja suvun kanssa oleminen  
Ympäristönvaihdos kriittisestä myönteiseen (kielikurssi, vaihtooppi-lasvuosi, koulunvaihto)  
Oman viiteryhmän löytyminen  
Tunne kuulumisesta ryhmään  
Turvallinen olo

### ***Itsestä huolehtiminen***

Hyvä kunto, liikunta, riittävä uni, ravinto  
Hyvä olo

### ***Kiinnostuksen kohteet***

Harrastukset  
Eläimet  
Musiikki  
Taide  
Liikunta

# Ajattelu-, kokemis- ja toimintatavat

## Suhde itseen eli minäkuva

### Suhtautuminen itseen

Jännittämiseen liittyy usein kolme keskeistä suhtautumistapaa:

- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti jännittämisen **oireisiin** – ne eivät saisi tulla näkyviksi muille, eivätkä aina edes itsellekään.
- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti **itseensä**. Hänen on vaikea hyväksyä itseään sellaisenaan kuin on, keskeneräisenä ja kaikenlaisine tunteineen.
- Jännittäjä on kovin **riippuvainen** siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Hän hakee hyväksyntää ympäristöltään, jotta voisi sitä kautta hyväksyä itsensä.

### Itsetunto

Itsetunto on moniulotteinen käsite. Itsetunnon voisi ajatella pohjautuvan sille, *kuinka hyvin tunnemme itsemme*. Tähän tuntemukseen vaikuttaa perusluonteemme lisäksi se, paljonko olemme saaneet varhaislapsuudessa tukea kiinnostuksen kohteillemme ja sille, millaisia me olemme. Olemmeko tulleet nähdyiksi kaikkine puolinemme? Ovatko jotkut tunteet olleet kotona enemmän sallittuja kuin toiset? Olenko oppinut pitämään tiettyjä tunteita kiellettyinä, ei-toivottuina tai häpeällisinä? Jos olemme tulleet kasvuvaiheessa hyväksytyksi erilaisine puolinemme, meidän on myös aikuisena helpompi hyväksyä itsemme kokonaisena.

## Sisäinen ristiriita minäkuvassa

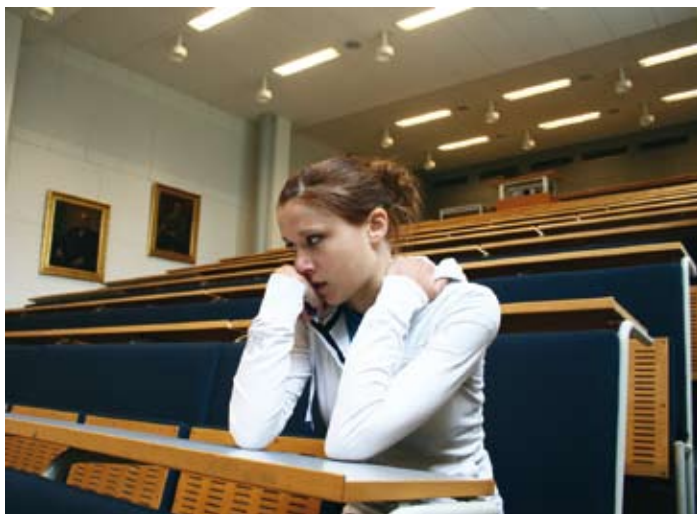
Koetun jännittäjäminäkuvan ja ihanneminäkuvan välinen ristiriita ylläpitää osaltaan jännitysoireilua. Jännittäjä saattaa pelätä toisten huomion kohdistumista itsen, mutta samanaikaisesti toivoo, että voisi olla esiintymistilanteessa täysin vailla jännittämisen tunteita, ehkä jopa paistatella hyväksynnän valokeilassa. Tällöin tavallinen selviytyminen esiintymistilanteesta ei välttämättä riitä, vaan pitäisi kokea jotain vielä enemmän.

Jännittäjän minäkuva voi myös olla varsin ristiriitainen, hajanainen tai epäselvä. Elämäkokemukset ja ihmissuhteet eivät ole ehkä tarjonneet tilaisuuksia sovittaa erilaisia puolia osaksi itseä. Toisaalta itsessä saatetaan tunnistaa rentoja ja rauhallisia puolia, toisaalta taas koetaan huonommuutta ja häpeää, jos olo on jännittynyt. Olotila voi vaihdella mustavalkoisesti tilanteesta toiseen, on erikseen turvalliset ja vaaralliset tilanteet ja ihmiset. Läheiset saatetaan kokea turvallisina, vieraat pelottavina ja arvostelemina. Toisaalta tutut ihmiset voivat tuntua pelottavilta, koska *”he tuntevat minut niin hyvin”* ja vieraat ihmiset turvallisina, koska *”he eivät tiedä minusta mitään”*. Jännittäjän onkin hyvä alkaa tutustua itsen, erilaisiin puoliin itsessä.

## Vaativuus

Jännittäjä vaatii itseltään usein paljon, muttei aina tunnista tätä, vaan pitää korkeita vaatimuksiaan normaaleina ja kohtuullisina. Tämä voi merkitä odotusta rikkeettömästä minäkuvasta, jossa virheitä, heikkoutta ja haavoittuvuutta ei sallita. Jännittäjä voi soimata itseään vuosienkin jälkeen siitä, mitä on tehnyt tai sanonut. Osa jännittäjistä arvioi itseään kokonaan eri asteikolla kuin muita: toisille sallitaan huomattavasti enemmän virheiden mahdollisuuksia kuin itselle. Osa jännittäjistä on varsin vaativia myös muita kohtaan. Tämä voi näkyä myötähäpeänä

tai kielteisenä suhtautumisena toisten jännittyneisyyttä kohtaan tai vaatimuksena, että itseä olisi kohdeltava täsmällisesti oikein.



### **Minäkokemuksen tasapaino**

Jos itseen voisi suhtautua yhtä lempeästi, kuin hyvään ystävään, jännittyneisyys voisi muuttua siedettäväksi. Myönteinen kuva itsestä ylläpitää mielen tasapainoa ja kielteinen ongelmien ja ristiriitojen kokemusta. Mielen tasapaino tai mielenterveys ei kuitenkaan merkitse ristiriidattomuutta, oireettomuutta tai ongelmattomuutta – nämä kokemukset kuuluvat ihmiselämään ja ovat osia kokonaisuudessa. Mielen tasapainoa on se, että on riittävästi keinoja

- palauttaa tasapainoa
- ratkoa ongelmia
- sietää oireita, ristiriitoja ja omaa epätäydellisyyttä
- hyväksyä itsensä sellaisena kuin on sen sijaan, että ajattelee *"hyväksyn itseni kun en enää jännitä tai tunne epävarmuutta"*

## Viestijäkuva

Viestijäkuva on osa minäkuvaa. Jokainen meistä muodostaa kuvaa itsestään viestijänä koko elämän ajan erilaisissa viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa kotona, koulussa, opiskeluissa, töissä ja harrastuksissa.

Viestijäkuva koostuu siitä,

- millaisia kokemuksia, näkemyksiä ja tuntemuksia ihmisellä on itsestään esiintyjänä ja viestijänä.
- millaista käyttäytymisemme on viestintätilanteessa ja millaisen vaikutelman muut meistä viestintätylimme perusteella muodostavat.
- millaista sanallista ja sanatonta palautetta saamme viestinnästämme.

Viestijäkuva voi olla **vahva** tai **heikko**. Henkilö, jolla on vahva viestijäkuva, hakeutuu mielellään viestintätilanteisiin, luottaa itseensä ja onnistumiseensa ja tulee helposti toimeen tuttujen ja tuntemattomien kanssa. Hän **tietää** pystyvänsä ilmaisemaan mielipiteensä ytimekkäästi ja tarvittaessa ohjailemaan erilaisia viestintätilanteita. Hän on motivoitunut havainnoimaan, kuuntelemaan ja uskomaan annettua palautetta ja kehittämään itseään sen avulla. Henkilö, jolla on heikko viestijäkuva, pitää viestintätaitojaan huonoina ja jättäytyy mielellään tilanteen taustalle. Hän **luulee** olevansa huono ilmaisemaan itseään ja epäonnistuvansa helposti. Heikon viestijäkuvan omaava henkilö odottaa jo etukäteen epäonnistuvansa ja muodostaa helposti mielessään itseään toteuttavia ennusteita: *”koska esitykseni meni mönkään viimeksi, se menee varmasti nytkin”*. Hänellä voi olla vaikeuksia havainnoida ja vastaanottaa palautetta, koska hän yleensä kuulee annetun myönteisenkin palautteen kielteisenä ja torjuu ajatuksen, että voi kehittyä viestijänä.

Tärkeää olisi muodostaa itsestään **realistinen** viestijäkuva. Tämä tarkoittaa sitä, että

- **tiedostaa** omat vahvuutensa ja kehityskohteensa viestinnässä
- osaa viestiä taitojensa mukaisella tasolla
- on halua ja kykyä kehittää ja monipuolistaa viestijäkuvaansa edelleen



Oma viestijäkuva voi olla vääristynyt ja ristiriidassa todellisuuden kanssa – moni pitääkin itseään huonompana viestijänä kuin todellisuudessa onkaan. Hyvää tässä on se, että heikko tai heikokko viestijäkuva on korjattavissa, jos viestijä vain saa riittävästi myönteisiä onnistumisen kokemuksia. Koska esiintymiseen ja puhumiseen liittyvät kielteiset asenteet ovat pitkälti opittuja, niistä on mahdollista oppia pois. Realistisen viestijäkuvan tunnistaminen ja kehittäminen voikin olla yksi tärkeä tavoite esiintymisjännityksen lieventämisessä.

