



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Opi tunnistamaan vireystilastasi kertovat merkit

Tavoite:

Opi tunnistamaan alivireen ja ylivireen merkit ja miten ne näkyvät kehossa.

Ohje:

Lue oheinen teksti ja pohdi, päteekö joku näistä omaan tilanteeseesi.

Miten alivire sekä ylivire näkyvät kehossa?

Hyvän vireen ja stressihormonien voimalla toimivan ylivireen ero voi olla hiuksenhieno, mutta silti täysin tunnistettava.

Ylivireen puolelle siirtyminen voi olla kuin autolla ajaessa tulisit jyrkkään ylämäkeen, niin että sinun on lisättävä kierroksia ja vaihdettava pienemmälle vaihteelle. Tekemiseen tulee suorittamisen maku ja karsit mielestäsi kaiken rönsyilyn, että ylipäättään selviät urakastasi.

Kehossasi alkavat tuntua stressin merkit. Lämmönsäätely muuttuu, sinulla voi olla yhtä aikaa vilu ja hiki. Olo voi olla putkinäköisyyteen asti kapeutunut ja hutera.

Ylikierrokset heijastuvat myös tunne-elämässä. Innostus muuttuu ahdistukseksi ja ärtymykseksi. Sietokyky on nollassa, toiset ihmiset tuntuvat olevan lähinnä tiellä. Oman toiminnan ohjaus heikkenee, tarkkaavaisuus hakee kohdettaan ja jos ei löydä, syntyy ahdistusta.



Välillä ahdistus hakee kohteensa esimerkiksi sairaus- tai katastrofipelkojen muodossa. Joskus syntyy paniikkikohtauksia, joihin ei tunnu olevan mitään selkeää syytä.

Kun väsyt vielä pahemmin, voitkin joutua alivireen puolelle. Silloin tulosta ei synny yrittämälläkään. Keho ei enää pysty tuottamaan lisää stressihormoneita tai sitten se ei pysty hyödyntämään niitä. Aivot lyövät tyhjää, olo on jaksamaton, kiinnostumaton, saamaton ja tyhjä. Nukuttaa. Tarkkaavaisuus heikkenee ja vahinkojen ja onnettomuuksien riski kasvaa.

