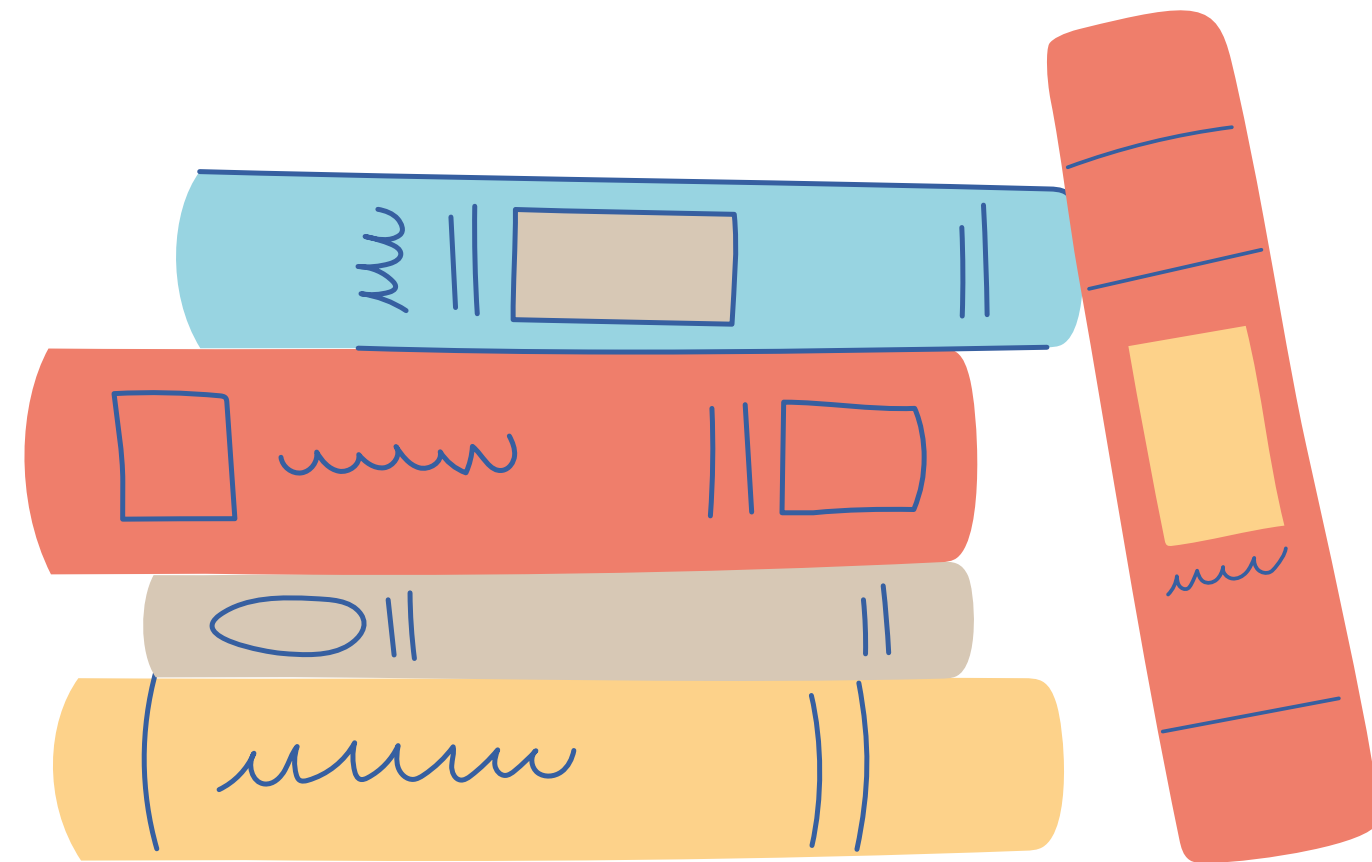


Nuorten ahdistuneisuus ja pelot



Tietopaketti nuorelle

Tietoa peloista ja ahdistuksesta



Ahdistus ja pelot



- Ahdistuksen ja pelon tunteet ovat tärkeitä tunteita.
- Pelon tehtävä on alunperin meitä suojeleva.
- Kaikki kokevat välillä pelkoa ja ahdistusta.
- Ahdistus ei ole vaarallinen tunne, eikä siihen voi kuolla.
- Ahdistuksen ja pelon keholliset reaktiot (esim. sydämen kiihtynyt syke) ei kerro siitä, että kehossa olisi joku pahasti pielessä. Ne kertovat siitä, että tunteen koti on kehossa.
- Tärkeää on oppia rauhoittamaan kehoa ja suhtautumaan rauhallisesti kehollisiin reaktioihin.

Ahdistus ja pelot



- Ahdistuneena huomio on korostuneen suuntautunut omaan itseen (miltä näytän muiden silmissä, mitä muut ajattelevat minusta, olenko nolo, huomaako muut punastelun).
- Huomion kiinnittyminen kehon reaktioihin lisää ahdistuksen ja pelon oireilua.
- Ahdistusta ja pelkoja ylläpitävät ajatukset. Ajatusten tunnistaminen ja muokkaaminen on tärkeää.