## Automaattiset ajatukset

Erilaiset tilanteet eivät sinänsä aiheuta jännitystä tai ahdistusta, vaan se, kuinka tulkitsemme tilanteita. Tulkintamme tapahtuu usein huomaamatta, silmänräpäyksessä. Salamannopeita tulkintoja tilanteista voidaan kutsua *automaattisiksi ajatuksiksi*. Ne ovat rakentuneet vuorovaikutuskokemustemme kautta. Useimmiten olemme vain osittain tietoisia näistä ajatuksista tai mielikuvista, mutta on mahdollista oppia tunnistamaan niitä paremmin. Jotkut tapahtumat toki koemme yleismaailmallisestikin kielteisinä. On hyvä oppia tunnistamaan itselle tyypillistä haitallista ajattelua, joka vääristää kokemuksemme todellisuudesta, aikaansaa kuormittumista ja ehkäisee tavoitteen saavuttamista.

Automaattinen ajattelu tapahtuu usein lyhyenä, nopeana reaktiona ja se muistuttaa sähkösanomaa. Esimerkiksi *"Apua!"*, *"Voi ei..."*, *"En kestä"* tai *"Olen surkea"* ovat esimerkkejä nopeasta reaktiosta. Niiden takaa löytyy omaa oloa ja reagointia ohjaava, itseä, muita tai tilannetta koskeva ajatus. Tarkemmin ajatustensa sisältöä voi tunnistaa pysähtymällä miettimään, mitä mielessä liikkuu tai mikä tilanteessa tuntuu uhkaavalta. Ohessa esimerkkejä mahdollisista jännittäjän automaattisista ajatuksista.

Haitallinen automaattinen ajattelu [Beck, J., 1995]	Esimerkkejä
<b>1. Kaikki-tai-ei mitään -ajattelu</b> Tilanne nähdään kahden ääripään kautta, ei jatkumona.	"Jos en onnistu esityksessäni täydellisesti, olen totaalinen luuseri."
<b>2. Katastrofiajattelu</b> Tulevaisuus nähdään pelkätään kielteisessä valossa.	"Tulen epäonnistumaan tämän jännittämisen takia." "En kuitenkaan tutustu kenenkään, kukaan ei ole kiinnostunut minusta."

<p><b>3. Myönteisen huomiotta jättäminen</b> Jätetään huomioon ottamatta myönteisiä kokemuksia tai ominaisuuksia.</p>	<p>”Tilanne meni aika hyvin, mutta se ei johtunut minusta, vaan siitä, että muut olivat niin ystävällisiä.” ”Sain esityksestä hyvää palautetta, mutta opettaja sattui olemaan hyvällä päällä tänään.”</p>
<p><b>4. Tunneperäinen päättely</b> Joku asia on totta, koska ”tuntuu” siltä, vaikka todisteita olisi sitä vastaan.</p>	<p>”Olen valmistautunut tilanteeseen hyvin, mutta tunnen itseni epäonnistuneeksi.” ”Ihmiset puhuvat minulle, mutta minulla on ulkopuolinen olo – en kuulu joukkoon.”</p>
<p><b>5. Ehdoton yleistyminen</b> Annetaan tosiasioihin perustamaton ehdoton, kaiken kattava määritelmä itselle tai muille.</p>	<p>”Olen arvoton surkimus.” ”Harjoittelusta ei ole apua.” ”Hän vihaa minua.”</p>
<p><b>6. Suurentelu/vähättely</b> Itseä, tilannetta tai toista arvioidessa suurennellaan kielteisiä tai vähätellään myönteisiä puolia.</p>	<p>”Keskinertainen arvosana kertoo kuinka huono olen.” ”Vaikka saisin hyvän arvosanan, se ei kerro osaamisestani.”</p>
<p><b>7. Valikoiva havainnointi</b> Kohdistetaan huomio kielteiseen yksityiskohtaan kykenemättä näkemään kokonaisuutta.</p>	<p>”Koska unohdin osan esityksestäni, olen surkea esiintyjä.” ”Esitykseni aikana punastelin ja se vei pohjan kaikelta sanomiseltani.”</p>
<p><b>8. Ajatustenlukeminen</b> Luullaan, että tiedetään, mitä muut ajattelevat.</p>	<p>”Hän on sitä mieltä, etten osaa tätä ollenkaan.” ”Minua pidettiin tylsänä ja hermostuneena kutsuilla.”</p>
<p><b>9. Yliyleistäminen</b> Tehdään kaikenkattava kielteinen päätelmä käsillä olevasta tilanteesta.</p>	<p>”Olin hiljainen ryhmässä – minusta ei ole kenenkään ystäväksi.” ”En osannut vastata, en yksinkertaisesti osaa käyttäytyä.”</p>

<p><b>10. Henkilökohtaistaminen</b> Kuvitellaan toisten käyttäytyvän kielteisesti pelkästään itsestä johtuvista syistä.</p>	<p>”Kaisa lähti pois aikaisin, koska olin niin tylsää seuraa.” ”Ohjaaja oli epäkohtelias, koska en osannut tehdä mitään.”</p>
<p><b>11. ”Pitää”, ”täytyy” -väittämät</b> On ehdoton, ennalta määritetty ajatus siitä, kuinka itsen tai toisten tulisi käyttäytyä. Jos odotukset eivät täyty, ylikorostetaan sitä, kuinka huonosti asiat ovat.</p>	<p>”Kutsuilla tulee olla vapautunut ja sosiaalinen.” ”Minun täytyy antaa puhelias ja iloinen ensivaikutelma.” ”Kaikki täytyy ottaa huomioon esitystilanteessa.”</p>
<p><b>12. Kapeutunut havainnointi</b> Tilanteesta nähdään ainoastaan kielteiset puolet.</p>	<p>”Ryhmä vaan puhui keskenään, he eivät osaa ottaa muita huomioon.” ”Esiintyminen on muiden armoille ja arvioitavaksi heittäytymistä, pahinta mitä tiedän.”</p>
<p><b>13. Virheelliseen johtopäätökseen loikkaaminen</b> Liitetään yhteen kaksi asiaa, joilla ei ole mitään tekemistä toistensa kanssa.</p>	<p>”Koska kainaloni ovat märät esitykseni jälkeen, epäonnistuin ja pidin huonon esityksen.”</p>

### Pohdintaa:

- Millaisia automaattisia ajatuksia tunnistat jännittävissä tilanteissa, esimerkiksi esiintyessä?
- Onko jokin yllä olevista ajattelutavoista sinulle erityisen tuttu?

## Kielteinen sisäinen puhe

Jännittäjä suhtautuu usein jollain tapaa kielteisesti itseän, muihin ja maailmaan ja tämä tuottaa ja ylläpitää ahdistusta. Jännittäjä saattaa pitää kielteisiä ajatuksiaan tosina silloinkin, kun todistusaineistoa niille ei löydy.



Voit tarkastella seuraavan taulukon (Bourne 2000) avulla, miten suhtaudut itseesi ja löytää taulukon alla olevien kysymysten avulla vastaväittämiä sisäiselle kielteiselle puheellesi. Voit myös ympyröidä, kuinka paljon (asteikolla 1-6) uskot kunkin sisäisen puheen tyyppin vaikuttavan itseesi.

## HUOLESTUJA

Vaikuttaa: ei lainkaan 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 hyvin paljon.

- odottaa pahinta
- yliarvioi epäonnistumisen mahdollisuuden
- suurestelee epäonnistumisen mahdollisuutta, ”katastrofisoi”  
→ pahentaa ahdistuneisuutta, paniikkia, vahvistaa esim. paniikkikohtauksen oireita

### Kielteinen sisäinen puhe:

”Entä jos en selviä / joudun paniikkiin / jään yksin / minusta ei pidetä / en ikinä pääse eroon peloistani?”

### Myönteiset vastaväitteet:

”Olen selvinnyt tilanteista ennenkin, saan apua tarvittaessa.”  
”Hengittelen rauhallisesti.”  
”Olen hyvä tällaisena kuin olen.”  
”Pelkään tätä tilannetta, mutta se ei kerro tunteistani muissa tilanteissa.”

## KRIITIKKO

Vaikuttaa minuun: ei lainkaan 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 hyvin paljon.

- arvioi ja tuomitsee, osoittelee virheitä ja puutteita
- sivuuttaa myönteiset ominaisuudet
- voi alunperin olla esimerkiksi isän, äidin, kriittisen opettajan ääni  
→ heikentää itsetuntoa

### Kielteinen sisäinen puhe:

”Olen pettynyt sinuun!”,  
”Hölmö!”, ”Et osaa mitään...”,  
”Tiina osaa paljon paremmin...”

### Myönteiset vastaväitteet:

”Kelpaan hyvin tällaisena.”, Olen ainutlaatuisen.”, ”Ansaitseen hyviä asioita, kuten muutkin.”,  
”Olemme erilaisia, emme parempia tai huonompia.”

## UHRI

Vaikuttaa: ei lainkaan 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 hyvin paljon.

- kokee olevansa avuton ja toivoton, muiden armoilla
- havaitsee esteitä, ei usko muutokseen

→ pahentaa masennusta

### Kielteinen sisäinen puhe:

"En pysty tähän...", "En ikinä opi", "Miksi yrittää, on liian myöhäistä."

### Myönteiset vastaväitteet:

"Voin edetä askel askeleelta.", "Harjoittelen.", "On tärkeää kokeilla ja arvioida tilannetta sitten."

## TÄYDELLISYYDENTAVOITTELIJA

Vaikuttaa: ei lainkaan 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 hyvin paljon.

- painostaa jatkuvasti parempiin suorituksiin, mikään ei riitä
- haluaa olla paras
- oma arvo riippuvainen ulkoisista seikoista tai muiden hyväksynnästä

→ edistää jatkuvaa stressiä ja loppuunpalamista

### Kielteinen sisäinen puhe:

"Minun pitää antaa kaikkeni.", "On pakko...muuten en ole mitään.", "Tulee olla aina ystävällinen kaikille."

### Myönteiset vastaväitteet:

"Panostan tähän elämäntilanteeni ja oman hyvinvointini huomioonottaen.", "Olen arvokas itsenäni, tekemättä mitään sen eteen.", "Monet pitävät minusta, kaikki eivät, hyväksyn sen."

