



# Harjoitus: Rauhoittumiskeinoja

---

## Miksi?

Tästä harjoituksesta löydät keinoja, joilla voit rauhoittaa omaa mieltäsi arjessa ja arjen myllerryksissä.

## Miten?

Valitse alta itsellesi yksi tai useampia rauhoittumiskeinoja. Voit halutessasi kokeilla kaikkia keinoja, jotka tuntuvat sinusta mielekkäiltä.

---

### 1. Tee kävelylenkki

Usein fyysinen tekeminen on paras lääke mielen rauhoittamiseen. Jos liikkuminen sujuu, auttaa kävely selvittämään ajatuksia. Se myös laskee stressitasoa.

Erityisen tehokasta on luonnossa liikkuminen. Myös puisto tai muu rauhallinen ympäristö käy hyvin.

Kävelylenkin pituudeksi riittää jo kymmenen minuuttia. Lenkin pidentäminen 20 minuuttiin lisää entisestään sen tehoa. Voit kuitenkin liikkua niin kauan kuin se tuntuu sinusta hyvältä.

Ikääntyessä moni alkaa arastelemaan ulkoilua. Tarjolla on kuitenkin myös apua ulkona liikkumiseen. Kunnissa on tarjolla ohjattua liikuntaa ja esteettömiä liikuntareittejä. Myös lähiliikuntapaikkoja rakennetaan jatkuvasti lisää. Lisätietoa ikääntyneiden liikkumismahdollisuuksista löydät omahoito-ohjelman Eväitä jatsoon -osiosta.

---

### 2. Keksi käsille tekemistä

Vastapaino mielen kuormittumiselle voi löytyä myös käsillä tekemisestä. Siihen voi kuulua esimerkiksi käsitöitä, piirtämistä, maalaamista, ruoanlaittoa, leipomista, nikkarointia tai vaikkapa puutarhanhoitoa.

Käsillä tekeminen sekä virkistää että lepuuttaa aivoja.

Voit opetella uusia taitoja iästä riippumatta. Ihminen on luonteeltaan elinikäinen oppija.

---

### 3. Hengitä syvään

Hengityksen rauhoittaminen viestii keholle, ettei vaaraa ole. Se antaa keholle luvan rentoutua.

Kehon rentoutuminen rentouttaa myös mieltä. Usein jo muutama syvä ja rauhallinen sisään- ja uloshengitys riittää laukaisemaan jännityksen.

Jos huomaat sisäänhengityksen aikana jännitystä kehossasi, voit mielessäsi sanoa itsellesi: "Hengitän sisään rentoutuakseni." Vastaavasti hengittäessäsi ulos voit sanoa: "Hengitän poistaakseni jännitykset."



Harjoituksen voi viedä vielä pidemmälle liittämällä siihen jonkin mielikuvan. Voit kuvitella hengittäväsi sisään auringonvalon energiaa.

Uloshengityksen aikana voit kuvitella, kuinka kaikki jännitykset virtaavat sinusta ulos savuisena utuna. Utu leijaillee hitaasti poispäin ja katoaa lopulta kokonaan.

#### 4. Keskity hetkeen

Mieli murehtii usein menneitä tai huolehtii tulevasta. Keskittyminen nykyhetkeen tuo levollisuutta.

Levottoman mielen voi palauttaa tähän hetkeen keskittymällä aisteihin. Toisille toimii parhaiten kuulo- tai näköaistiin syventyminen. Toisille taas toimii tuntoaistimuksiin keskittyminen.

Toimivimman harjoituksen löydät kokeilemalla ja testaamalla eri vaihtoehtoja. Toista kokeiluasi muutama kerta.

##### *Viisi asiaa -harjoitus*

- Näkö: Pysähdy hetkeksi. Katsele ympärillesi, ja huomaa viisi eri esinettä. Tarkastele jokaista esinettä tarkasti ja yksityiskohtaisesti.
- Kuulo: Sulje silmäsi tai suuntaa katseesi alaviistoon. Keskity kuuntelemaan ympäristöäsi. Yritä tunnistaa viisi eri ääntä.
- Tunto: Sulje silmäsi. Yritä keskittyä tuntemaan viisi eri asiaa, jotka ovat kosketuksissa kehoosi. Havainnoi esimerkiksi, miten jalkasi lepäävät lattiaa vasten tai miltä vaatteesi tuntuvat ihoasi vasten.

---

#### 5. Rauhoitu mielikuvamatkan avulla

Tee olosi mukavaksi, ja sulje silmäsi. Valitse itsellesi mieluisa mielikuvamatkakohde. Se voi olla esimerkiksi kesämökki tai mieluisa lomakohde. Kuvittele sitten itsesi tähän paikkaan.

