

# 3.

---

## **STRESSI, AJANHALLINTA JA RENTOU- TUMINEN**

---



rkeen kuuluu välillä stressi. Se on aivan normaalia ja jopa välttämätöntä. Ilman haasteita ja vastoinikäymisiä emme osaisi arvostaa hyviä asioita. Stressi voi joskus olla myös hyvästä. Sopiva määrä stressiä vauhdittaa ja saa meidät tekemään asioita tehokkaasti.

Hyvään arkeen kuuluu kuitenkin, että stressiä ei ole liikaa – ainakaan pitkiä aikoja kerrallaan. Jos stressiä on liikaa, arki tuntuu raskaalta ja väsymme. Onkin hyvä opetella tunnistamaan, milloin stressiä on liikaa. Sopiva määrä suunnitelmallisuutta tuo hyvää järjestystä arkeesi ja aikaa jää myös rentoutumiselle ja mukaville asioille. Ajanhallinta onkin myös yksi tämän luvun teemoista.

Kolmannessa luvussa opit lisää myös rentoutumisesta. Mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen ja oikeanlainen rentoutuminen lisäävät hyvää oloasi. Keskittymällä hetkeen ja sallimalla itsellesi hetkellisen paon arjen kuormituksista, vahvistat jaksamistasi.

### KOLMANNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Opin tunnistamaan stressiä.
- ★ Opin erottamaan hyvän ja pahan stressin toisistaan.
- ★ Saan tietoa erilaisista stressinhallintakeinoista.
- ★ Saan tietoa ajanhallinnan merkityksestä arjessa.
- ★ Opin lisää erilaisia rentoutumiskeinoja.

Jokainen kokee stressin omalla tavallaan ja eri asiat stressaavat eri ihmisiä. Tärkeää onkin, että opit kuusitelemaan itseäsi ja tunnistamaan stressin juuri omalla kohdallasi. Sen jälkeen voit tehdä muutoksia arjessasi, jotka vähentävät stressiä ja auttavat sinua voimaan paremmin. Saat kokemuksen siitä, että voit vaikuttaa pieninkin teoin hyvinvointiisi.

**POHDINTATEHTÄVÄ.** Ennen kuin tutustut kolmanteen lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mistä tunnistan, että olen stressaantunut?
- Millaisia vaikutuksia stressillä on jaksamiseen?
- Miten hallitsen stressiäni?
- Vastaako ajankäyttö tarpeitani ja toiveitani?
- Mitkä ovat rentoutumiskeinoni?
- Mitä hyötyä rentoutumisesta on minulle?

## Stressi pähkinänkuoressa

Stressi syntyy tilanteessa, joka koetaan uhkaavaksi tai ylikuormittaviksi. Kun koemme, että tarpeemme, tavoitteemme ja kykymme ovat ristiriidassa niihin kohdistuvien vaatimusten kanssa, syntyy stressiä. Jos esimerkiksi tiedollinen tai taidollinen kykymme ei riitä suoriutumaan tehtävästä, koemme tilanteen stressaavana.

**Stressiä voivat aiheuttaa monet asiat, esimerkiksi:**

- jatkuva kiire
- muutokset ihmissuhteissa ja elinolosuhteissa
- sosiaalisten suhteiden puute ja yksinäisyys

- tuen puute
- taloudelliset ongelmat ja köyhyys
- kohtuuttomat vaatimukset ja aikataulut
- sairaudet
- kiusaaminen ja syrjintä
- kuormittavat elintavat

Ulkopuolelta tulevien vaatimusten lisäksi asetamme usein myös itsellemme liian kovia vaatimuksia. Liian suuret odotukset ja täydellisyyden tavoittelu ovat haitallisia tapoja toimia. Epäonnistumme väistämättä, sillä kukaan meistä ei ole täydellinen. Mikäli omaa epätäydellisyyttä on vaikea hyväksyä, tulee stressiä helposti pienistäkin asioista.

Stressaantuminen ja stressin kokeminen ovat yksilöllisiä. Se, mikä stressaa yhtä, voi olla toiselle voimavara. Toinen stressaantuu herkemmin kuin toinen. Esimerkiksi opinnoissa eteen tulevat haasteet voivat stressata toista uupumiseen asti, kun taas toinen kokee haasteet innostavina.

Jokainen reagoi stressiin yksilöllisesti ja stressin sietokykyyn vaikuttavat monet asiat. Esimerkiksi persoonallisuuden piirteet, elämäntilanne ja elämäntavat vaikuttavat. Joskus pienikin paine esimerkiksi vaikeassa elämäntilanteessa voi johtaa stressiin ja ylikuormittumiseen.

Kaikki stressi ei ole kuitenkaan haitallista. Hyödyllinen stressi virittää meidät uusiin tilanteisiin ja saa meidät toimimaan. Joskus voimme jopa ylittää voimavaramme hetkellisesti. Jos emme koe minkäänlaista stressin tunnetta, voimme kyllästyä emmekä saa mitään aikaiseksi.