Ahdistus ja pelot



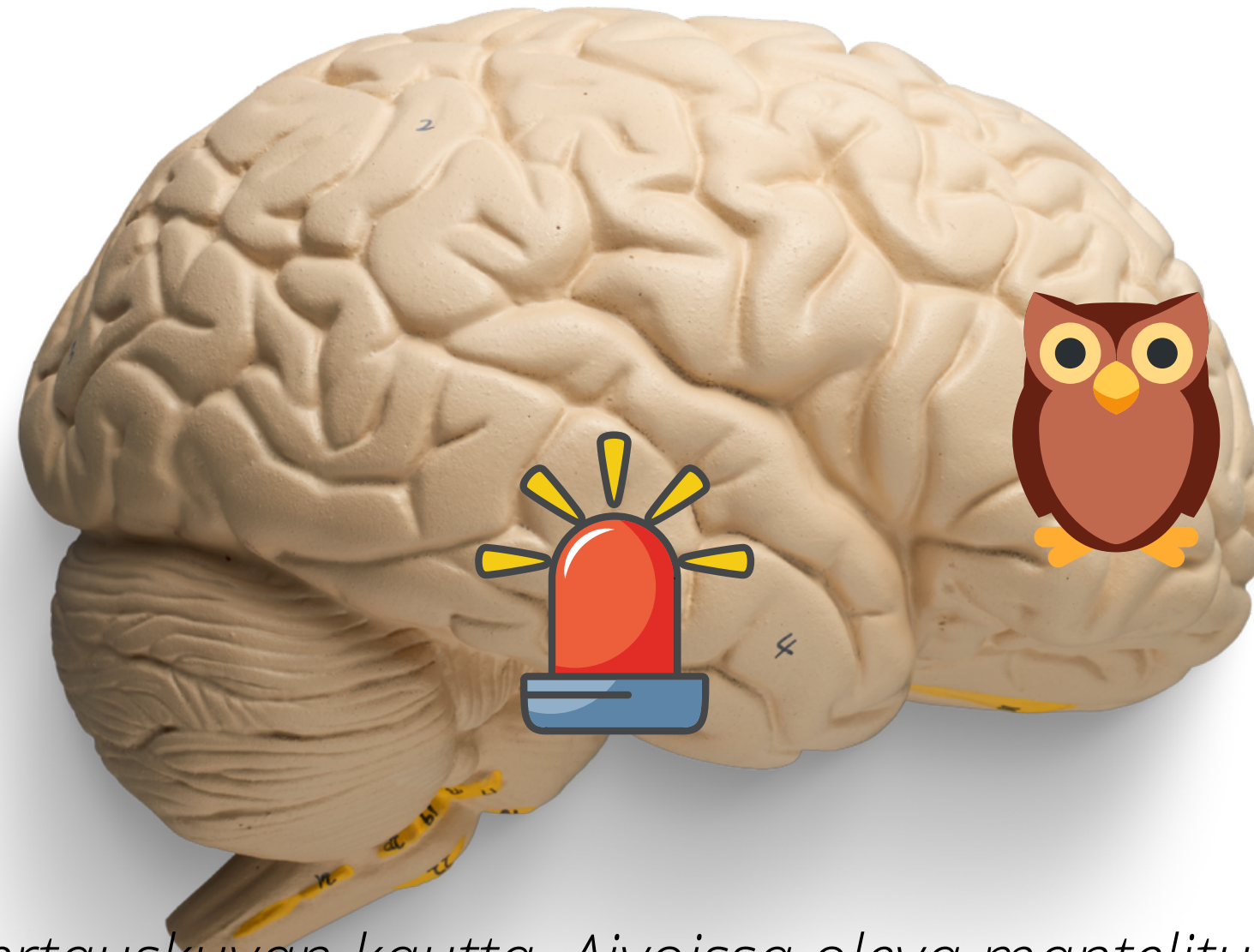
- Ahdistuneena ja pelokkaana vältämme mieluiten pelon ja ahdistuksen kohteita. Se tuntuu nopeasti ajateltuna järkevältä tavalta toimia. Niin se ei kuitenkaan ole.
- Välttäminen voi liittyä esimerkiksi siihen, että ei mene kouluun, tai ei lähde ulos kavereiden kanssa.
- Lyhyellä aikavälillä välttely palkitsee nopeasti ja ahdistus helpottaa. Pidemmällä aikavälillä pelko ja ahdistuneisuus kasvavat. Siksi ahdistuksen ja pelon tunteisiin tutustuminen ja niitä kohti meneminen on tärkeää.
- Harjoitellaan yhdessä!