Kysymyksiä kielteisen sisäisen puheen kumoamiseksi ja myönteisten vastaväitteiden löytämiseksi:

- Tarkastelenko kokonaiskuvaa asiasta?
- Mitä todisteita tästä on?
- Onko tämä aina totta?
- Olenko objektiivinen vai kuuntelenko pelkästään tunteitani?
- Miten todennäköistä on, että näin kävisi?
- Onko tämä pitänyt aiemmin paikkansa? Kuinka usein?
- Mikä on pahinta, mitä voisi sattua? Mitä tekisin, jos niin käy?

Vastaväittämien tulisi olla realistisia ja itsellesi uskottavia. Kirjoita ne minä -muodossa, tämänhetkisestä tilanteesta, ei tulevaisuudesta ja pyri välttämään kieltolauseita. Jännittyneisyys voi liittyä kieleiseen sisäiseen puheeseen masentuneisuuden kautta. Tällöin huono itsetunto, itsekriittisyys, esiintymisjännitys ja sosiaalisissa tilanteissa koettu alemmuudentunne usein voimistavat toisiaan. On vaikea ylläpitää myönteistä, itsetuntoa tukevaa sisäistä puhetta tai ottaa vastaan toisilta kannustaa palauttetta, kun masennuksen takia suuri osa resursseista kuluu itsekritiikkiin ruokkimaan kierteeseen. Kriittiseen ajattelutapaan tottuu, jolloin on helpompaa ajatella itseään huonona ja vajavaisena kuin miettiä, mitä hyvää itsessä on. Masennuksen pitkittyminen puolestaan johtaa siihen, ettei pysty suhtautumaan luotavaisesti uusien jännitystä lieventävien keinojen toimivuuteen.

# Ydinuskomukset

Ydinuskomuksiksi kutsutaan suhtautumistapoja, jotka ovat muotoutuneet lapsuudessa toistuvien kokemusten kautta itseä, muita ihmisiä ja ympäröivää maailmaa koskeviksi uskomuksiksi. Tavallisesti henkilö pitää ydinuskomuksiaan ehdottomina totuuksina, eikä välttämättä ole niistä tietoinen. Ydinuskomukset ohjaavat jännittäjän informaation havainnointia ja tulkintaa, muun muassa automaattisia ajatuksia.

Jännittämisen taustalla on usein kyvyttömyyttä luottaa oman yksilöllisyytensä ja erityislaatuensa arvokkuuteen. Jännittäjä lähtee hakemaan muilta vahvistusta siihen, millainen hän on. Pelkona on, että muut määrittäisivät itsen arvottomaksi, heikoksi tai häpeälliseksi. Tällaiseen tulkintaan saattaa riittää pieni, merkityksetönkin palaute. Kun ei voi kokonaisvaltaisesti luottaa omaan olemiseensa, on alttiina muiden arvioinneille. Jännittäjän on vaikea vastaanottaa toisen palautetta ymmärtäen sen olevan toisen arvio – ei välttämättä totuus tai kaiken kattava osoitus omasta mitättömyydestä tai arvottomuudesta. Jännittäjän pohjimmainen ydinuskomus saattaa siis olla: *”olen arvoton”* tai *”en voi luottaa omaan arviooni”*.



# Selviytymiskeinot – mikä avuksi jännittämiseen?

Jännittämisen lievittämiseen on monia keinoja. Koska jännittämisen syyt ovat erilaisia ja jokainen jännittäjä on erilainen ihminen, myös selviytymiskeinot tepsivät eri tavoin. Mikä auttaa toista, saattaa lisätä toisen jännittämistä. Kokeilemalla löydät parhaat tavat auttaa itseäsi kiperän paikan yli.

## Itsetuntemuksen avulla rakentaviin ajattelu- ja toimintatapoihin

Itseään ja jännitysoireitaan on mahdollista oppia tarkemmin tuntemaan ja sietämään. Itsetuntemus kehittyy, kun voi harjoitella turvallisissa olosuhteissa – kuten puheviestinnän kursseilla, läheisten kanssa tai terapiatunnilla. Harjoittelun myötä huomion oppii suuntaamaan omaan sanottavaan, eikä omaan tunnetilaan ja olemukseen.

Vaikenemisen sijaan on hyvä opetella puhumaan jännittämisestä ja peloista ystäville ja muille ihmisille. Joissain esiintymistilanteissa jännittämisestä kertominen yleisölle voi helpottaa pelkoja.

Sen sijaan, että pyrit kontrolloimaan pelkoja tai jännityksen ilmene-  
mismuotoja, pyri luomaan ystävällistä ja ymmärtäväistä suhdetta  
niihin. Sano itsellesi: *”Uskallan ja haluan olla toisten kanssa teke-  
misissä peloista ja jännityksestä huolimatta. Nämä tuntemukset ja  
jännitys ovat osa minua ja minun tapani kokea joitain tilanteita.”* Tätä  
kautta pystyt hyväksymään paremmin itsesi, tunteesi ja reaktiosi.  
Keskity jännittämisen sijasta tiedostamaan itsesi kokonaisuutena,  
kaikenlaisine tunteinesi. Tällöin kovasti energiaa vievä oireiden ja  
tunteiden kontrollointi vähenee ja sinulla on enemmän tilaa kohdata  
muut ihmiset omana itsenäsi.

Yritä myös nähdä muut erillisinä ihmisinä, joilla kullakin on tapansa nähdä sinut ja maailma. Sano itsellesi: *”Minulla on oma tapani kokea asioita ja muilla on oma tapansa. Olemme erilaisia – emme heikompia, vahvempia tai arvottomampia kuin toiset.”*

Ei ole merkityksetöntä, mitä ja miten ajattelemme. Ajatuksillamme ylläpidämme henkistä ilmapiiriämme. Usein ihminen ylisamastuu ajatuksiinsa ja tunteisiinsa ja pitää niitä täysin tosina: *”koska ajattelen tai tunnen näin, siis se on totta”*. Jännittäjä voi tulkita tilanteen vaarallisemmaksi kuin se todellisuudessa on. Usein jännittäjä pelkää paljastuvansa ja kokee jännittämisen häpeällisenä. On hyvä muistaa, ettei jännityksen tuntemuksilla ole suoraa yhteyttä onnistumisen kanssa eli oireet eivät kerro ihmisarvosta tai taidoista.

Pessimistisellä ajattelulla luot tilaa epäonnistumiselle tai tulet huomanneeksi vain ikävät asiat. Ajatus siitä, ettei maailma kaadu siihen, miten esitys menee, voi kantatella yllättävänkin paljon. Muista: muiden suhtautuminen ei ole todellisuudessa yhtä kriittistä kuin omat ajatuksesi. Hae suhteellisuutta ja realismia tilanteeseen. Mikä merkitys esityksellä tai kuulijoilla on todellisuudessa elämäsi kannalta?



Myönteinen suhtautuminen itseän ja huumori laukaisevat jännitystä. Kyky nauraa itselle on tärkeä voimavaramme. Joillekin ajatus myönteisestä suhtautumisesta voi tuntua vaativalta. Tällöin ei ehkä kannata pyrkiä ”positiiviseen ajatteluun”, sen sijaan neutraali ja realistinen kuva itsestä, yleisöstä ja tilanteesta voi auttaa.

On hyvä pyrkiä siirtymään ajatuksissaan vaikean tilanteen yli. Jos esiintyminen tai työpaikkahaastattelu on keskiviikkona, ajattele etukäteen, kuinka mukavaa on torstaina, kun kaikki on ohi. Ajatus siitä, että ”tilanne loppuu aikanaan” rauhoittaa ja luo siltaa tulevaisuuteen.

Voit myös ajatella, ettei esiintyminen ole pakko, vaan valinta. Mieti, mitä hyötyä esiintymisestä voi sinulle olla. Pahempiakin asioita voi ihmiselle tapahtua elämässä kuin esiintyminen.

### **Anna itsellesi lupa jännittää, hyväksy jännittämisesi.**

Hyväksyvän suhtautumisen ylläpitäminen itseä kohtaan voi olla monille yllättävän vaikeaa. Usein tarvitsemme hyväksyvän asenteen ylläpitämiseen keskustelua muiden kanssa. Tärkeän henkilön tuki, kannustus, ymmärrys, huomio ja hyvä palaute auttavat vahvistamaan kuvaa itsestä ja omasta pärjäämisestä.

- Kenenkään ei tarvitse olla täydellinen.
- Pyri hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet – riittävän hyvänä.
- Ole armollinen ja salliva suhteessa itseen ja muihin.
- Suuntaa huomiosi onnistumisiin. Myönteisten kokemusten karttuminen auttaa suhtautumaan itseensä realistisesti.
- Omassa ujoudessa tai arkuudessa ei ole mitään hävettävää. Olemme erilaisia ja tarvitsemme erilaisen ajan asioihin sopeutumiseen.

# Mielikuvat

Mielikuvien vaikutus kokemuksiimme on suuri ja muun muassa urheilijat käyttävät tätä hyödykseen valmentautuessaan suoritukseen. Myös jännittäjä hyötyy paljon mielikuvaharjoittelusta. Mielikuvat ovatkin muutoksen ensimmäinen askel: kannattaa ensin mielikuvissaan ajatella toisin tekemistä, ennen kuin rynnistää kokeilemaan uutta. Esiintymistilanteen voi käydä mielikuvissaan läpi siten kuin toivoo sen sujuvan. Mielikuvaharjoittelu harjaannuttaa: onnistunut mielikuva automatisoituu ja siirtyy toimintaan tositalanteessa. Mielikuvaharjoittelu tukee asteittaisen altistamisen kautta harjoittelua.

Kuvittele rentoutuneessa olotilassa tilanne mielessäsi läpi. Mielikuvaharjoittelu lisää itsevarmuutta ja antaa uskoa omiin mahdollisuuksiin. Ota rento asento esim. maaten ja käy mielikuvissasi tilanne läpi onnistuneesti. Voit myös käyttää apuna rentoutus-CD:tä.