Keskeistä on, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia – se saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin vaarallista.

## Hyvä ja huono stressi

Kun olemme innostuneita ja keskitymme siihen, mitä teemme, olemme parhaimmillamme (ks. kuvio 2 alla). Tekeminen palkitsee ja hallinnan tunne on hyvä. Parhaimmillaan voim-

me syventyä tehtävään niin täydellisesti, että tietoisuus ulkopuolisista asioista katoaa. Puhutaan flow-kokemuksesta.

Hyvä stressi virittää toimintaan, antaa energiaa ja auttaa keskittymään. Jaksaminen ja motivaatio paranevat, kun edistyt tekemisissäsi. Voit olla tyytyväinen itseesi. Liian kova vaatimustaso puolestaan saa aikaan sähläämistä, väsymistä ja jopa paniikkia. Toisaalta liian vähäinen ärsykeiden määrä, tekemättömyys ja riittämättömyyden tunne voivat myös aiheuttaa stressiä.

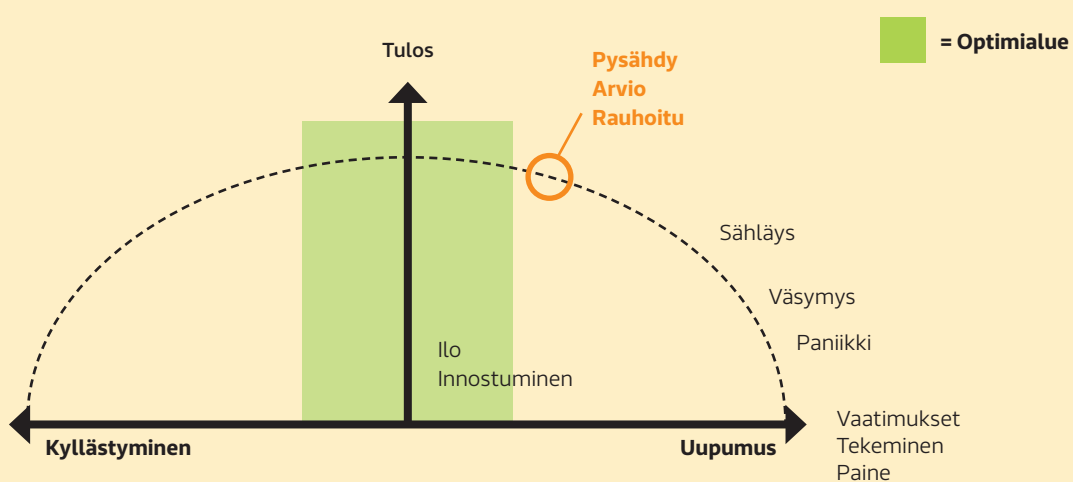
On hyvä sovittaa oma vaatimustaso kunkin hetkisiin voimavaroihin. Itsensä ruoskiminen, ylisuuret tavoitteet, perfektionismi ja rankaisumentaliteetti eivät kannusta, vaan lannistavat. Tekosyihin turvautuminen tai asioiden vetkuttelemine eivät myöskään motivoi.

## Oletko stressaantunut?

Monet seikat vaikuttavat hyvinvointiimme ja on tärkeää oppia tunnistamaan oman jaksamisensa rajat. Omaa jaksamista ei kannata vertailla muihin. Vertailu muihin kuluttaa ja lisää stressin kokemusta. Esimerkiksi opintojen suorittamisessa on hyvä kuunnella itseään, sillä jaksaminen on yksilöllistä. Kun oma sietoraja ylittyy, hallittu stressi muuttuu haitalliseksi.

Myös mieliala vaikuttaa siihen, miten koet stressin. Kun mielialasi pysyy riittävän hyvänä, jaksat stressaavia

**Kuvio 2: Stressin vaikutus**



Kaareva viiva kuvaa stressiä. Stressin lisääntyessä suorituskyky ja tehokkuus kasvavat. Kevyt paine on hyvästä: moni tunnistaa olevansa tehokkaampi, kun työllä on tietty määräaika.

Mutta jos paine ja vaatimustaso nousevat liikaa, stressi muuttuu haitalliseksi ja suorituskyky laskee. Kun ilo ja innostus häviävät, alkaa sähläys ja seuraa väsymys, joka voi johtaa uupumukseen. Pysähdy ajoissa, arvioi tilanne ja rauhoitu.

Katajainen, Lipponen & Litovaara, Duodecim, 2003

tilanteita paremmin. Stressaantuneena saatat puolestaan laiminlyödä itsestäsi huolehtimisen. Saattaa tuntua siltä, ettet pysty keskittymään tai tekemään selkeitä päätöksiä. Vaikeat tilanteet voivat vaikuttaa uhilta eivätkä haasteilta, jotka edellyttävät toimeen tarttumista. Tällöin uupuu helposti. Mieliälä laskee; olo on apea ja turhautunut.