Tuumaustauko



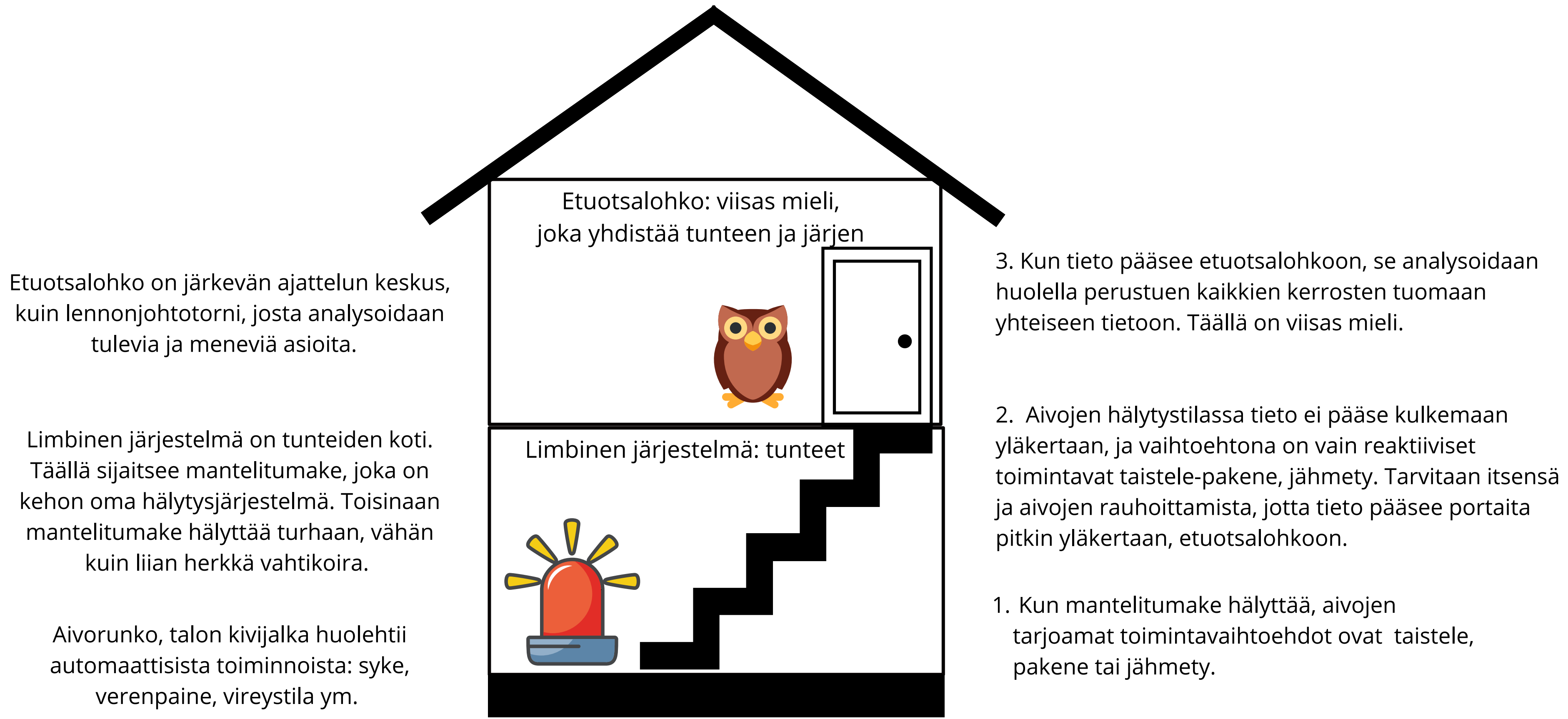
- Mistä tunnistat ahdistuksen tai pelon tunteen?
- Miltä tunne tuntuu kehossa? Millaisia kehon reaktioita se saa aikaan?
- Millaiset ajatukset ylläpitävät ahdistusta?
- Millaista välttelyä ahdistukseen liittyy? Mitä jätät tekemättä ahdistuksen vuoksi?

Pelkojen ja ahdistuksen ymmärtäminen aivojen toiminnan kautta



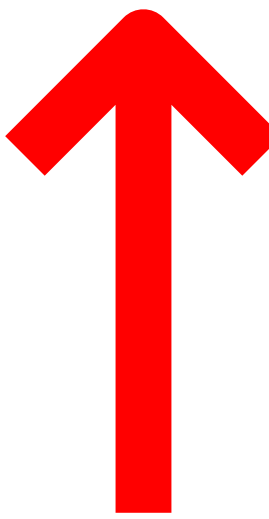
Aivojen toimintaa voisi ajatella vertauskuvan kautta. Aivoissa oleva manteliumake on hälytysjärjestelmä, joka reagoi todellisiin ja kuvitteellisiin uhkatilanteisiin. Kun hälytys pyörii aivoissa, tieto ei pääse kulkemaan etuotsalohkoon analysoitavaksi. Etuotsalohko vastaa järkevästä ja loogisesta ajattelusta. Vertauskuvallisesti aluetta kuvassa symboloi viisas pöllö. Olisi tärkeää saada rauhoitettua aivojen hälytys, jotta tieto pääsisi etuotsalohkoon analysoitavaksi. Siihen tarvitsemme itsemme rauhoittamiskeinoja.