Voit kuvitella vaikka istuvasi mökkilaiturilla kauniina kesäpäivänä. Katsele mielessäsi edessä avautuvaa järvenselkää. Seuraa, miten auringonsäteet heijastuvat vedestä. Kuulosteleva veden lipplatusta. Tunne ihollasi kesätuulen kevyt henkäys. Anna auringon lämmön muuttaa sinut raukeaksi. Anna ajatustesi lipua ohi kuin kirkkaalla taivaalla hitaasti liikkuvat pilvet.

---

#### 6. Kuuntele mielimusiikkiasi

Musiikki virkistää aivoja laaja-alaisesti. Musiikki tuottaa mielihyvähäkökemuksia ja vapauttaa aivojen välittäjäaineita.

Tutkimusten mukaan erityisesti klassisella musiikilla on todettu olevan mieltä ja kehoa rauhoittava vaikutus. Se laskee sydämensykkettä ja alentaa verenpainetta. Myös hyräileminen tyyntyyttää mieltä.

---

#### 7. Kirjaa murheet ja pidä huolihetki

Huolet ja murheet ovat luonnollisia elämään kuuluvia asioita. Niitä aiheutuu pettymyksistä ja menetyksistä.

Huolten vattvominen on luonnollista. Pitkään jatkuessaan se on kuitenkin riski mielen hyvinvoinnille.

Tutkijat suosittelvat neljän askeleen ohjelmaa huolten hallitsemiseen:



1. Tunnista, mistä olet huolissasi.
2. Keksi sopiva paikka ja aika, jolloin voit pitää huolihetken eli miettiä huoliasi. Se voi olla esimerkiksi puoli tuntia joka päivä. Rajaa huolten käsittely vain tähän yhteen valittuun ajankohtaan.  
Valitse huolihetkeksi ajankohta, joka on aamulla tai päivällä. Huolten käsitteleminen illalla saattaa häiritä nukkumista.
3. Jos saat itsesi kiinni pohtimasta murheita muuna kuin sovittuna aikana, suuntaa ajatuksesi päättäväisesti toisaalle.
4. Käytä huolihetki pohtimalla ratkaisuja huoliisi.

Huolten purkaminen paperille auttaa saamaan niihin etäisyyttä. Kirjoittamisen jälkeen voit repiä tai rutistaa paperin ja viskata sen roskeen.

---

## 8. Kielteisten ajatusten hiljentäminen

Kaikilla on sekä myönteisiä että kielteisiä ajatuksia. Kielteiset ajatukset ovat luonnollinen osa mielen toimintaa. Niistä ei voi eikä tarvitse päästä kokonaan eroon.

Jos sisäinen puhe on kovin negatiivista, syö se voimavaroja ja vinouttaa käsitystä todellisuudesta. Ajatukset eivät ole sama asia kuin todellisuus. Ei kannata uskoa kaikkea, mitä mieli syöttää.

Kielteisiä ajatuksia ei kannata yrittää torjua tai muokata myönteisiksi. Se vain lisää niiden voimaa.

Eräs keino irrottautua kielteisten ajatusten vallasta on etäisyyden ottaminen niihin. Voit esimerkiksi sanoittaa ajatuksesi. Jos esimerkiksi sätit itseäsi kömpelöksi, muuta se muotoon ”Minulla on ajatus, että olen kömpelö”.

Kun harjoittelet sanoittamaan ajatuksiasi, opit olemaan tuomitsematta niitä. Voit huomata, että ajatuksesi ovat vain ajatuksia. Ne tulevat ja menevät.

---

## 9. Kiitollisuusharjoitus

Tutkimusten mukaan yksi tehokkaimpia keinoja nitistää kielteisyyttä on kiitollisuuden harjoittaminen. Sillä on paljon hyötyjä:

- Kiitollisuusharjoitukset suuntaavat huomion pois epäonnistumisista ja pettymyksistä.
- Kiitollisuus vahvistaa jopa itsetuntoa ja sosiaalisia suhteita.
- Kiitollisuuden ilmaiseminen lisää herkkyyttä havaita hyviä asioita. Harjoittelun myötä negatiiviseksi muotoutunut todellisuus voi muuttua valoisammaksi.

### *Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa*

Kirjoita joka ilta ylös viisi sinä päivänä tapahtunutta hyvää asiaa. Niiden ei tarvitse olla suuria.

Esimerkiksi:

- Söin hyvän pullan.
  - Soitin ystävälle.
  - Näin kävelyllä oravan.
-



## 10. Ota yhteys ystävään

Kun mieli on rauhaton, voi toisen ihmisen läsnäolo rauhoittaa. Hyvälle ystävälle voi purkaa huolensa ja murheensa. Usein puhuminen auttaa näkemään asiat oikeassa mittasuhteessa ja keventää mieltä.

Jos omasta lähipiiristä ei löydy hyvää juttukaveria, voi sellaisen löytää esimerkiksi seuraavien tahojen kautta.

Helsinki Mission Aamukorva, joka aamu klo 6–8, puh. 09 2312 0210.

Vanhustyön keskusliiton ystäväpiiritoiminta <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri>

Punaisen ristin ystävätoiminta <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/apua-yksinaisyyteen/>

---