On tärkeää tunnistaa stressioireet riittävän ajoissa. Tällöin annat itsellesi mahdollisuuden puuttua asioihin ennen kuin paine kasvaa liian suureksi. Stressin tunnusmerkit vaihtelevat eri ihmisillä. Monesti stressiin liittyy:

#### **Fyysisiä merkkejä:**

- päänsärky
- lihasjännitys tai -kipu
- selkäkiput
- vatsavaivat tai -kiput
- hikoilu
- huimaus
- hengästyneisyys tai sydämentykytykset
- suun kuivuminen
- seksuaaliset ongelmat, kuten esim. haluttomuus

#### **Käyttäytymisessä näkyviä stressioireita:**

- kiukunpurkaukset tai tiuskiminen
- muutokset ruokailutottumuksissa
- unihäiriöt
- liiallinen alkoholinkäyttö tai tupakointi
- vetäytyminen normaaleista toiminnoista
- kärsimättömyys
- vitkastelu
- hermostuneisuus ja levottomuus
- välinpitämättömyys

#### **Tunnetason stressioireita:**

- ärtymys
- vihaisuus
- ahdistuneisuus tai jännitteisyys
- alakulo tai masentuneisuus
- voimattomuuden tunne
- itkuherkkyys
- ailahtelevaisuus
- toivottomuuden tunne

#### **Ajatteluun liittyviä stressioireita:**

- muistihäiriöt
- keskittymisvaikeudet
- oppimisen vaikeutuminen
- epäluuloiset ajatukset
- vaikeus tehdä päätöksiä
- luovuuden puute
- pessimistiset ajatukset
- kasvanut itsekritiikki

Jos tunnistat joitain edellä mainituista kohdista, saatat kärsiä stressistä. Edellä mainitut ovat lyhytaikaisen stressin oireita. Pitkään jatkuva stressi voi aiheuttaa vakavia terveyshaittoja, kuten esimerkiksi sydänsairauksiat, vakavaa masennusta tai ahdistusta, korkeaa verenpainetta sekä väsymystä ja uniongelmia.

Liikennevalokuviossa sivulla 44 kuvataan stressin vaihteita ja sitä, miten missäkin vaiheessa on hyvä toimia.

## **Stressin hallintakeinoja on monia**

Stressinhallintaa opettelemalla pystyt pitämään stressin tasolla, jossa sen haittavaikutukset eivät häiritse.

#### **Stressinhallinnassa voit keskittyä erilaisiin asioihin:**

- Vaikuttamaan stressiä tuottavaan tilanteeseen.
- Vaikuttamaan omiin ajattelutapoihin.
- Vähentämään stressin vaikutuksia.

Voit muuttaa stressiä aiheuttavaa tilannetta. On hyvä aloittaa helpoista, pienistä asioista. Aiheuttavatko huono valaistus, liian vähäinen ulkoilu tai riittämätön lepo sinulle stressiä? Tekemällä muutoksia näihin asioihin voit muuttaa arkeasi sujuvammaksi. Joskus muutosta kaipaavat asiat ovat suuria, kuten asunnon tai koulun vaihto, opiskelupaikan tai -linjan vaihto.

Sinulla on käytössäsi myös erilaisia strategioita vaikeiden tilanteiden hoitamiseen. Jos esimerkiksi jokin tietty tilanne aiheuttaa sinulle stressiä, kohtaa se uudelleen. Saat kokemusta ja opit ottamaan tilanteen haltuun. Hyvänä esimerkkinä, vaikka esitelmän pitäminen: on hyvä kohdata tilanne uudelleen ja saada kokemus, ettei mitään pahaa tapahtunutkaan.

Joskus on puolestaan paikallaan stressaavan tilanteen välttäminen. Voit jättää menemättä kutsuille, joille ei ole välttämätöntä mennä ja joista tiedät, että olosi olisi siellä epämukava. Hyväksy kuitenkin, että aina emme pysty valitsemaan stressaavien tilanteiden strategioita itse. Joskus asiat velvoittavat meitä osallistumaan tilanteisiin, joita mielellämme välttelisimme. Pyri tekemään omia valintoja aina kun se suinkin on mahdollista.

Mitä useampia stressinhallintakeinoja sinulla on käytössäsi, sen parempi. Kokeile ja löydä oma tapasi hallita stressiä. Hae tarvittaessa myös apua terveydenhuollon ammattilaisilta.

#### **Stressinhallintaa voit harjoitella seuraavanlaisten asioiden kautta:**

##### **Ajatusten kautta:**

- Anna itsellesi lupa nauttia. Älä mene siihen halpaan, että ajattelet olevasi muita huonompi, kun olet stressaantunut.