Pelkojen ja ahdistuksen ymmärtäminen aivojen toiminnan kautta - vertauskuvana aivojen talo

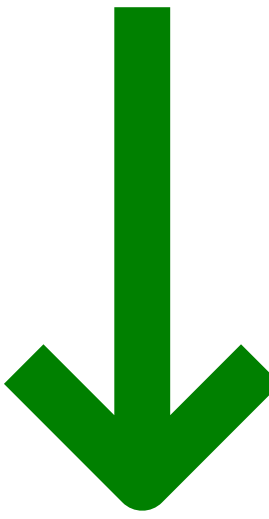


Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto pelon ja ahdistuksen takana

Sympaattinen hermosto
kehon kaasu

- 
- Sydämen syke kiihtyy
 - Hengitystiet aukeaa
 - Ruuansulatus hidastuu
 - Syljeneritys vähenee
 - Mustuaiset laajenee

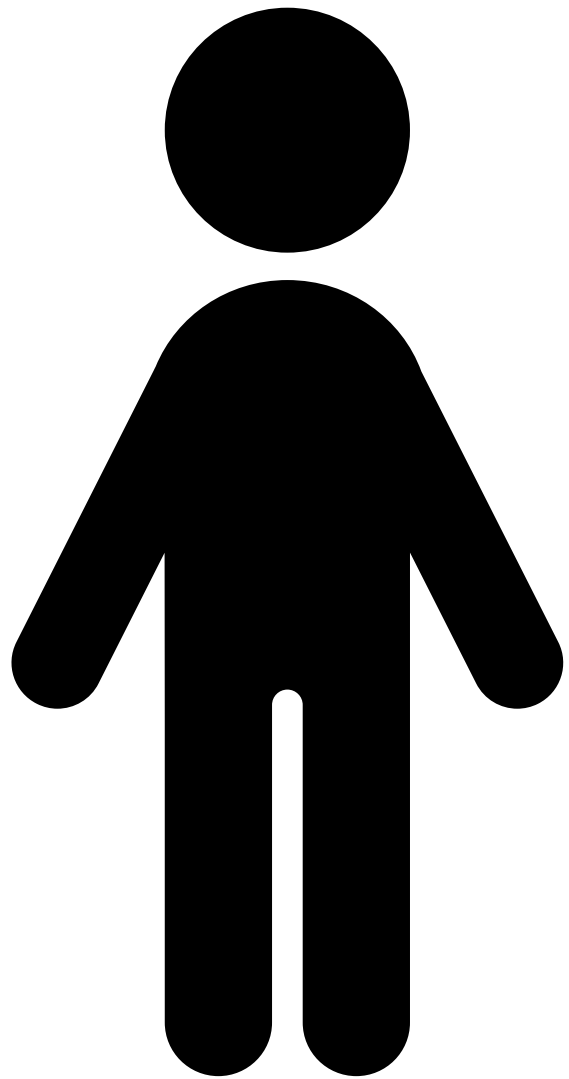
Parasympaattinen hermosto
kehon jarru

- 
- Sydämen syke laskee
 - Hengitys hidastuu
 - Ruuansulatus nopeutuu
 - Syljeneritys kiihtyy
 - Mustuaiset supistuvat

Sympaattisen hermoston ollessa aktiivisena, täytyy saada aktivoitumaan parasympaattinen puoli. Miten se tehdään?

Missä tunne on kehossa?

Kehollisten reaktioiden ymmärtäminen



Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?

Minkä värinen tunne on?

Minkälaisia reaktioita tunne saa kehossa aikaan? Esim. maha sekaisin, puristava tunne kurkussa, äänen vapiseminen..

Voiko tunnetta kuvata muuten? Esim. pistelevä, kova kuin kivi, polttava kuin tuli..?

-> kehon reaktioiden normalisointi (esim. sympaattisen hermoston aikaan saamat reaktiot)

-> keinot kehon tunteen rauhoittamiseen

Työkalut pelkojen ja ahdistuksen kohtaamiseen



Työkaluja pelon ja ahdistuksen tunteiden kanssa pärjäämiseen

- Liikunta
- Rauhoittava hengitys
- Turvapaikkamielikuva
- Rauhoittavat ajatukset
- Rentoutusharjoitukset
- Huomion siirtäminen itsestä ympäristöön
- Aistien kautta rauhoittaminen
- Huolihetki



-> Näiden harjoittelu rauhallisissa hetkissä on tärkeää!

Tarvitaan paljon toistoja, jotta saat työkalut tositilanteessa käyttöön.

Liikunta

- Reipas liikunta on huomattu hyväksi keinoksi ahdistuksen vähentämiseen.
- Lihakset ovat ahdistuneena usein ylijännittyneet, koska sympaattinen hermosto on aktiivisena. Keho on valmis pakenemaan ja taistelemaan.
- Liikunnan kautta lihasjännitys laukeaa ja keho rentoutuu. Aivot tulkitsevat tämän vaaratilanteen loppumisena ja ahdistunut olo kevenee.



