

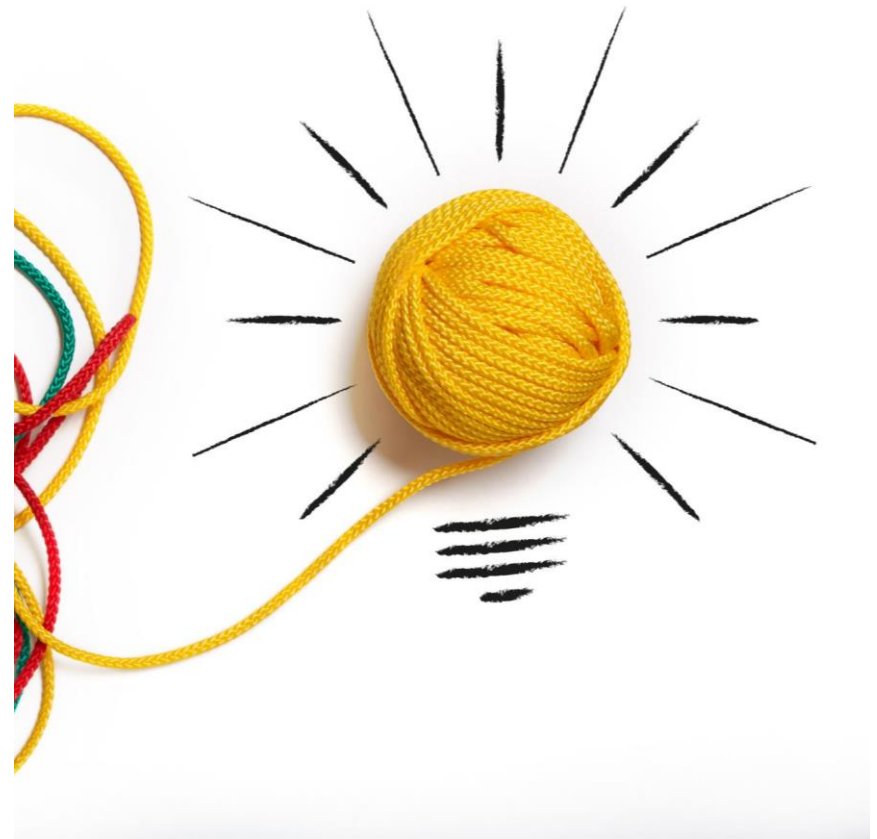
# MIELLEN JA KEHON YHTEYS JA HALLINTA



Pia Yli-Pirilä 3.10 2020

# Tavoite

- Saada rohkeutta kuunnella omaa kehoa
- Lisätä tietoutta mielen ja kehon yhteydestä ja hallinnasta



# Hermostojärjestelmän merkitys

- Kehon ja mielen yhteys selittyy hyvin pitkälti hermoston ja aivojen yhteisvaikutuksen kautta.
- Keskushermosto yhdistää toisiinsa aivot ja selkäytimen.
- Näistä hermotus hajaantuu kaikkialle kehoon muodostaen ääreishermoston.



# Miten tunnistamme informaation vaikutuksen kehoomme

- Tehdään havaintoja itsestä ja omista reaktioista.
- Opetellaan huomaamaan itsessämme ylivireystilaa ja mahdollista alivireystilaa.
- Opetellaan, mitkä ulkoiset merkit viittaavat ylivireystilaan, mitkä alivireystilaan.
- Opetellaan huomioimaan oman kehon reaktiot vapaaehtoistilanteissa.
- Muistetaan, että samalla tavalla kuin kohtaamasi henkilön olotila vaikuttaa sinuun, myös sinun olotilasi vaikuttaa häneen.