### Kuvio 3: Liikennevalot



#### VIHREÄ LIIKENNEVALO:

Voimavarat riittävät:

- Pieni määrä stressiä on ok ja pitää virkeänä.
- Tunnet jaksavasi hyvin.
- Vapaa-aika riittää palautumiseen.

**Toimi näin:** Jatka samaan malliin!



#### KELTAINEN LIIKENNEVALO:

Yrittämisesi on voimavarojen ääri rajoilla. Voimakas pitkään jatkunut stressi vajoittaa seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis käyvät ylikierroksilla
- väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus
- ärtyneisyys, jännittyneisyys
- univaikeudet
- vaikeus nauttia seksistä
- alakuloisuus
- rentoutumisen hakeminen lisääntyneestä alkoholikäytöstä ja tupakoinnista

**Toimi näin:** Laita asiat tärkeysjärjestykseen, kaikkea et voi tehdä kerralla. Käynnistä stressin syiden etsiminen ja poistaminen sekä turvaa riittävä lepo ja palautuminen, sillä muutoin riskinä on se, että elimistö ei täysin palaudu normaalitilaan. Hyödynnä erilaisia rentoutumiskeinoja.



#### PUNAINEN LIIKENNEVALO:

Voimavarat loppuvat ellei uhkatekijöitä saada poistettua. Voimakas pitkään jatkunut stressi voi johtaa lopulta seuraaviin oireisiin:

- mieli ja ruumis käyvät alikierroksilla
- puhti poissa, voimavarat loppuvat, luovuttaminen, uupuminen, loppuun palaminen
- vähentynyt suoriutumiskyky ja halu yrittää
- välinpitämättömyys, toivottomuus
- yliherkkyys, itkukohtaukset
- muistivaikeudet
- pelko kontrollin menettämisestä
- vakava masennus
- erilaisten sairauksien ilmeneminen

**Toimi näin:** Hakeudu ammattiauttajan vastaanotolle. Tilanne vaatii elämän kokonaisvaltaista uudelleen arviointia. Paraneminen voi kestää vuosia.

- Kiireen keskellä pysähdy ja arvioi tilanne rauhassa: tunnista omat rajasi sekä voimavarasi.
- Ole armollinen itsellesi ja tyytyväinen siihen, mitä olet saanut aikaiseksi.
- Tarkastele itselle asettamiasi vaatimuksia ja mieti, voitko suhtautua itseesi lempeämmin.
- Pyri eroon murehtimisesta - vatvomisen sijaan etsi konkreettisia ratkaisuja tilanteeseen.
- Muista, että emme voi muuttaa menneisyyttä. Pyri hyväksymään/sopeutumaan ja jatka eteenpäin.
- Muista, että maailma ei kaadu pieniin murheisiin. Mokat ymmärretään ja hyväksytään.
- Usko omaan kykyysi hallita stressiä ja vaikuttaa elämääsi.

#### Ajanhallinnan keinoin:

- Suunnittele ajankäyttösi paremmin.
- Kysy: "Mikä on oleellista ja missä järjestyksessä hommat pitää tehdä?"
- Aseta tarvittaessa itsellesi lyhyen ja pitkän ajan tavoitteita.
- Aseta tehtävät tärkeysjärjestykseen. Mieti, voitko luopua jostain ja pyydä tarvittaessa apua.
- Vaali itsellesi merkityksellisiä asioita.

#### Huolehtimalla ihmissuhteista:

- Ota vastaan ystävien ja läheisten tarjoama tuki.
- Jos stressi on jäänyt päälle, keskustele siitä jonkun



### Lisätietoa liikunnasta ja luontoympäristöstä stressinhallintakeinona

**LIIKUNTA:** Säännöllinen liikunta sopivassa määrin auttaa stressiin, ahdistukseen ja jännittyneisyyteen. Liikunta rentouttaa ja virkistää. Kehon tuntemus parane ja rentoutuminen helpottuu. Hyvä mieli ja tyytyväisyys itseän lisääntyvät.

Liikkuessa elimistö tuottaa endorfiineja eli mielihyvähormoneja. Myös mielialaa säätelevän serotoniinin aineenvaihdunta parane. Liikunta vähentää lihasten jännitystä ja kireyttä ja auttaa purkamaan tunteita.

Kävelyllä tai lenkille lähtö voi olla hyvä tapa irrottautua paineista synnyttävästä tilanteesta. Ulkoillessa ajatukset tuulettuvat. Lenkin jälkeen on helpompaa ratkaista ongelmia. Joskus ratkaisut löytyvät jo lenkin

aikana. Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja aivojen verenkiertoa. Liikunta siirtää ajatukset hetkeksi muihin asioihin. Liikunnan jälkeen luovuus lisääntyy ja ratkaisuja on helpompi löytää. Näemme asioita useammas- ta näkökulmasta.