Rauhoittava hengitys

- Rauhoittava hengitys on paras keino, jolla voimme vaikuttaa hermostoon.
- Kiihtyneinä hengitämme usein keuhkojen yläosalla niin, että rintakehä kohoilee.
- Hengitys on rauhoittavaa, kun ylävatsan kohdassa oleva pallealihas nousee ja laskee hengityksen tahdissa.
- Rauhoittava hengitys aktivoi parasympaattista hermostoamme ja saa kehomme rauhoittumaan.
- Tee hengitysharjoituksia päivittäin, jotta taito vahvistuu.

breathe

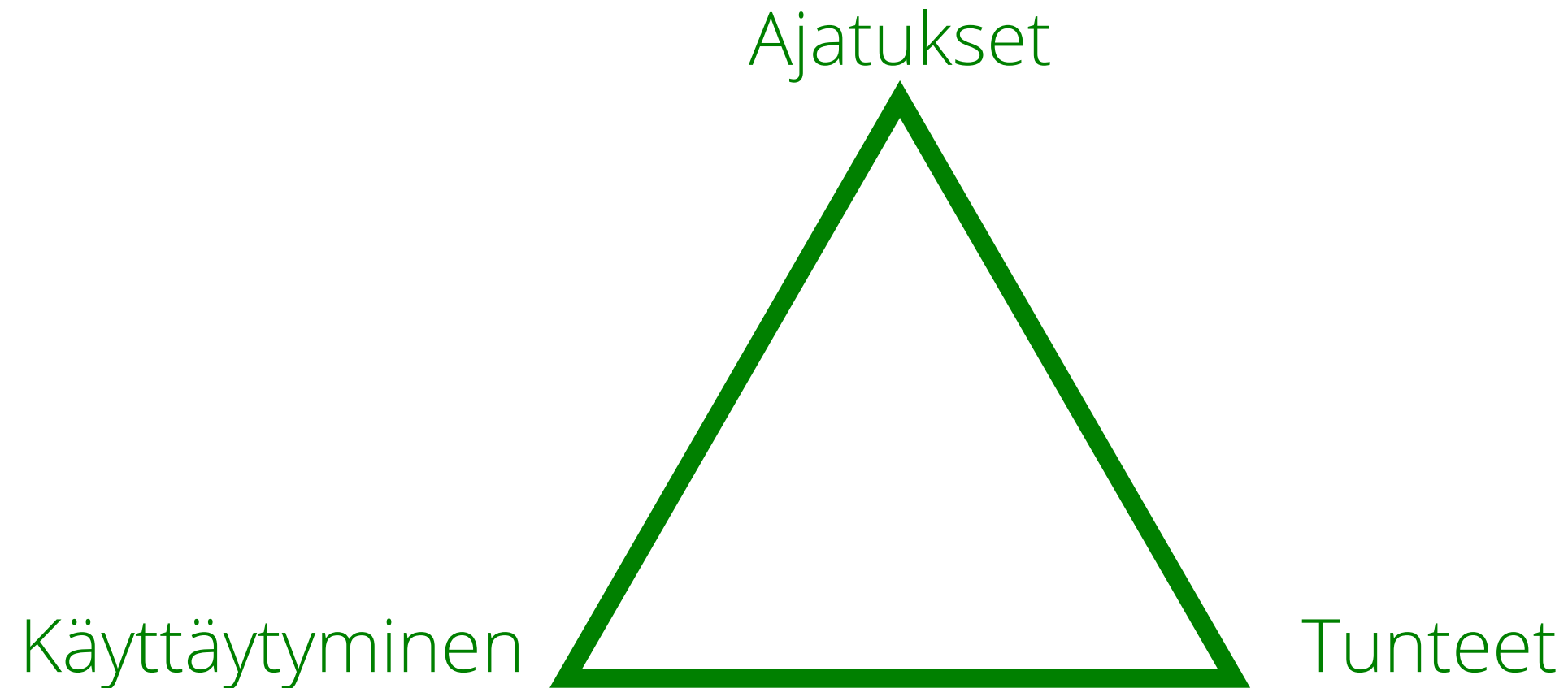
Turvapaikkamielikuva

- Turvapaikkamielikuvan idea on luoda mieleen turvallinen mielikuva jostain itselle tärkeästä todellisesta tai kuvitteellisesta paikasta.
- Mielikuvatyöskentelyä on hyvä harjoitella paljon etukäteen, jotta sitä voi käyttää ahdistushetkissä itsensä rauhoittamiseen.
- Turvapaikkamielikuvasta löydät Youtubesta monia valmiita ääninauhoja.