Mielikuvilla voidaan vaikuttaa myös muilla tavoin, tässä esimerkkejä mielikuvien hyödyntämisestä:

- Jos punastumisesi häiritsee sinua, rauhoittele oloasi mielikuvalla, jossa kuvittelet olevasi viileän veden sisällä. *Mielikuva viileästä vedestä rauhoittaa ihon pintaverenkiertoa.*
- Jos olet jännittynyt, etkä saa illalla unta, rauhoittele itseäsi mielikuvalla, että makaat lämpimässä hiekassa. *Lämmön tunne rentouttaa lihaksiasi.*
- Kirjoita lapulle sana tai lause, joka tuo mieleen rauhoittavan mielikuvan, tärkeän ihmisen tai asian. Ota lappu mukaan haasteelliseen tilanteeseen ja pidä sitä esillä. Palauta lauseen avulla rauhallinen tunne ennen esiintymistä tai sen aikana.
- Etsi mielessäsi itsellesi *turvapaikka* (katso harjoitus s. 65),

se voi olla vaikkapa maisema mökkirannasta. Jos sinulla on valokuva paikasta, pidä sitä mukana, voit tarvittaessa ottaa kuvan esille ja rauhoittua sen avulla.

- Voit antaa esineelle tehtävän muistuttaa sinua turvallisuudesta, rauhoittumisen kyvystä tai siitä, että olet kyllin hyvä. Erilaiset korut, avaimenperät tai maskotit voivat toimia taikakalunasi ja rauhoittajanasi esiintymistilanteessa.
- Tuttujen rituaalien toistaminen auttaa toisia luomaan myönteistä ja turvallista mielikuvaa tilanteesta ja onnistumisesta.
- Piirrä kuva siitä, millaisena koet mielikuvan itsestäsi ja yleisöstä esiintyessäsi. Piirrä sitten saavutettavissasi oleva kuva siitä, millaiseksi haluaisit kokea itsesi. Pyri muuttamaan kielteiset mielikuvasi neutraaleiksi.

Kuva 1



Kuva 1: Alkutilanne. Opiskelija kokee, että opponentti on hänen yläpuolellaan, tietää kaiken. Mielikuva itsestä on pärjäämätön, kuin lapsi.

Kuva 2



Kuva 2: Mielikuvaa työstettiin psykologin kanssa keskustelemalla. Opiskelija näkee itsensä ja opponentin tasavertaisina.

## Altistaminen

Sen sijaan, että välttelee ja pakenee epämieluisia tilanteita, kannattaa järjestää mahdollisuus harjoitteluun. Hakeudu aktiivisesti harjoittelemaan vuorovaikutusta. Aloita katsekontaktin luomisesta ja harjoittele itsesi ilmaisemista ja asioiden ääneen sanomista.

Usein jännittäjältä puuttuu kokemusta esiintymisistä. Monet jännittäjät hyötyvätkin siitä, että lähtevät pienin askelin, itseä siedättäen kohti pelkoa aiheuttavia tilanteita. Kun on tarpeeksi monta kertaa käynyt pelottavan tilanteen läpi, kertyy onnistumisen kokemuksia.

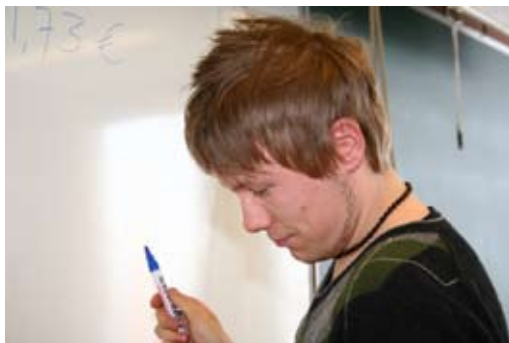
Myös elämäkokemuksen karttuessa mokaamisen pelko laantuu. Tämän vuoksi jännittäminen yleensä helpottuu iän myötä.

### **Vältele vältelemistä sen sijaan, että vältelet jännitystilanteita.**

Altistaminen on toimiva keino hoitaa sosiaalista jännittämistä. Oma ahdistuneisuuttaan kannattaa seurata ja arvioida mielessään erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi asteikolla 0-10 (0 = täysin rento, 10 = voimakas ahdistus, paniikki). Oman elämän altistamisharjoitukset kannattaa aloittaa vähemmän ahdistavista tilanteista (ahdistuksen taso 3-4) ja lisätä vaatimustasoa pienin askelin. Autoakaan ei opi ajamaan hetkessä – sama pätee myös ahdistuksen kohtaamiseen ja sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun.

Mieti etukäteen keinoja, joilla voit lieventää ahdistusta jännittävissä tilanteissa (tutun henkilön tuki tai läsnäolo, rauhoittava sisäinen puhe, huomion siirtäminen muualle, lihasjännitys ja -rentoutus, rauhoittava hengittely, ks. s. 60). Jos ahdistus kasvaa liian suureksi, peräänny ja pyri rauhoittamaan oloasi. Lähes kaikissa tilanteissa on keino peräännyä: esiintymistilanteessa sellaisena voi toimia esimerkiksi yleisölle annettava tehtävä (huomio siirtyy sinusta pois),

kutsuilla wc:ssä käyminen, palaveritilanteessa muistiinpanoihin syventyminen. Käytä perääntyminen hyödyksi rauhoittamalla sen aikana itseäsi. Palaa tilanteeseen, kun ahdistuksesi on siedettävää. Perääntyminen ei ole sama asia kuin tilanteesta pakeneminen. Perääntyminen edellyttää takaisin tilanteeseen palaamista sen jälkeen, kun oma ahdistuksentasosi on laskenut.



**Pakenemalla vahvistat pelkoasi – perääntymällä ja palaamalla tilanteeseen lisäät luottamustasi selviytymiseen.**

Etene altistuksessa aina pienin askelin – helpota tilannetta, jos ahdistuksen taso nousee liikaa.

- Sosiaaliset taidot eivät parane tilanteita välttelemällä.
- Jännittävien tilanteiden vältteleminen kasvattaa kielteisten kokemusten varastoa ja johtaa helposti kokemattomuuskierteeseen.
- Kannattaa järjestää itselle mahdollisuus harjoitteluun.
- Itseluottamus paranee uskaltautumalla.

# Apukeinot esiintymistilanteessa

## Asennoituminen esitykseen ja jännittämiseen

Asennoitu myönteisesti esiintymiseesi niin ryhmässä kuin yleisönkin edessä. Jännityksen siedettävyyttä tai sietämättömyyttä on seurausta siitä, millaisia merkityksiä sille annat. Jännittäminen ei ole heikkoutta, vaan tapa kanavoida energia käyttöön. Se on myös osoitus siitä, että suhtaudut tehtävään tosissasi.

- Et joudu, vaan pääset esiintymään.
- Hyväksy jännittäminen – se kuuluu asiaan.

## Valmistautuminen esiintymiseen

- Huolellinen valmistautuminen parantaa onnistumisedellytyksiä.
- Valmistaudu erityisen huolellisesti esityksesi aloitukseen ja alkuvaiheisiin, esiintymisjännitys on yleensä voimakkainta yleisön kohtaamisvaiheessa ja helpottuu huomattavasti jo muutaman minuutin kuluessa.
- Riittävän hyvä valmistautuminen ei tarkoita sitä, että kaikki on opeteltava ulkoa.
- Luo päälinjat aiheestasi ja pidä lähelläsi paperi tai kortti, josta voit tarpeen tullen katsoa, ellet muista.
- Suunnittele näköisesi esitys, anna persoonasi näkyä ja murteesi kuulua.
- Harjoittele esitystä ääneen puhumalla. Toiset hyötyvät peilin edessä harjoittelusta, toiset puheen äänittämisestä, joku pitää esityksen ystävälleen.
- Muista kohtuus valmistautumisessa, yliharjoittelu voi viedä esityksestä rentouden ja luoda liian ehdottoman kuvan siitä, miten esityksen tulisi sujua. Jätä tilaa spontaanisuudelle.

- Sekä yli- että alivireys voivat johtaa ongelmiin → virittäydy sopivasti (kokemus auttaa).
- Lyhennä odotusaikaa ja tarjoudu esittämään oma osuutesi alussa / ensimmäisten joukossa.

### **Esiintymisympäristön huomioon ottaminen**

- Käy tutustumassa tilaan, jossa esiinnyt.
- Varmista ennalta, että laitteet toimivat. Harjoittele laitteiden käyttöä, jotta se sujuu vieraammassakin tilanteessa.
- Mitä vähemmän yllätyksiä tarvitsee pelätä, sitä vähemmän jännittää – kokemuksen karttuessa voit mennä tilanteisiin spontaanimmmin.

### **Huolenpito itsestä**

- Huolehdi siitä, ettei sinulla ole samanaikaisesti liikaa muuta stressiä.
- Mukavien asioiden tekeminen ennen esiintymistä suuntaa ajatukset pois peloista. Liikunnan harrastaminen edeltävinä päivinä auttaa monia.
- Luo mielessäsi siltä helpottumiseen: *”tunnin päästä/huomenna tämä on ohi”*.
- Juo riittävästi. Suun kuivumista kannattaa ehkäistä juomalla vettä jo edellisenä iltana ja esiintymispäivänä hyvissä ajoin ennen h-hetkeä. Kesken esityksen nautittu vesi ei jää yhtä tehokkaasti kostuttamaan suuta.
- Mene edellisenä iltana ajoissa nukkumaan. Laita vaatteet illalla valmiiksi ja varaa aamuksi hyvät aamupalatarpeet. Itselle annettu hoiva rauhoittaa.
- Pyri rauhoittelemaan itseäsi, vaikkei uni tulisikaan – pelkkä lepääminen voi virkistää. Jos on toistuvasti taipumusta unettomuuteen jännittävien tilanteiden edellä, voi tilapäisesti

käytettävä nukahtamislääke olla tarpeen.

- Herää riittävän aikaisin, vältä kiirettä.
- Laita päälle tilanteeseen sopivat ja itselle mukavat vaatteet, huolehdi muutoin siististä ulkonäöstä.
- Jos punastuminen häiritsee keskittymistäsi, hanki sopivaa, peittävää meikkivoidetta.
- Jos lääkärin kanssa on sovittu tarvittaessa otettavan lääkityksen käyttämisestä, ota lääke ajoissa ohjeiden mukaan.

