



Harjoitus: Keinoja sietää pahaa oloa

Miksi harjoitusta on hyvä tehdä?

Opit selviämään vaikeiden tunteiden kanssa siihen asti, että ne menevät ohi. Näin olosi ei muutu täysin sietämättömäksi.

Miten harjoitusta tehdään?

Alla kerrotaan keinoista, jotka auttavat voimakkaan ahdistuksen tai muun henkisen pahan olon aikana. Rastita listasta ne, joita voisit kokeilla.

Lämpötila

Kylmä lämpötila vaikuttaa hermoston toimintaan. Se saa sydämensykkeen hidastumaan.

Älä käytä näitä keinoja, jos sinulla on sydänongelmia.

Pidä myös huoli siitä, ettet saa paleltumia. Älä tee mitään sellaista, mikä tuntuu kovin pahalta.

Vaihtoehtoja

- Upota kasvosi kylmään veteen. Pidätä samalla hengitystä 30 sekuntia.
- Pidä jääpalaa kädessäsi. Vaihda kättä välillä.
- Ota lyhyt kylmä suihku.
- Käy uimassa. Voit uida esimerkiksi uimahallissa, avannossa tai uimarannalla.

Muu, mikä?

Raskas liikkuminen

Hengästyminen ja kova rasitus helpottavat ahdistunutta oloa. Kehoon vapautuu hormoneja, jotka parantavat oloa.

Vaihtoehtoja

- Juokse portaita.
- Mene lenkille.
- Etsi netistä hengästyttävä jumppavideo, ja jumppaa sen mukana.
- Mene reippaalle kävelylle.



Muu, mikä?

Hengitä rauhallisesti

Hidas ja rauhallinen hengitys rauhoittaa sydämensykkettä ja rentouttaa oloa.

Uloshengitys voi olla hieman pidempi kuin sisäänhengitys. Pidä pieni tauko uloshengityksen ja sisäänhengityksen välillä.

Vaihtoehtoja

- Aseta puhelimen ajastin hälyttämään 5–10 min kuluttua. Keskity hengittämään rauhallisesti hälytyksen soimiseen asti.
- Käytä hengitysharjoituksessa apunasi äänitettä tai videota. Voit etsiä niitä internetistä hakusanalla "hengitysharjoitus".
- Käytä apunasi puhelimeen ladattavaa hengitysharjoitussovellusta tai älykellossa olevaa hengitysharjoitusta.

Muu, mikä?

Jännitä ja rentouta lihaksia vuorotellen

Jännitä osaa kehosi lihaksista 5–10 sekunnin ajan. Anna sitten samojen lihasten rentoutua yhtä kauan. Siirry sitten seuraavaan lihasryhmään.

Aloita jalkateristäsi. Etene ylöspäin kasvoihin saakka.

Vaihtoehtoja

- Mene sängylle makuulle. Kokeile jännittää kaikkia lihaksia vuorotellen.
- Kuuntele Mielenterveystalon rentoutus-jännitys-harjoitus. Linkki löytyy alemmaa.

Muu, mikä?

Mielenterveystalo rentoutus-jännitys-harjoitus:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/7-kehon-rentouttaminen>