Jos olet jonkin verran stressaantunut, tehokas liikunta helpottaa stressaantunutta oloa. Kovassa stressissä pätevät kuitenkin toiset säännöt. Jos tunnet itsesi kovin stressaantuneeksi, kannattaa valita lempeää liikuntaa. Juoksulenkkiä parempi ratkaisu on silloin esim. rauhallinen iltakävely, jooga tai muu rahoittava liikuntamuoto. Rauhallisella liikunnalla voit rauhoittaa ylikierroksilla käyvää kehoa ja mieltä.

**LUONTOYMPÄRISTÖ:** Luontoympäristöllä on tutkitusti monenlaisia suotuisia hyvinvointivaikutuksia ja luonnon tiedetään myös auttavan palautumaan stressistä. Mieli elpyy parhaiten paikassa, jossa kielteiset ajatukset unohtuvat, ja joka saa mielen seestymään. Luonto helpottaa unohtamaan arjen huolet ja murheet. Mitä pidemmän ajan luonnossa vietät, sitä pidemmät ovat hyvinvointivaikutukset. Lisäämällä kuitenkin jo pieniä luontoelementtejä arkeesi, pääset kokemaan luonnon suotuisia vaikutuksia.

Tekemällä pieniä muutoksia esimerkiksi tuttuun reittiin opiskelu- tai työpaikalle, voit saada aikaan hyvinvointivaikutuksia. Mikäli mahdollista, kannattaa reittiä muuttaa siten, että voisit kulkea edes pieniä

pätkiä reitistä puistomaisten alueiden läpi. Välillä kannattaa ottaa kuulokkeetkin pois korvilta ja kuunnella, miltä puistoissa ja metsissä kuulostaa.

Tietokoneiden aikakaudella helppo tapa tuoda luontoa lähemmäksi, on tietokoneen työpöydän taustakuvan vaihtaminen luontokuvaksi. Sen näkee useasti päivän aikana. Vielä parempi, mikäli kuvalla on itselle jokin merkitys ja se muistuttaa jostakin henkilökohtaisesta luontokokemuksesta.

Toki välillä kannattaa ihan varta vastenkin lähteä luontoon tekemään itselle mieluisia asioita. Voit vaikkapa pistäytyä lähimmällä nuotiopaikalla ja sytyttää nuotion, kuunnella ja katsella, pysähtyä hetkeksi.

kanssa. Pohtiessa voit löytää uusia, erilaisia tapoja stressin helpottamiseksi.

- Yritä väsymyksestä huolimatta hakeutua muiden pariin.
- Pidä huoli rajoistasi. Ole jämäkkä.

### Huolehtimalla hyvästä arjesta:

- Tuttu arkipäivän järjestys ja rutiinit.
- Liiku itseäsi kuunnellen ja voimavarojesi rajoissa.
- Liikunnan vastapainona muista lepo ja rentoutuminen. Vietä rentoutumishetki päivittäin.
- Nuku riittävästi.
- Syö terveellisesti ja säännöllisesti.
- Pyri järjestämään työ-/opiskeluolosuhteet vähemmän kuormittaviksi.
- Käytä alkoholia vain kohtuudella.
- Tee mukavia, mielihyvää tuottavia asioita.
- Koe viher- ja luontoympäristön rauhoittava vaikutus
- Hemmottele itseäsi.

Stressi ja sen hallintakeinot ovat yhteydessä arvomaailmaamme, tavoitteisiimme ja pyrkimyksiimme. Jos haluamme olla tehokkaita, tehdä paljon ja nopeasti, aikataulu on tiukka ja on kiire. Kyse ei ole välttämättömyydestä tai pakosta, vaan omasta valinnastamme.

Voit myös opetella hallitsemaan stressin aiheuttamaa reaktiota. Rentoutus, mukavien asioiden tekeminen ja haitallisten ajatusmallien muuttaminen ovat tästä hyviä esimerkkejä. Jokaisen on tärkeä löytää itselleen sopivat selviytymiskeinot stressaaviin tilanteisiin.

## Ajanhallinta on tärkeä osa toimivaa arkea

Ajanhallintaan liittyy paljon erilaisia tunteita. Esimerkiksi riittämättömyys ja syyllisyys silloin, kun ei ehdi tehdä kaikkea sitä, mitä haluaa. Tulee kiireen tuntu ja harha, ettei tilanteelle voi tehdä mitään. Jatkuva kiireessä stressaantuu ja uupuu. Tulee tunne, että on olemassa vain muita ihmisiä varten. Oma elämänhallinnan tunne murenee.