## **Vireytyminen**

- Tunnista vireytymistapasi: keskity ennen esitystä yksin ja rauhassa, seurustele yleisösi kanssa tai juttele jonkun kanssa, jolle voit tunnustaa pelkosi.
- Kerro opettajalle tai opponentille jännityksestäsi.
- Asettele tavarasi esille ennen esiintymistä.
- Rauhoita ja hidasta hengitysrytmiäsi. Rentouta tietoisesti isot lihasryhmät (hartiat, pakarat, reidet) ravistelemalla lempeästi.
- Helpota jännitystä jännittämällä: kokeile jonkin ruumiinosan tietoista jännittämistä, jonka jälkeen tietoisesti rentoutat kyseisen alueen. Nosta hartiat korkealle korviin ja purista samanaikaisesti kädet nyrkkiin ja päästä sitten hartiat ja kädet putoamaan rentoina alas.

## **Toiminta esityksen aikana**

- Esityksen aloitus: tule esiin kun kuulijat ovat valmiita, tai ole jo paikalla tervehtimässä, kun ensimmäinen tulee. Tunnista itsellesi sopiva tapa.
- Joihinkin tilaisuuksiin sopii se, että kerrot jännittäväsi esitystä. Vaikket kertoisikaan, on todennäköistä, että sinuun suhtaudutaan myötätuntoisesti.
- Ota hyvä ja tukeva asento, ojenna ryhtisi. Tukeva, ryhdikäs

asento luo ruumiillisesti tunteen, ettei ole hätää.

- Jos seisominen on sinulle vaikeaa, esiinny istuen.
- Joihinkin tilanteisiin sopii, että esiinnyt rennosti pöydällä istuen. Tämä voi vähentää suorituspainetasi.
- Hengitä itsesi rauhalliseksi. Levollinen ja pitkä uloshengitys rauhoittaa. Vapaa sisäänhengitys tuo elimistölle riittävän määrän happea.
- Nopein tapa rauhoittaa hengitystä on puhua normaalia hitaammin ja pitää puhuessa sopivin välein taukoja.
- Ota vettä mukaan, siltä varalta, että suuta alkaa kuivaa.
- Liiku esityksen aikana. Kun verenkierto lähtee liikkeelle ja hengitys käyntiin, olosi rentoutuu.
- Kynän tai kirjoitusalusalan pitäminen käsissä voi rauhoittaa.
- Tee Power Point -esitys. Silloin yleisö kohdistaa huomionsa siihen, eikä esiintyjään.
- Muista, ettei kukaan tiedä, mitä olet suunnitellut – jos jotain jää pois, se ei haittaa. Esitysaika on aina rajallinen, kaikkea et voi kuitenkaan kertoa.
- Muista, että todennäköisesti tiedät esitettävästä asiasta enemmän kuin moni yleisössä.
- Keskity esitettävään asiaan, älä oireisiisi.
- Usein jännitys lievenee, kun pääset vauhtiin.
- Muista, ettei jännittäminen aina näy päällepäin, ainakaan niin paljon kuin itse pelkää. Ja vaikka näkyisikin, se ei useinkaan ole kuulijoille merkittävää.

### **Esiintyminen on vuorovaikutusta**

- On hyvä pohtia, millaiselle yleisölle olet menossa puhumaan. Yleisö vaikuttaa tapaasi esiintyä.
- Kaikki vastuu esiintymisen onnistumisesta ei ole sinulla – myös kuulija on vastuussa tilanteen onnistumisesta. On tärkeätä

harjoitella myös tätä puolta esiintymistilanteesta: harjoittele itse olemaan hyvä yleisön jäsen.

- Pyri lisäämään luottamustasi kuulijoihin. Kuulijoilla on taipumus olla esiintyjän puolella eikä häntä vastaan.
- Luota muiden empatiakykyihin ja hyväksyvyyteen.
- Näe asiat realistisissa mittasuhteissa: todellisuus on usein myönteisempi kuin kuvittelet. Kuuntelijat ovat kiinnostuneita esittämästäsi asiasta, eivät jännittämisestäsi.
- Hakeudu esiintyessäsi vuorovaikutukseen sen sijaan, että välttelisit sitä.
- Etsi yleisöstä ystävälliset kasvot. Kohdista puheesi henkilöille, jotka hymyilevät sinulle tai nyökkäävät kuuntelemisen merkiksi. Voit ammentaa kontaktista rohkeutta ja varmuutta. On molempien etu, että puhuja saa luvan olla oma itsensä.
- Jos joku yleisössä ei osaa suhtautua ymmärtävästi jännittämiseen – kenellä silloin on ongelma?
- Ole oma itsesi – se rooli sopii parhaiten.
- Puhu persoonallisesti ja niin kuin sinusta tuntuu luontevalta, sillä puheen ei tarvitse olla samalla tavalla viimeisteltyä kuin kirjallisen esityksen.



## Esiintymisen jälkeen

- Hae palautetta kuulijoilta. Jos saat kritiikkiä, muista, että sen avulla voit oppia uutta.
- Muista suhteuttaa saamaasi palautetta, kaikki kritiikki ei edusta totuutta sinusta tai esiintymisestääsi. Ihmisillä on oikeus eriäviin mielipiteisiin.
- Opettele vastaanottamaan myös myönteistä palautetta esiintymisestääsi. Muista, että myötätunto ei ole sääliä.
- Älä jää vatvomaan ja murehtimaan tekemiäsi virheitä. Salli virheiden tekeminen ja mokaaminen, niistä oppii yhtä paljon kuin onnistumisista. Käy ne läpi ja mieti ratkaisuehdotuksia.
- Sano itsellesi ”ei”, jos alat jälkikäteen arvostella, sättiä tai hävetä itseäsi.
- Mieti ennalta mukavaa tekemistä, jonka avulla voit irrottautua jännittyneisyydestä. Suuntaa ajatukset liikuntaan tai mieluisaan harrastukseen. Tämä rentouttaa ja palauttaa mielihyvän kokemuksia.
- Palkitse itsesi, kun tilanne on ohi huolimatta siitä, miten suoriudut. Haasteet jaksaa paremmin, kun on jotain hauskaa, mitä odottaa.
- Palaudu mahdollisimman nopeasti tavalliseen arkielämäsi.
- Ajatus ”ohi on!” huojentaa.
- Hyväksi puhujaksi ei synnytä vaan opitaan. Etene pienin askelin: harjoittele viestintätaitoja eri vuorovaikutustilanteissa, pyydä palautetta ja ota rohkeasti oppia virheistä ja vastoinkäymisistä. Hanki käytännön kokemusta aina, kun sinulle tarjoutuu siihen tilaisuus.

# Rentoutuminen ja hyvinvointi

## Stressinhallintakeinoista jännityksen hallintakeinoja?

Usein avuksi etsitään poppakonstia ja nopeata helpotuskeinoa jännityksen lieventämiseen – sellaista ei kuitenkaan ole. Suhtautumalla itseä kohtaan myötätuntoisemmin ja hyväksyvämmiin jännittämisestä voi tulla sallittu osa itseä.

Stressin, ahdistuneisuuden ja jännityksen kanssa eläminen on taito, joka on mahdollista oppia. Selviytymiskeinot ovat osittain samat. Hyviä jännityksen kanssa elämisen keinoja ovat ne stressinhallintakeinot, jotka aidosti lisäävät hyvinvointiasi.

- Armollinen suhtautuminen itseen
- Omien tarpeiden kuuntelu
- Kohtuulliset tavoitteet
- Periaate “riittävän hyvä riittää”
- Hyvät ihmissuhteet
- Rentoutuminen
- Liikunta
- Riittävä lepo
- Huomion suuntaaminen itsestä ja omista tuntemuksista muualle
- Huumori



## **Rentoutuneisuus lisää puhumisen ja itseilmaisun varmuutta.**

Riittävä uni, terveellinen ravinto, liikunta, ulkoilu, sopiva työmäärä ja tasapainoiset ihmissuhteet tukevat hyvinvointiasi. Vältä univelkaa ja pidä huolta yleisestä jaksamisestasi ja terveydentilastasi. Toisilla kahvin pois jättäminen voi olla tarpeellista, mikäli se lisää oiretunteuksia. Hoida muita ongelmiasi (esimerkiksi masentuneisuutta tai ahdistuneisuutta) asianmukaisesti.

Ihminen ei voi rentoutua varastoon, vaan siitä on pidettävä jatkuvasti huolta. Jokaisessa päivässä ja viikossa tulisi olla riittävästi loppoaikaa, jolloin ei tarvitse olla hyödyllinen ja tehokas. Joka vuosi tulee olla pitkäkö irtiotto – loma!

Rentoutumiskeinot ovat yksilöllisiä. Liikunta, ulkoilu luonnossa, saunominen ja jännittyneiden lihasten venyttely voivat rentouttaa ennen jännittävää tilannetta. Mielenkiintoisen kirjan tai tv-ohjelman seuraaminen auttavat irrottautumaan stressaavista ja jännittävistä ajatuksista. Ystävän kanssa jutteleminen voi auttaa käsittelemään huolia tai kääntämään ajatukset muualle. Toiset haluavat rentoutua yksin ja rauhassa, jotkut taas pitävät erityisesti muiden seurasta ja yhdessä olemisesta. Seuraavaksi muutamia ehdotuksia, joiden avulla voit rentoutua.

## **Hengitysharjoitukset**

Hengitys on silta mielen ja ruumiin välillä. Se on yhteydessä mielen- sisäisiin kokemuksiin, esimerkiksi tunteisiin. Jännittynyt ja ahdistunut pidättää hengitystään tai hengittää kiivaasti tai pinnallisesti. Pelokas ei uskalla ottaa tilaa, edes hengittää vapaasti. Hengitys siis paljastaa, miten ihminen voi – toisaalta hengityksen avulla voi vaikuttaa hyvinvointiin.