Kuvittele mieleesi jokin paikka, jossa sinun on turvallinen ja hyvä olla. Paikka voi olla todellinen tai keksitty. Kun katselet paikkaa, mitä näet? Millaisia ääniä paikassa kuuluu? Keitä muita siellä on? Millaisia tuoksuja tai hajuja paikkaan liittyy? Miltä paikka tuntuu? Voiko paikassa maistaa jotain makuja? Voitko tuntea, miten rauha ja hyvä olo laskeutuu paikassa?

Rauhoittavat ajatukset



- Ahdistusta ja pelkoja ylläpitävät ajatukset.
- On hyvä oppia katastrofiajatusten tilalle rauhoittavia ajatuksia ja mielikuvia.
- Rauhoittavia ajatuksia voivat olla esimerkiksi:
 - ♡ "Pystyn tähän!" "Selviän tästä!" "Kaikki järjestyy!"

Rentoutusharjoitukset

- Ahdistuneena ja pelokkaana keho on usein jännittynyt. Jännittynyt keho osaltaan voi ylläpitää ahdistuneisuutta.
- Kehon rentouttamisen oppiminen on tärkeää!
- Youtubesta ja Spotifysta löytyy monenlaisia hyviä harjoitteita rentoutumiseen.
- Etsi itsellesi sopivia. Harjoittele niitä paljon hyvissä, turvallisissa hetkissä, jotta rentoutumisen taito vahvistuu.
- Harjoittele erityisesti kehon jännittämistä ja rentouttamista lihasjännityksen avulla. Jännityksen ja rentouden välisen eron huomaaminen on tärkeää.



Huomion siirtäminen itsestä ympäristöön

- Ahdistuneena ja pelokkaana huomio kiinnittyy korostuneesti omaan itseeseen. "Miltä näytän muiden silmissä? Kuulostiko ääneni ihan nololta? Sydämeni hakkaa nyt ihan hulluna. Tuntuu, että päässä suhisee - pyörryn varmaan kohta"
- Huomion kiinnittyminen itseeseen ja korostunut itsensä tarkkailu lisää ahdistuneisuutta.
- On tärkeää oppia suuntamaan huomio itsensä ulkopuolelle ja oppia maadoittamaan itseä ympäristöön.

Etsi huoneesta jotain vihreää. Kerro, mitä kaikkea näet. Etsi huoneesta jotain punaista. Kerro, mitä kaikkea löydät. Etsi jotain keltaista, etsi sinistä... Etsi jotain pyöreää, jotain pehmeää, jotain kaunista..."



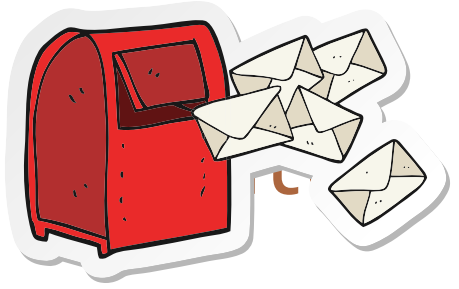
Aistien kautta rauhoittaminen

- Aistien kautta rauhoittuminen on myös hyvä keino rauhoittaa ahdistunutta ja pelokasta mieltä.
- Mikä tuoksu rauhoittaa sua? Mitkä äänet tuovat mukanaan rauhoittavan fiiliksen? Millainen kosketus rauhoittaa? Mikä maku saa hyvää mieltä aikaan? Minkä katseleminen saa ajatukset ja mielen tasaantumaan?
- Hyviä keinoja on koota esimerkiksi puhelimen kuvakansioon rauhoittavien kuvien albumi. Spotifyhyn voi tehdä oman hyvän mielen musiikkilistan. Mukana laukussa voi kuljettaa merkityksellisiä tuoksujia esimerkiksi käsirasvan tai huulirasvan muodossa.
- Miten voisit saada aistien kautta rauhoittavia juttuja omaan arkeen?



Huolihetki

- Monesti ahdistuneena mielessä on paljon huolia ja murheita. Murehtiminen on ahdistuksen polttoainetta ja ylläpitää ahdistusta tehokkaasti.
- Murehtimisen kierrettä on hyvä oppia työstämään jollain keinoilla.
- Huolihetki on hyvä tapa rajata murehtimiseen käytettävää aikaa.



Kokoa päivän aikana mieleen tulevia huolia ja murheita listaan. Lista voi olla vaikka puhelimessa. Lupaa itsellesi, että palaat näihin asioihin myöhemmin tänään. Mieti valmiiksi jokin tietty kellonaika huolihetkelle. Valitse hetki, joka on riittävän paljon ennen nukkumaanmenoa. Huolihetkessä ota käsittelyyn päivän aikana kertynyt asialista. Mieti, mitkä murheista ovat sellaisia, joihin voit vaikuttaa. Mitkä taas ovat sellaisia joihin ei voi vaikuttaa. Moniin asioihin emme voi itse vaikuttaa lainkaan, ja näiden asioiden kohdalla meidän on tärkeää harjoitella epävarmuuden sietämistä. En voi vaikuttaa tähän asiaan, mutta voin vaikuttaa, miten suhtaudun asiaan ja miten huolehdin omasta hyvinvoinnistani näiden asioiden keskellä.