Ajankäytön tarkastelu on tärkeää, kun haluaa selvittää, mihin käytettävissä oleva aika kuluu. Ajankäytön tarkastelu on paikallaan myös silloin, kun kokee olevansa stressaantunut. Kyse ei ole pelkästään ajasta ja sen hallinnasta, vaan itsensä johtamisesta ja oman toimintansa suunnittelusta. Keskeistä on olennaiseen keskittyminen ja tietoisuus siitä, mihin pyrkii.

Asioiden tärkeysjärjestykseen laittamisessa on kyse siitä, mihin elämässään haluaa panostaa ja sitoutua. Itselleen tärkeistä asioista voi laatia listan. Listasta voi valita itselle kaikkein tärkeimmät asiat ja keskittyä niihin. Sitoutuminen tiettyihin asioihin ja niiden mukaisesti toimiminen lisäävät itsekunnioitusta. Samalla myös itsetunto paranee.

Laadittu tärkeysjärjestys kertoo myös omista arvoista. Arvojen mukainen toiminta ei rasita eikä syö henkisiä voimavaroja. Niiden mukaan toimiminenkin on helppoa ja mielekästä.



**ESIMERKKI 1.** Ystäväsi soittaa ja haluaa aikansa kuului jutustella kanssasi. Sinä haluaisit keskittyä johonkin muuhun, mutta et saa sanottua, että sinulla on muuta tekemistä tai että et juuri nyt halua tai jaksa jutella. Väsyneenä ja stressaantuneena ei ole helppo sanoa "ei", mutta se kannattaa opetella.

Palauta tarvittaessa mieleen pohtimasi asiat omista arvoistasi luvusta 1. Omien arvojen mukainen elämä tuntuu antoisalta ja mielekkäältä.

## Ohjeita ajanhallintaan

- Tutki, mihin aikasi kuluu. Voit kirjata muutaman päivän ajan ylös, mihin käytät aikaasi. Kirjoita rehellisesti ylös kaikki.
- Ole uskollinen perusarvoillesi. Älä toimi hetken mielihalujesi tai yllykkeiden ohjaamana.
- Kun haluat tiettyä asiaa elämässäsi, se tarkoittaa, että jostakin on kyettävä myös luopumaan. Mistä voit välittömästi luopua?
- Mieti ensin, mihin olet ryhtymässä. Kiire syntyy, jos asiaa miettimättä reagoit muiden ihmisten odotuksiin.
- Kun laadit listaa itselle tärkeistä asioista, tarkista, että ne ovat asettamasi tavoitteen mukaisia.
- Muista, että laadukas aika joustaa. Väljyys ajankäytössä antaa liikkumavaraa.
- Harjoittele läsnäoloa tässä hetkessä.
- Ajanhallinta vaatii itsekuria sekä välittömän mielihyvän ja tyydytyksen lykkäämistä.
- Oma tahto ja henkinen lujuus auttavat pitämään ohjaket omilla käsissä.
- Muista, että elämä ei ole vain suorittamista.

## Rentoutumalla hyvää oloa

Jotta jaksaa opiskella, tehdä töitä ja huolehtia arjesta, on tärkeä rentoutua välillä. Rentoutua voi monella tavalla. Jollekin paras tapa rentoutua on katsoa leffaa, toinen rentoutuu ystävien seurassa ja kolmas juoksulenkillä. Rentoutumiskeinoja on monenlaisia. Kokeilemalla löydät itsellesi parhaan tavan rentoutua.

Yksi keino rentoutumiseen on tehdä rentoutumisharjoituksia. Rentoutumisharjoituksia tekemällä voi vaikuttaa erityisesti pitkäaikaisen stressin oireisiin. Rentoutushar-



## Vinkkejä rentoutumiseen

- Mieluisa harrastus, jossa pääsee kehittymään: on motivoivaa nähdä oma kehittyminen ja voi keskittyä muihin kuin stressiä aiheuttaviin asioihin.
- Vastapainon löytäminen arjen velvollisuuksille. Tee paljon muita juttuja kuin opiskellessasi: jos luet opiskelujesi takia paljon, tee jotakin ihan muuta vapaa-ajallasi.
- Älä lykää päätöksiäsi: liika pohtiminen painaa mieltä.
- Paikallista stressin syyt: onko elämässä raskaita asioita/ihmisiä, suhtaudunko asioihin liian vakavasti.
- Liikunta voi auttaa – varsinkin jooga!

Vinkkejä opiskelijoilta/2015.

joitus on enemmän kuin hermojen lepuuttamista päivän päätteeksi television edessä tai kylpyammeessa.

Rentoutumisella on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia. Välitön vaikutus tulee heti, kun rentoudut. Huomaat, että verenpaineesi, sydämen lyöntinopeutesi, hengitysnopeutesi ja hapenkulutuksesi alenevat.

Säännöllinen rentoutusharjoitusten tekeminen vähentää lisäksi ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Säännölliset rentoutusharjoitukset auttavat myös selviytymään paremmin stressitilanteissa.