Epätasapainoinen hengitys kiihdyttää elintoimintoja ja välittää oiretuntemuksia koko elimistöön. Kun opit rauhoittamaan hengitystäsi, autonomisen hermoston toiminta ja mieli rauhoittuvat. Vaikka hengitys on osittain automaattista, voimme vaikuttaa siihen mielikuvien, liikkeen tai äänen avulla. Näin voi saada kokemuksen siitä, että psyykkiseen ja fyysiseen kiihtymiseen, hätäntymiseen ja ylikierroksilla oloon voi vaikuttaa. Hengitysharjoitus on konkreettinen armollisuuden harjoitus, sen kautta voi harjoitella hyväksyvää läsnäoloa itsen kanssa. Tasapainoisen hengityksen ja mielikuvien avulla voi rauhoitella itseä ennen esiintymistä, esiintymisvuoroa odotellessasi, esiintymisen aikana tai esiintymisen jälkeen.

Hengitysharjoitusten tarjoama pysähdys on tapa työstää jännittyneisyyttä ja stressiä. Pysähtymällä hengittelemään rauhallisesti voi tutustua omiin tunteisiin ja tarpeisiin, ilman pysähtymistä niistä ei voikaan tulla kunnolla tietoiseksi. Esimerkiksi lihaksiston jatkuvasta jännittyneisyydestä voi tulla tietoiseksi, kun pysähtyy kuulostelevaan olotilaansa. Näiden harjoitusten tarkoitus ei ole opetella ”oikeata hengitystekniikkaa” (sellaista ei ole) vaan harjaantua tutustumaan itseensä sellaisena kuin on. Voit antaa myös hengityksen olla sellaisena kuin se on. Tämän hetken avulla opit kysymään itseltäsi, miten voit, mitä sinulle kuuluu, miltä asiat sinusta oikeasti tuntuvat.

Harjoittele alla kuvattujen mielikuvien avulla hengittämistä selinmaukuulla, silmät suljettuina. Tee harjoituksia muutaman kerran, tunnustelee, miltä ne tuntuvat. Päästä sitten mielikuva mielestäsi ja anna hengityksen kulkea omia aikojaan. Harjoittele myös istuen, silmät suljettuina tai silmät avoinna. Vie harjoitus mukanasi ulos kotoa. Voit keskittyä hengitykseen tai tehdä mielikuvaan perustuvia hengitysharjoituksia koska vain, mutta erityisesti jos olet stressaantunut, ahdistunut, jännittynyt tai levoton. Voit käyttää hengitystä apukeinona missä ja milloin vain, luennolla, linja-autossa, kauppajonossa tai vuoroasi odottaessa. Jos huomaat keskittyväsi muihin asioihin, palauta itsesi

lempeästi harjoitukseen. Älä kritisoï, vaan pidä luonnollisena sitä, että mieli välillä vaeltaa.

### **Mielikuvaharjoituksia**

- **Liukumäki:** kuvittele uloshengityksen aikana mielessäsi leikki-puiston liukumäki, jota lasket alas. Vaihtoehtoisesti voit kuvitella laskevasi pyörällä alas loivaa mäkeä.
- **Tauko:** kiinnitä huomio uloshengityksen jälkeiseen pieneen taukoon ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Pidennä tätä taukoa hieman, pysähdy siihen. Se on hellittämisen hetki, loma, paussi, jolloin ei tarvitse tehdä mitään, edes hengittää, saa olla vain.
- **Aallot:** hengittele kädet vatsan päällä, tunne käsillä, miten aallot nousevat ja laskevat, mielikuva meren aalloista rentouttaa ja rauhoittaa.
- **Kuminauha:** kuvittele, että keskivartalosi sisällä on kuminauha, joka venyy sisäänhengityksellä ja löystyy uloshengityksellä.
- **Hissi:** nosta sisäänhengittäessä lantion pohjalla oleva hissi ylös ja laske se uloshengityksen aikana alas. Tässä mielikuvassa hengitysliike tapahtuu alhaalta ylöspäin.

### **Aktiivisia hengitysharjoituksia liikkeen avulla**

**Lantion nosto.** Makaa selin, polvet koukussa. Tutki hengityksen ja liikkeen yhdistämistä. Havainnoimalla löydät tavan, joka sopii kullakin hetkellä parhaiten sinulle.

- Hengitä sisään ja nosta samalla lantio ylös – hengitä ulos, rentouta lihakset vähitellen, kun lasket lantion alas. Pidä pieni tauko uloshengityksen jälkeen. Anna oman hengitysrytmisi näyttää tahtia.
- Hengitä ensimmäisellä kerralla sisään selinmakuulla, sitten nosta lantio uloshengityksen aikana ylös. Hengitä sisään samalla kun

lasket lantion alas. Jatka liikettä hengityksen tahdissa. Tätä tehdessäsi keskity aistimaan ja nauttimaan selkärankasi liikkeestä: hengittäessäsi sisään selkä notkistuu kaarelle ja uloshengityksen aikana pyöristyy.



**Vartalon kierto.** Makaa selin, polvet koukussa.

- Hengitä sisään, kierrä samalla polvet oikealle. Hengitä ulos, kierrä pää vasemmalle. Hengittele tässä kiertoasennossa rauhallisesti niin pitkään kuin haluat, aisti kyljen venytys. Palauta sisäänhengityksen aikana pää ja polvet yhtä aikaa keskiasentoon. Hellitä, ja hengitä rauhassa ulos. Toista kiertoliikettä vuoroitellen kumpaankin suuntaan.

### **Äänen avulla tehtäviä hengitysharjoituksia**

- Vahvista uloshengitystä käyttämällä ääntä: huokaise ääneen tai laula uloshengityksen aikana äännettä "aaaaa", "ooooo", "uuuuu", "mmmmm".
- Makaa selin polvet koukussa. Vie kädet sisäänhengityksen aikana pään yli lattiaan. Uloshengityksen aikana heitä kädet vauhdikkaasti takaisin vartalon vierelle, ja huokaa tai sano "ULOS!" Käsien heittoon voit yhdistää mielikuvan "ullakon siivoamisesta", käsien heitolla ja äänesi avulla heität pois asioita, joista haluat päästä (ärsyyntymistä, turhautumista, jännitystä, pelkoa...).

- Seisten: Hengitä sisään, uloshengityksen aikana huokaise, voihekaise ja päästä pää / hartiat / koko ylävartalo rennoksi alas.
- Nyrkkeily eteenpäin. Hengitä jokaisella iskulla ulos, ääni tehostaa iskun voimaa: "HUH-HUH-HUH!"

(Hengityskoulu, Maila Seppä & Minna Martin)

## Tietoisuustaitoharjoitukset

Tietoisuustaitoharjoitukset voivat auttaa jännittämisen hallinnassa. Harjoituksilla pyritään hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon, joka tarkoittaa tässä hetkessä olemista valppaana ilman arvostelua. Tavoitteena on keskittyä tietoisesti yhteen asiaan kerrallaan. Harjoituksissa pysähdytään tähän hetkeen ja havainnoidaan kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita. Harjoitusten avulla voi vahvistaa luottamusta siihen, että omia tunteita voi sietää ja säädellä. Lisäksi tietoisuustaidot auttavat meitä tunnistamaan itsellemme tyypillisiä arvostelevia ajatuksia, jolloin niiden valta meihin vähenee.

Hyväksyvää, tietoista läsnäoloa voi harjoitella päivittäisissä arkiaskareissa, kuten tiskaamisessa, hampaiden harjauksessa, appelsiinin kuorimisessa. Katsele, kuuntele ja haistele pyrkimättä mihinkään. Ideana on tuoda lempeä tarkkaavaisuus siihen, mitä on juuri tekemässä.

### **Harjoitus: oman asennon tunnusteleminen**

Ota itsellesi tyypillinen istuma-asento tuolissa. Kun olet löytänyt asennon, pysähdy hetkeksi havainnoimaan sitä. Tunnustele kehoasi ja asentoasi. Miltä se tuntuu sisäisesti? Millaisia tuntemuksia tunnet kehossasi? Aisti miltä tuolin istuinosa tuntuu. Jos kätesi ovat tuolin käsinojilla, kiinnitä tarkkaavuus kosketuspintaan. Anna huomion siirtyä rauhallisesti alaspäin lantion, reisien ja pohkeiden kautta jalkapohjiin.

Pysähdy vielä hetkeksi tunnustelemaan kehoasi kokonaisuutena antaen hengityksen kulkea vapaasti sisään ja ulos. Vapauta itsesi kaikista vaatimuksista: sinun ei tarvitse tuntea mitään erityistä. Muutaman minuutin päästä vapauta keho liikkumaan ja halutessasi voit tehdä jonkin venyttelyliikkeen, joka tuntuu hyvältä.

(Mindfulness, Jon Kabat-Zinn)

## **Turvapaikka**

Sulje silmäsi ja anna mielesi vaeltaa sellaiseen paikkaan, sellaisen ihmisen luo tai tekemisen pariin, joka on sinulle tärkeää. Voit tuntea olosi turvalliseksi, rentoutuneeksi, kokonaiseksi, hyväksytyksi. Katsele mielikuvaasi ja tee havaintoja sen yksityiskohdista. Mitä näet? Liittykö mielikuvaan ääniä, hajuja, makuja tai muita aistimuksia? Pane merkille, mitä tunnet ruumiissasi mielikuvaa ajatellessasi. Miten se vaikuttaa hengitykseesi, lihasten tuntemukseen (rentoutuvatko ne), kokemaasi lämpötilaan (voitko kokea lämmöntunteen)? Pane myös merkille, mikä tekee mielikuvasta itsellesi tärkeän ja merkittävän. Millainen olo sinulle tulee kokonaisvaltaisesti? Kun olet jännittynyt, stressaantunut, ahdistunut – palaa tähän mielikuvaan. Se on turvapaikka, jossa voit antaa sekä mielen että ruumiin rauhoittua.