Mitä muuta voisit keksiä?
Kirjoita omia hyviä keinojasi.

Mitä muuta voisit keksiä?
Kirjoita omia hyviä keinojasi.

Let`s do it!



Kohti pelkoja ja ahdistusta

Kohti pelkoja ja ahdistusta



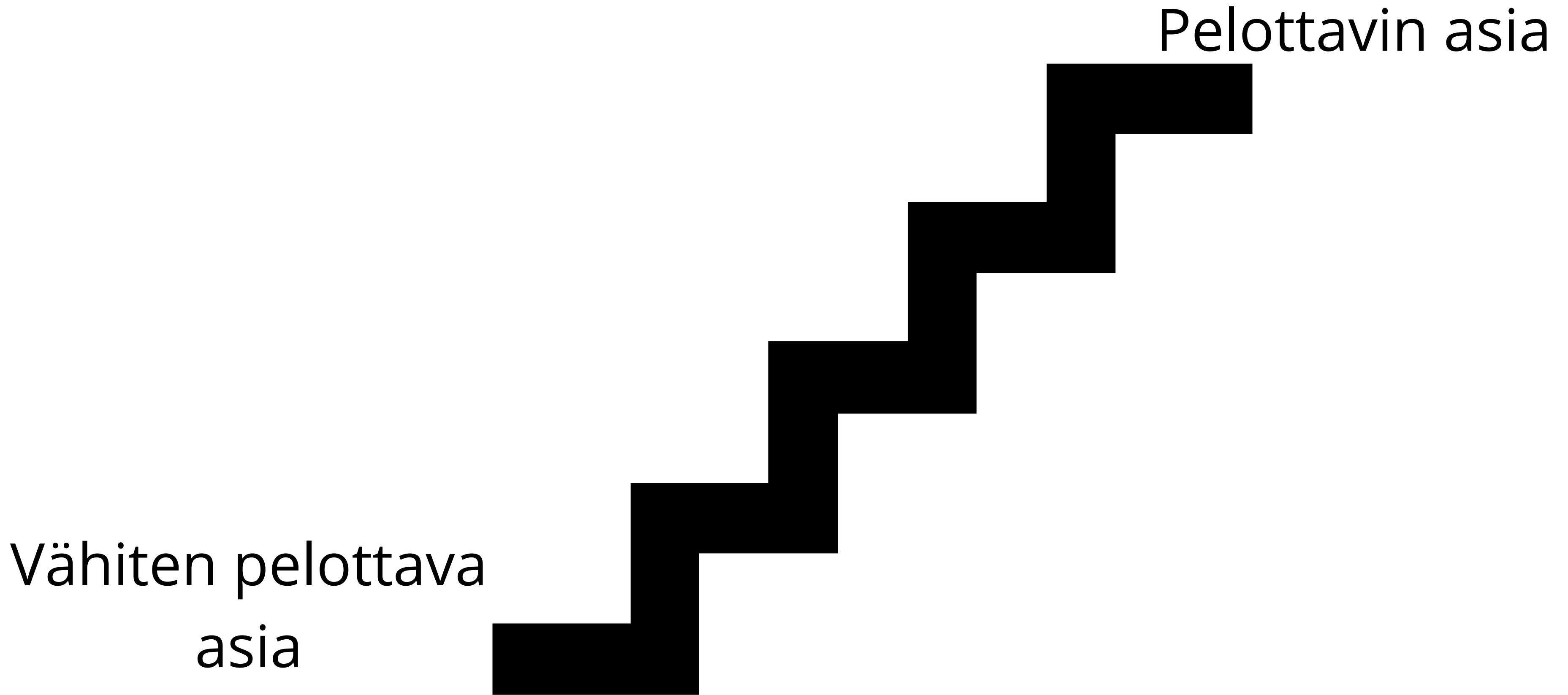
- Kun työpakissa on riittävästi keinoja, voit aloittaa tunteiden kohtaamisen harjoittelun. On tärkeää, että sinulla on keinoja, joilla voit rauhoittaa itseäsi kohdatessasi tunteita.
- Vaikka tunne on epämiellyttävä, se ei ole vaarallinen.
- On paljon näyttöä siitä, että mitä enemmän yritämme päästä epämiellyttävästä tunteesta eroon, sitä varmemmin se tulee.
- Paras tapa oppia tulemaan pelkojen ja ahdistuksen kanssa toimeen on kohdata ne, hyväksyä ja sietää ne, ja antaa niille tilaa olla olemassa.