## Vireystilaikkuna

**Ylivireystila**  
emotionaalisesti reagoiva,  
raivo, paniikki, ylivalppaus,  
ylisuojeleva, tunkeutuvia mielikuvia

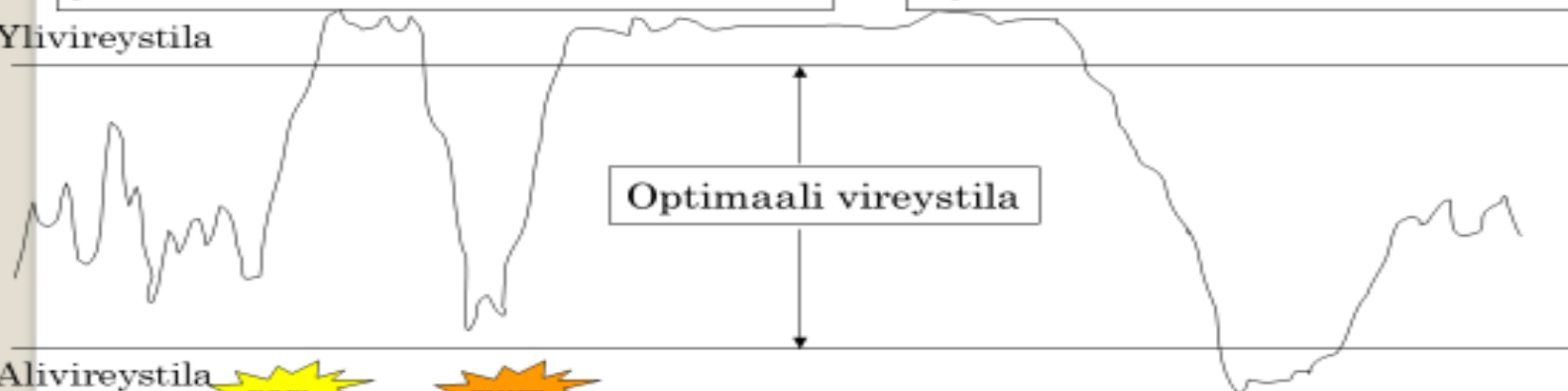
"En ole turvassa", "On tehtävä  
jotain"

**Jäätyminen**

korkea vireystila, ahdistunut,  
liikkumaton, ylijännittynyt

"On vaarallista liikkua", "Jos  
sanon jotain, niin päälleni  
hyökätään"

Ylivireystila



Vireystilaikkuna

Alivireystila



Optimaali vireystila

**Alivireystila**

romahtanut, alistunut, turta,  
ei kosketusta tunteisiin

"Olen arvoton", "Ei ole toivoa"

4.3.2016 Pöytäkirja

Ogden, Minton 2006 / Soili Poijula :luento



# Tunneäly

- Golemanin tunneälyn viisi perustekijää ovat:
  1. Tietoisuus omista tunteista
  2. Omien tunteiden käsittelyn taito
  3. Itsensä motivoiminen
  4. Toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen
  5. Ihmissuhteiden vaaliminen ja hoitaminen





# Oman kehon reagoitien huomioiminen



# Muutoksen voima

- Kehon oireiden takana saattaa olla monenkirjavia joukko asioita: uupumusta, ahdistusta, paniikkioireita, traumaperäisiä oireita, käsittelemätöntä surua, vaikeita menetyksiä, sosiaalisten tilanteiden pelkoa.
- Kun vyyhti alkaa purkautua, on helpompi tarvittaessa suostua myös mielenterveyden ammattilaisten hoidettavaksi.
- Muutoksen voima lähtee vuorovaikutuksesta – Jos haetaan apua siten että, ”auta mua niin ettei mikään asia elämässäni muutu”, mikään ei myöskään muutu.
- Kehon oireita ei unohdeta mielen syövereitä kaiveltaessa , koska olemme selkeä kokonaisuus. Psykkinen, fyysinen, sosiaalinen puoli yhdessä.





Miten voit?

Voitko hyvin vai onko sinulla hyvinvoinnin vajetta

## Hyvinvointi tasapainossa:

- tunnet itsesi virkeäksi
- muut vaikuttavat mukavilta
- voit nauraa itsellesi
- osaat nauttia elämästä
- koet olevasi joukon osa
- olet tyytyväinen itseesi
- uskot itseesi