## **Pallohieronta**

Hierottava käy vatsamakuulle lattialle tai sängylle, tyyny mahan alla tukee rentoa selän asentoa, kädet voi laittaa otsan alle tukemaan niskan asentoa. Hieroja pyörittelee tennispalloa hartiasseudun ja olkavarsien pehmeän lihasmassan päällä rauhallisin ottein. Hierottava voi kertoa, mikä kohta on jännittynyt tai kipeä tai kuinka voimakkaasti toivoo toisen painavan. Tämä tuntuu yllättävän mukavalta eikä vaadi hierojalta suuria voimia. Voitte sopia, että ensin toinen hieroo toista vartin, sitten vaihdetaan rooleja.

# Tukea, apua ja tietoa

## Mistä apua jännittäjälle?

Normaali jännittäminen ← → Psykkinen häiriö

Puheviestintää  
"normaaliryhmille"

Puheviestintää  
jännittäjille ja ujoille

Lyhytterapiaa (yksilö-/ryhmä)

Pitkäkestoista psykoterapiaa  
(yksilö-/ryhmä)

*Eriasteisesta jännittämisestä kärsivät saattavat tarvita erilaisia apukeinoja.*

## Puheviestinnän kurssit

Monen koulutusohjelman kieli- ja viestintäopintoihin kuuluu pakollinen puheviestinnän kurssi, jonka järjestää joko oma tiedekunta, laitos tai esimerkiksi Kielikeskus. Tutkintoon sisältyvän puheviestinnän kurssin voi halutessaan suorittaa myös avoimen yliopiston tai kesäyliopiston puolella, joissa opiskelu on maksullista. Pakollisista kursseista saa opintopisteitä koulutusohjelmakohtaisesti.

Kursseilla tutustutaan esiintymisen ja vuorovaikutuksen perusteisiin yksilö- ja ryhmäviestinnän tasolla sekä teoreettisesta että käytännöllisestä näkökulmasta. Kursseja ohjaavat puheviestinnän opettajat, jotka ovat tietoisia jännittämissilmistä ja usein käsittelevät sitä myös tavallisilla kursseilla. Puheviestinnän opettajan kanssa voi tarvittaessa etukäteen keskustella omasta jännittämisestä ja kurssin suorittamisesta.

Jotkut tutkintoon sisältyvät pakolliset puheviestinnän kurssit on erityisesti suunnattu esiintymistä jännittäville opiskelijoille. Tämä on mainittu kurssin nimessä, esimerkiksi ”puheviestinnän kurssi ujoille ja jännittäjille” tai ”esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssi”. Nämä kurssit ovat muuten tavallisten kurssien kaltaisia, mutta jännittämiseen ja sen pohtimiseen kiinnitetään enemmän huomiota ja ilmiö huomioidaan myös kurssien harjoituksissa. Joillakin tällaisilla kursseilla puheviestinnän opettajan työparina voi olla psykologi.

## **Jännittäjäryhmät ja vertaistuki**

Jännittäjille on tarjolla ryhmämuotoisia kursseja. Kursseilla tapaa toisia jännittäjiä ja altistuu turvallisesti jännitystä aiheuttaviin tilanteisiin. Ryhmän suurin anti vaikuttaa olevan se, että siellä ei tarvitse peittää jännitystään – kaikki muutkin jännittävät. Jännittämisen kokemus onkin jaettavissa muiden kanssa.

Ryhmissä käsitellään alustusten, keskustelun ja erilaisten harjoitusten avulla jännityksen kohtaamiseen liittyvää teemaa. Tavoitteena on ymmärtää omaa jännitystä paremmin ja oppia keinoja lieventää sitä. Samalla pyritään ymmärtämään jännityksen syntyhistoriaa. Ryhmissä voidaan harjoitella pienin askelin esilläolon tilanteita, esimerkiksi puheenvuoron ottamista ja erilaisia esiintymisharjoituksia. Tavoitteena on saada myönteinen kokemus ryhmätilanteista.

Ryhmiä vetää yleensä psykologi tai psykologi ja puheviestinnän opettaja -pari. Kunkin ryhmän tarkempi sisältö selviää ottamalla yhteyttä ryhmän vetäjään.

Ryhmistä on saatu lupaavia tuloksia opiskelijaterveydenhuollossa. Osanottajat kokevat hyötyvänsä eniten vertaistuesta, myönteisistä kokemuksista ja asenteen muuttumisesta itseä kohtaan. Lisäksi osallistujien jännittämisen taso laskee selvästi ryhmän aikana ja pysyttelee alempana tai edelleen laskee seurannassa puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen. Siten ryhmiin osallistumista voidaan pitää erityisen hyvänä jännittämisen hoitomuotona. Alkujännityksestä huolimatta kannattaa siis rohkaistua mukaan jännittäjien ryhmiin.

## **Yksilöllinen tukikeskustelu**

Jännittäjälle kahdenkeskiset tilanteet ovat usein helpompia kuin ryhmätilanteet. Kahden kesken tulee todennäköisemmin kuulluksi, saa tilaa itselleen eikä tarvitse hakea monen ihmisen hyväksyntää. Joskus ryhmään osallistuminen on mahdoton ajatus, jolloin yksilötyöskentely voi olla parempi vaihtoehto. Henkilökohtaiset tukikeskustelut ammattilaisen kanssa voivat auttaa kohtaamaan muita haastavampia sosiaalisia tilanteita.

Tukikeskusteluissa keskitytään itselle hankalien sosiaalisten tilanteiden käsittelyyn, omien pelkojen parempaan ymmärtämiseen ja selviytymiskeinojen löytämiseen sekä niiden käytön vakiinnuttamiseen arjessa. Tukikeskusteluja voi käydä terveydenhuollon ammattilaisten ja joskus tutorin, opettajan, opinto-ohjaajan tai kokeneen aikuisen kanssa.

# Psykoterapia

Psykoterapia on keskusteluun perustuva hoitomuoto, jota antavat psykoterapiakoulutuksen saaneet ihmissuhdealan ammattilaiset (usein pohjakoulutukseltaan psykologeja, psykiatreja tai erikoissairaanhoitajia). Psykoterapiassa tavoitteena on itsetuntemuksen lisääntyminen. Terapiassa jännittäjä hahmottaa tarkemmin, miten ajatukset, tunteet ja toimintatavat vaikuttavat toisiinsa, mistä ne ovat saaneet alkunsa ja miten suhtautumistapojaan voisi muuttaa. Suomessa on mahdollista käydä Kelan tukemana noin puolen vuoden mittaisessa lyhytterapiassa tai 1-3 vuoden ajan psykoterapiassa, mikäli sosiaalinen ahdistuneisuus haittaa opinnoista tai työstä suoriutumista.

Jännittäjällä on suuri tarve saada palautetta itsestä ja omista toimintatavoistaan. Tämä toteutuu hyvin tukikeskusteluissa tai vastavuoroisen terapian kautta. Tavoitteena on oppia sallivampaa suhtautumista itseän. Myönteinen suhde psykoterapeutin kanssa kohentaa oloa. Asioiden jakaminen ihmisen kanssa, joka on valmis kuuntelemaan ja pyrkii suhtautumaan ymmärtäväisesti, parantaa jännittäjän edellytyksiä vähitellen hyväksyä itsensä paremmin.



Terapiassa on mahdollisuus harjoitella haasteellisia vuorovaikutustilanteita yhdessä terapeutin kanssa. Voidaan kohdata tilanteita, joissa terapeutti on eri mieltä tai potilas ei ymmärrä, mitä terapeutti ajattelee. Arkaluontoisten asioiden esiin ottaminenkin voi olla vaikeaa. Terapia on siten altistamista ja itselle vaikeiden tilanteiden opettelua

turvallisesti. Terapiassa voi saada kokemuksia siitä, ettei mitään kamalaa seuraa eriävien mielipiteiden esittämisestä – päinvastoin voi tulla hyväksytyksi sellaisessakin tilanteessa. Tämän kokemuksen kautta oppii sietämään hankalia tunteita ja käsittelemään niitä paremmin. Uudenlaisen ymmärryksen kautta minäkuva parhaimmillaan muuttuu.

Itsetutkiskelu on toisinaan raskasta ja kivuliasta, mutta se auttaa pidemmän päälle paremmin kuin pakeneminen ja ongelman kieltäminen. Työskentelyn aloittaminen voi väliaikaisesti lisätä kärsimyksen tunnetta: alkaa tiedostaa, miten paljon jännittää tilanteita tai miltä itsestä oikeasti tuntuu. Tämä osa kehitystä ei tarkoita sitä, että uuden oppiminen ei etenisi. Terapiassa, kuten elämässäkin, on monenlaisia vaiheita – elämällä niitä läpi saa uusia arvokkaita kokemuksia, jotka parhaimmillaan muuttavat koko elämänasennetta myönteiseen suuntaan.

## Lääkitys

Esiintymisjännitykseen voidaan käyttää tarvittaessa otettavaa tai jatkuvaa lääkitystä, joka toimii ikään kuin kinalosauvana tukien vaikeiden tilanteiden yli. Lääkityksen suunnittelemiseksi voi varata ajan yleislääkärille. Jännityksen fyysisiä oireita lievittäviä beetasalpaajia ja rauhoittavia lääkkeitä otetaan vain tarvittaessa. Usein nämä lääkkeet jäävät ajan kanssa taskunpohjalle, pelkkä tietoisuus lääkkeen ottamisen mahdollisuudesta riittää. Jatkuvana lääkityksenä ovat ahdistuksen hoitoon käytettävät masennuslääkkeet.

**Beetasalpaajat** (esim. propranololi, atenololi, metoprololi) vähentävät adrenaliinin vaikutusta kohde-elimissä, esimerkiksi sydämessä, hermostossa ja hikirauhasissa vähentäen sydämen tykytystä, vapinaa, hikoilua ja punastumisherkkyyttä. Beetasalpaajat eivät vaikuta keskushermostoon, eikä niihin kehity fyysisistä riippuvuutta.