## Helppoja rentoutus-harjoituksia

Varaa aikaa rentoutumiselle. Jos harjoittele rentoutusta päivittäin 20–30 minuuttia usean viikon ajan, on todennäköistä, että sen jälkeen olet kaiken aikaa rentoutuneempi. Rentoutuessasi saattaa mieleesi nousta ajatuksia ja tunteita, jotka tuntuvat pahoilta. Voi olla, ettet tunnista, mistä paha olo kumpuaa. Pysähdy miettimään, onko elämässäsi tapahtunut jotain sellaista, mitä et ole vielä käsitellyt. Uskalla kohdata nekin tunteet. Tunteet eivät välttämättä tule enää seuraavalla kerralla.

### Rentoutumisen tuomia etuja:

- Tuskaisuus vähenee.
- Stressin kasautuminen vähenee.
- Energia ja tuotteliaisuus lisääntyvät.
- Keskittymiskyky ja muisti paranevat.
- Uni paranee ja vireys lisääntyy.
- Itseluottamus kasvaa ja itsesyytökset vähenevät.

- Tunteet pääsevät paremmin esille. (Lihäsännitys on tunteiden tiedostamisen suurimpia esteitä.)
- Psykosomaattinen oireilu voi vähentyä.

### Yleisimpiä rentoutusmenetelmiä ovat:

- 1 hengitysrentoutus
- 2 lihasrentoutus
- 3 mielikuvaharjoittelu
- 4 tietoisien läsnäolon harjoittelu.

Rentoutuksen apuna ja tukena voit kuunnella musiikkia tai luontoääniä, jos se tuntuu hyvältä.

### 1 Hengitysrentoutus

Voit opetella rentoutumaan tilanteissa, joissa jännität tai jotka tuntuvat ahdistavilta. Keskity hengitykseen. Hengitä muuttaman kerran syvään ja rauhallisesti. Huomaat, miten mieli ja keho rauhoittuvat. Valitse mieltä rauhoittava voimalause, jota toistat itsellesi lempeästi hengitysharjoituksen aikana.

### Voit sanoa esimerkiksi:

- Kaikki on hyvin.
- Rakastan itseäni ja hyväksyn itseni.
- On ok tuntea näin.
- Olen turvassa.
- Päästän irti kaikesta tarpeettomasta.

Jos olet yksin ja sinusta tuntuu hyvältä sanoa lause ääneen, tee niin. Keksit itse parhaat rauhoittavat sanat tai lauseet. Valitse myönteisiä voimalauseita. "Kaikki on hyvin" on parempi ajatus kuin: "Ei ole mitään hätää". Lapsena kuulusta lohdutuksista voit löytää hyviä voimalauseita. Niitä voit muutenkin kehittää itsellesi ja hyödyntää muissakin tilanteissa. Myös nukkumaan mennessä voit käyttää hengitysrentoutusta ja voimalauseita.

### Hengitysrentoutuksen voi tehdä myös pidemmän kaavan kautta, sopivan rauhallisena hetkenä.

- Istu tai seiso jalat tukevasti lattiaan juurrutettuina ja selkä suorana. Jos istut, aseta paino istuinkyhmyille. Toimi niin kuin tuntuu hyvältä ja mahdolliselta.
- Kuuntele, miltä hengityksesi tuntuu nyt, juuri tällä hetkellä. Älä arvostele, kuuntele ainoastaan.
- Anna hengityksen pikku hiljaa rauhoittua, lempeästi, ei pakottaen. Kuuntele hengitystäsi.
- Voit laittaa kädet pallean tai vatsan alueelle tunteaksesi paremmin pallean ja vatsan liikkeitä.
- Hengitä rauhallisesti ulos. Tunne, kuinka pallea ja vatsa painuvat sisäänpäin. Anna itsesi rentoutua uloshengityksen aikana. Ajattele päästäväsi irti, tarvittaessa voit huokaista.



- Hengitä sisään, alas vatsaan asti, anna sisäänhengityksen työntää palleaa ja vatsaa ulospäin. Kuuntele, kuinka ilma täyttää kehon, anna kylkien laajentua.
- Sisään- ja uloshengitysten välille voi tulla pienet luonnolliset tauot. Älä pakota hengitystä.
- Jokaisella uloshengityksellä voit tuntea rentoutumisen syvenevän.
- Jokaisella sisäänhengityksellä ajattele hengittäväsi itseesi rauhaa, iloa, voimaa, lämpöä, aurinkoa ja lepoa tai mikä tällä hetkellä tuntuu sinulle hyvältä.
- Voit keskittyä hengittämään siihen kohtaan, jossa tunnet jännitystä, kipua tai kiristystä. Ajattele sisäänhengityksellä vieväsi sinne lämpöä ja tilaa. Uloshengityksellä hyväksyt ja mahdollisesti päästät irti tunteesta.
- Tunne rentous. Jatka hengittelyä viidestä kymmeneen minuuttia tai niin kauan kuin juuri nyt tuntuu hyvältä.
- Anna tämän jälkeen hengityksen palautua ja jatkaa luonnollisena.