## Hyvinvoinnin vajetta:

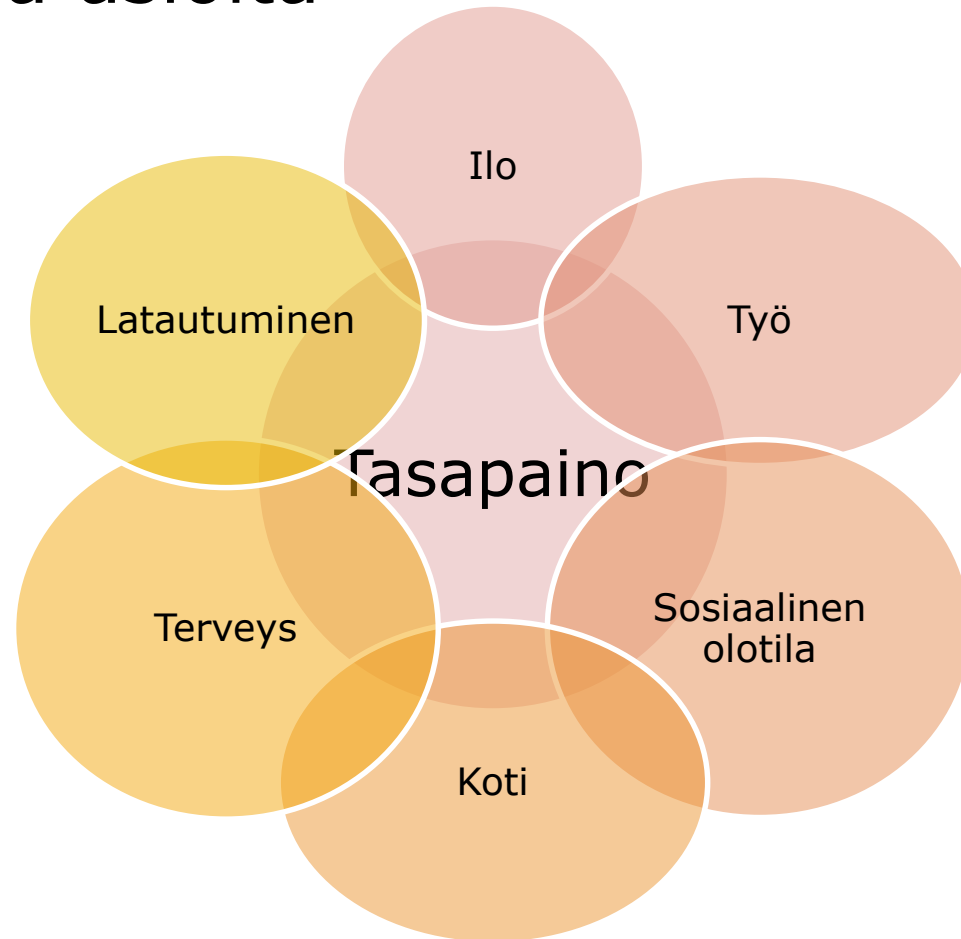
- pienet ongelmat tuntuvat isoilta
- "kaikki ovat idiootteja"
- sinun jonoosi on aina pisin
- et välitä
- et muista, mitä söit tänään
- väsyttää
- "tämä menee kuitenkin pieleen"

# Pohdintaa/ laita chattiin kommenttia

- Mitkä ovat sinun arvosi?
- Miten jaksat?
- Mitkä edesauttavat omaa jaksamistasi?
- Onko mahdollista muuttaa jotain, jotta jaksat paremmin?



# Mielen ja kehon tasapainoon vaikuttavia asioita



# Havainnointia vai tulkintaa

- **Havainnointi;** kuunnellaan tuntemuksia, kuinka reagoin fyysisesti, miten käyttäydyn, entä ajatukseni, miten; hengitän, istun, seison, kävelen, jännitän, rentoudun
- **Tulkinta;** selittää tai kertoo jonkin merkitys, omaa päätelmää, miten koetaan, ymmärretään, käsitetään, (tulkitsen hänen sanomisen niin että...)



# Oman tulkinnan kehykset

- Maailmankuva ja minäkäsitys luovat sen kehikon, jonka sisällä tulkitsemme elämää ympärillämme ja sisäistä todellisuuttamme
- Joustavuus, suvaitsevaisuus ja avoimuus ympäristössä ja itsessä kohdattuja muutoksia kohtaan
- Itsearvostus, positiivinen itsetunto → näiden heijastus vuorovaikutussuhteisiin



# Negatiivisesta positiiviseen

- itseä vahingoittava strategia
- opittu avuttomuus
- epäonnistumisensa
  - kierre, miten katkaista
- realistiset tavoitteet
- omien voimavarojen etsiminen
- roolimallit
- onnistumisen kokemukset



# Hallintakeinot



# Stressistä selviytyminen

- **Stressiä vähentävät:**
  - tieto tulevista tapahtumista, vaikutusmahdollisuudet, tilanteen arviointi, selviytymiskyvyt, sosiaalinen tuki
- **Stressin voittaminen:**
  - tiedosta stressin syy, harrasta rauhallisia ja rentouttavia asioita, pidä yllä turvallisia ihmissuhteita, liiku, suunnittele tulevaa





# KEHO

- Mitä voimme tehdä?