**Rauhoittavat lääkkeet** (bentsodiatsepiinit esim. alpratsolaami, diazepam, oksatsepaami) rentouttavat ja vähentävät esiintymisen aiheuttamaa ahdistusta ja pelkoa. Lääkkeiden säännöllinen käyttö saattaa aiheuttaa riippuvuutta, mutta harvoin otettuna tätä vaaraa ei ole.

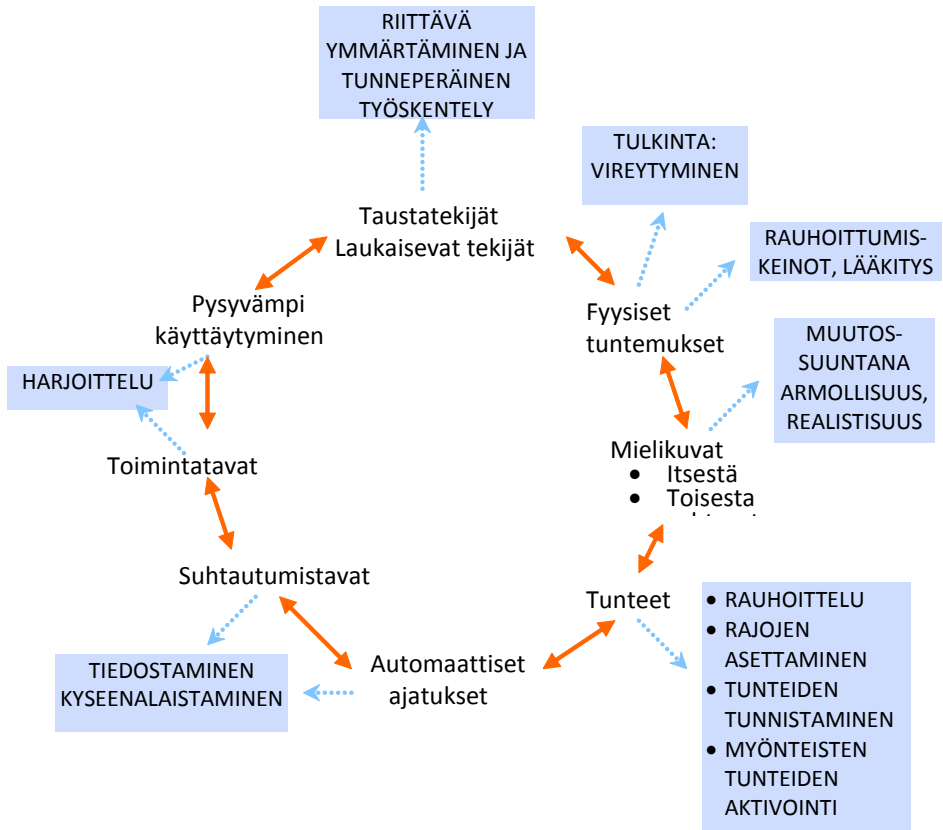
**Masennuslääkkeitä** (ns. SSRI- tai SNRI-lääkkeet, esim. sitalopraami, sertraliini, paroksetiini, venlafaksiini) käytetään silloin, jos ongelmat ovat vaikeita, ne liittyvät muihin ahdistuneisuushäiriöihin (masennus, ahdistuneisuus, paniikkihäiriöt) tai kyseessä on yleistynyt sosiaalinen pelokkuus. SSRI-lääkkeille ei kehity kemiallista riippuvuutta.

### **Päihteet eivät ole lääkkeitä**

Yritykseksi hoitaa sosiaalista jännittämistä saattaa joskus muotoutua alkoholin tai huumaavien aineiden käyttö, koska jännittäjä voi kokea, että ne lievittävät sosiaalista pelkoa ja luovat mielikuvia pärjäämisestä sosiaalisessa tilanteessa. Rohkaisuryppyjen määrällä on kuitenkin taipumus kasvaa, ja krapulassa ahdistuneisuus ja jännittyneisyys usein pahenevat. Alkoholi estää oman jännittämisen kohtaamista ja itsen altistamista sosiaalisiin tilanteisiin aidosti. Jos ei kykene sosiaalisiin tilanteisiin ilman rohkaisuryppyä, kannattaa hakea muuta apua ongelmaan.



## Jännittämisen kehä ja ulospääsykeinot



Kuvio: Jännittämisen kehä ja ulospääsykeinot (laatikoissa)

Edellä olevasta kuviosta näet yhteenvedona sen, miten jännittämisen kokemuksesta pääsee ulos. Suhtautumis- ja toimintatavat altistavat uusille laukaiseville tekijöille ja näin jännittäminen usein jatkuu, kunnes alamme oppia keinoja katkaista kielteistä kierrettä. Voit aloittaa kehän katkaisemisen sieltä, missä se tuntuu sinulle itsellesi luontevimmalta, helpoimmalta ja mitä jo osaat. Vähitellen voit omaksua lisää keinoja. Jännityksestä emme voi kokonaan vapautua, mutta sen kanssa voi oppia elämään.

## TERVEYDENHUOLLON PALVELUT

Vastaanotot	Tarjoavat apua
Yleislääkäri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilanteen arviointi ja määrittely</li><li>• Lääkitysasiat</li><li>• Hoitoonohjaus</li></ul>
Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neuvonta</li><li>• Hoitoonohjaus</li></ul>
Fysioterapeutti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rentoutumisen ohjaus</li><li>• Jännittyneiden lihasten venyttely</li><li>• Ruumiinkuvan ja minäkuvan kanssa työskentely</li><li>• Asennon ja ryhdin tasapainottaminen</li></ul>
Psykologi / opintopsykologi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilanteen selvittely ja hoitoon ohjaus</li><li>• Keskustelutuki</li><li>• Lyhytterapia</li><li>• Pitkäkestoinen psykoterapia</li><li>• Jännittäjäryhmät</li></ul>
Psykiatri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilanteen määrittely ja diagnosointi</li><li>• Lääkitysasiat</li><li>• Pitkäkestoiseen psykoterapiaan ohjaaminen</li></ul>
Ryhmätoiminta opiskeluterveydenhuollossa tai puheviestinnän ja ilmaisutaidon kurssit oppilaitoksissa ja kesäyliopistoissa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esiintymisharjoittelu</li><li>• Esiintymisvarmuuden kehittämisen ryhmät</li><li>• Jännittäjäryhmät</li></ul>

## Tietoa kirjallisuudesta ja netistä

Almonkari M., Koskimies R. toim. (2004) Esiintymisjännittäjille apua. YTHS:n tutkimuksia 37.

Almonkari, M. (2007) Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Puheviestinnän väitöskirja. Jyväskylä Studies in Humanities n:o 86. Jyväskylän yliopisto.

Aulanko, M. (1999) Rohkeasti puhumaan. Luonteva esiintyminen. WSOY.

Bourne, E.J. (2000) Vapaaksi ahdistuksesta – Työkirja paniikista ja pelois-ta kärsiville. Lyhytterapiainstituutti oy.

Connor K.M., Davidson J.R.T., Churchill L.E., Sherwood A., Foa E. & Weisler R.H. (2000) Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): new self-rating scale. *British Journal of Psychiatry* 176: 379-386.

Dunderfelt, T. (2009) Iisi elämänasenne arkitaidoksi. PS-kustannus.

Furman, B. (2002) Perhosiä vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tammi.

Kabat-Zinn, J. (2006) Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Basam Books, Gummerus.

Kaulio, P., Aavasto, K., Syrjälä, S. (2008) Jännittääkö? Pelko hallintaan. Minerva Kustannus Oy.

Kåver, A. (1999) Social fobi: att känna sig granskad och bortgjord. Cura bokförlag och utb AB.

Malinen, B. (2003) Häpeän monet kasvot. Gummerus.

Mattila, J. (2004) Ujoudesta, yksinäisyydestä. WSOY.

Ranta, K. (2008) Social phobia among Finnish adolescents. *Acta Universitatis Tamperensis* 1323. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Ranta, K. (2009) Ahdistuneisuushäiriöt – tunnistamisen ja erotusdiagnoosi-tiikan psykologiset erityispiirteet. *Erikoislääkäri* 19, 23-27.

Toskala, A. (1997) Pelot ja niiden voittaminen – kohti uudenlaista rohkeutta. Writers' house.

Young J., Klosko, J. (2007) Avaa tunnelukkosii. Kansanvalistusseura.

## **Rentoutumisharjoitteluun**

Leppänen, T. (1999) Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen. Invalidi-säätiö.

Pennanen, L. Kehomeditaatio ja istumameditaatio. Center for Mindfulness, Finland. Tilaus: <http://www.rentoutus-stressinhallinta.info/cd-tilaus.html>

Syvälähti, A. (2010) Hengittämällä rentoutta -cd. Tilaus: [www.onnikuu.fi](http://www.onnikuu.fi)

## **Nettisivuja**

Esiintymisjännitys

[http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2003/220403\\_e.htm](http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2003/220403_e.htm)

Esiintymisjännitys

<http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/esiintymisjannitys-ja-viestintaarkuus>

Jyväskylän yliopiston kielikeskus

[http://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja\\_esiintyminen\\_jannitys.shtml](http://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_esiintyminen_jannitys.shtml)

Jännittäjäopiskelijoille apua

[http://www.acatiimi.fi/2003/4\\_03/4\\_03i.htm](http://www.acatiimi.fi/2003/4_03/4_03i.htm)

Jännittäminen on yksi tavallisimpia opiskelijoiden ongelmia. Se saattaa haitata sekä opintojen etenemistä että ihmisten suhteiden solmimista. Tässä oppaassa kerrotaan jännittämisen taustatekijöistä sekä siitä, miten jännittämisen kanssa voi selviytyä.



Y · T · H · S

YLIOPIILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄATIÖ

Töölönkatu 37 A  
00260 Helsinki  
[www.yths.fi](http://www.yths.fi)

ISSN 1796-6884 (painettu)  
ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)  
ISBN 978-952-5696-23-3 (painettu)  
ISBN 978-952-5696-24-0 (verkkojulkaisu)