Kohti pelkoja ja ahdistusta



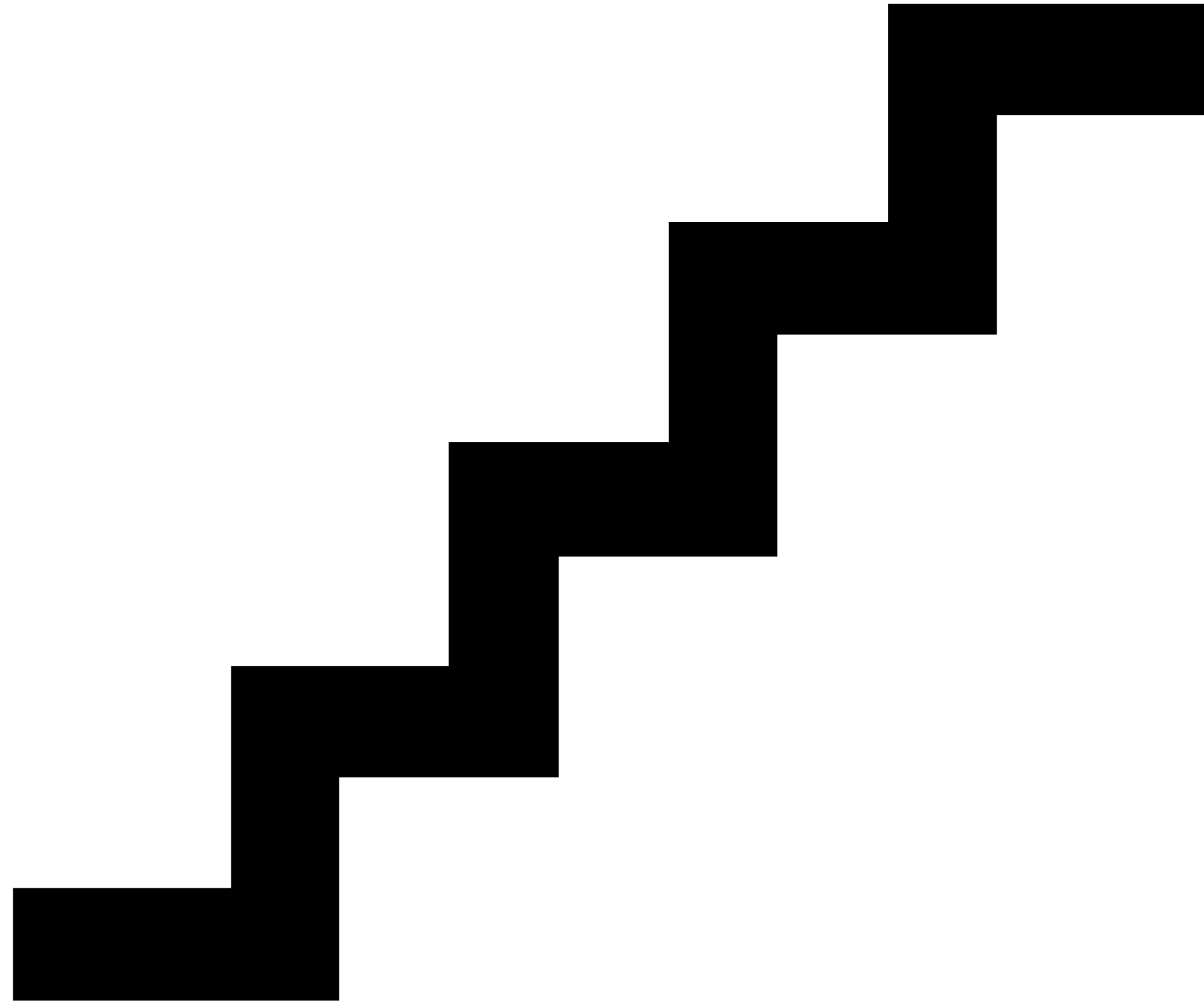
- Käytä apuna työkaluja ison tunteen kohtaamisessa.
- Muista, että mikään tunne ei kestä loputtomasti: tunne on kuin aalto, se nousee, saavuttaa huipun ja laskee.
- Ahdistuksen ja pelkojen ollessa kyseessä arvioimme aallon usein pahemmaksi ja korkeammaksi, mitä se todellisuudessa on.
- Olet vahvempi kuin uskotkaan, pystyt kohtamaan ison tunteen.
- Mitä useammin kohtaat ja siedät isoa tunnetta, sitä paremmaksi kehityt taidossa.
- Etene pienin askelin pelkojen kohtaamisessa, porras kerrallaan.

Kohti pelkoja ja ahdistusta



Kohti pelkoja ja ahdistusta

You did it!



Harjoittelusuunnitelmani

Miksi harjoittelen? Mikä on tavoitteni?

Kuka tukee ja kannustaa?

Harjoittelusuunnitelmani

Mitä työkaluja tarvitsen?

Miten harjoittelen? Tee treenisuunnitelma.

Vinkkejä ja linkkejä omahoitoon

- Chillaa-sovellus (hengitysharjoituksia, turvapaikkaharjoitus, hankalan tunteen kohtaaminen..)
- www.oivamieli.fi -> hyviä tietoisuutaitoharjoituksia
- www.mielenterveystalo.fi -> aikuiset -> omahoito -> ahdistus

Omat muistiinpanot ja vinkit