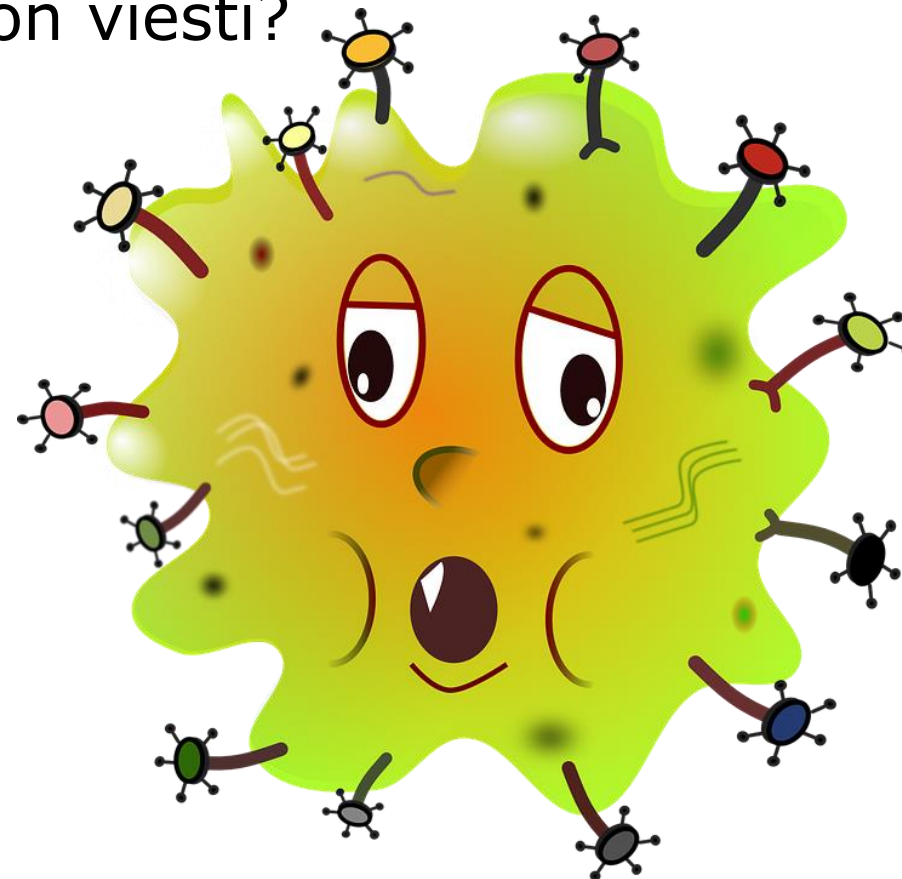
Punainen Risti

- \*Tunnetilojen vaikutus?
- \*Miten huomioimme kehomme viestit
- \*Miten toisten tunteet vaikuttavat kehoomme?



# Väsymyksen uhatessa

- Pysähdy ja kuuntele: Mikä on viesti?
  - keholtani
  - työtovereiltani ja ystäviltäni
  - läheisiltäni
  - sisimmältäni



# Selviytymisen voimavarat

## **Basic Ph** – kertomus selviytymisvoimavaroista

- **Belief** (uskomukset; arvot, filosofia, uskonto, elämänkatsomus)
- **Affects** (tunteiden ilmaisu; itku, nauru, taiteet)
- **Social Interaction** (Sosiaaliset suhteet, avun antaminen ja vastaanottaminen)
- **Imagination** (Mielikuvitus)
- **Cognition** (kognitiot; tiedon keruu, ongelmanratkaisu, sisäinen puhe)
- **Physiological** (Fysiologinen ulottuvuus; liikunta, rentoutus, lepo)

***KIITOS MUKANAOLOSTASI!***



***PIDÄ HYVÄÄ HUOLTA ITSESTÄSI!***



**APUA SINUN AVULLASI**