## 2 Liharentoutus eli aktiivinen rentoutuminen

Yksinkertainen ja konkreettinen tapa opetella rentoutumaan on oppia tunnistamaan jännityksen ja rentouden välinen ero kehossa. Sitä voi harjoitella esimerkiksi näin:

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

## 3 Mielikuvaharjoitus

Ota mukava asento, voit istua tai olla pitkälläsi. Päätä ensin, miten pitkään rentoudut, esim. 3–5 minuuttia. Voit antaa sisäisen kellosi herätellä sinut takaisin harjoituksesta. Voit harjoitella esimerkiksi näin:

- Keskity seuraamaan hetkeksi hengitystäsi.
- Sano itsellesi: ”Hengitän rauhallisesti ja tasaisesti, rauhallisesti ja tasaisesti ja avaan silmät x minuutin kuluttua”.
- Seuraa samalla, miten lihakset rentoutuvat: niskan lihakset, hartia-seutu, vatsan seutu ja selän lihakset.
- Anna tasaisen hengityksen kulkea kuin itsestään, anna silmiesi sulkeutua ja unohda rentoutuvasi.
- Mene mielikuvissasi sinulle mieluisaan paikkaan, sinulle rakkaaseen maisemaan.
- Millainen maisema sinulle avautuu? Katsele värejä ja muotoja.
- Kuvittele kuuntelevasi sinne kuuluvia ääniä, ehkä luonnon ääniä.

- Tunne, kuinka hyvän olon tunne valtaa mielesi ja koko olemuksesi.
- Voit kuvitella tuoksut ja maut, jotka kuuluvat tuohon maisemaan, hyvään paikkaan.
- Nyt voit säädellä mielikuvaasi vieläkin mukavammaksi:
  - värien kirkkautta ja vahvuutta
  - ääniä ja äänensävyjä sopivalle tasolle
  - tuoksuja, makuja ja tunteita vieläkin paremmiksi.
- Nauti tuosta hyvästä paikasta ja anna sen tenhon lumota sinut hetkeksi, niin pitkäksi aikaa kuin olit päättänyt etukäteen.
- Laske mielessäsi luvut 5, 4, 3, 2, ja sano ääneen ”kun sanon yksi, avaan silmäni ja tunnen olevani virkeä ja hyväntuulinen”.


## 4 Tietoisen läsnäolon harjoittelu

Mieli vaeltelee usein hallitsemattomasti menneeseen ja tulevaan, tunteisiin ja tulkintoihin. Asioiden vavominen ja jatkuva vertaaminen siihen, miten asioiden ehkä pitäisi olla, voi olla stressaavaa. Menneissä ja tulevissa murheissa ja vastoinkäymisissä harhailu tuottaa pahaa oloa.

Mindfulness eli tietoinen hyväksyvä läsnäolo on pyhäntymistä tässä ja nyt. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tarkkaavaisuuden suuntaamista juuri käsillä olevaan hetkeen arvostelematta ja vertaamatta.

Voit harjoitella tietoista läsnäoloa kiinnittämällä huomiosi tähän hetkeen. Siihen mitä ympäristössä, mielessäsi, kehossasi ja muissa ihmisissä on. Voit keskittyä vuorotellen eri aistiesi antamiin havaintoihin. Voit esimerkiksi sulkea silmäsi ja keskittyä pelkästään kuuntelemaan, miltä tämä hetki kuulostaa.

---

 **ESIMERKKI 2.** Kuuntele muutaman minuutin ajan ympärilläsi kuuluvia ääniä. Jos mieleesi nousee ajatuksia tai tunteita, palauta huomiosi lempeästi ympäristön ääniin, niin monta kertaa kuin on tarpeellista.

---

Yksinkertaisin harjoitus on tarkkailla omaa hengitystään: miten ilma liikkuu sieraimista sisään, liikkuu kohti keuhkoja ja palleaa ja sitten takaisin. Harjoituksen tavoitteena ei ole muuttaa hengitystä, vaan tarkastella sen aiheuttamia tunteita ja ilman virtaamista.

Tietoisesti läsnä ollen voit tehdä mitä vain: syödä, kävellä, istua luennolla. Pieni harjoitus ennen luentoa saa sinut kiinnittymään siihen paikkaan juuri sillä hetkellä. Olet kuuntelemassa luennoitsijaa, muut päivän menot tai arkiset askareet eivät ole hoidettaviasi juuri nyt. Voit vaikka sulkea silmäsi ja keskittyä kuuntelemaan äänimaailmaa ennen luentoa. Olet tässä ja nyt.