



Keho ja mieli rennoiksi
Itsehoito-opas unettomuuteen
psykofyysisen fysioterapian keinoin

Johdanto

Tämä opas on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Opinnäytetyö on julkaistu Theseus –verkkosivustolla nimellä "Keho ja mieli rennoiksi -Itsehoito-opas unettomuuteen psykofyysisen fysioterapian keinoin".

Oppaassa olevat harjoitukset on suunniteltu opinnäytetyöhön kootun tietoperustan pohjalta. Lisätietoja löytyy opinnäytetyöstä.

Oppaassa on harjoituksia rentoutumiseen, kehon ja ympäristön havainnointiin sekä haitallisten ajatusmallien muuttamiseen. Harjoitteita on sekä luettavassa että kuunneltavassa muodossa.

*Laura Sorvala &
Veera Vaarapuro 2021*





Sisällysluettelo

Tunteiden tunnistaminen	3
Pystyvyysharjoitus	4
Vaakakuppi –harjoitus	5
Huolihetki	6
Ympäristön havainnointi	7
Tietoisuusharjoitus	8
Mielikuvaharjoitus	9
Maadoitusharjoitus	10
Progressiivinen rentoutus	11
Hengityksen havainnointi	12
Syvä palleahengitys	13
Lähteet	14

Tunteiden tunnistaminen

Tämän harjoituksen tavoitteena on oppia tunnistamaan erilaisia tunteita, nimeämään niitä ja hallitsemaan tunteiden aiheuttamaa reaktiota. Harjoitteen suorittamiseen ei tarvitse varata erikseen aikaa, vaan voit toimia tällä tavoin aina, kun kielteiset tunteet valtaavat mielesi.

Kun tunnet kielteiseksi kokemaasi tunnetta, pysähdy miettimään tunteelle nimeä. Onko tuntemasi tunne esimerkiksi pelko, ahdistus tai epätoivo? Keskity miettimään mielessäsi: "Tämä tunne on epätoivo."

Irrota tunne itsestäsi sanomalla itsellesi: "En ole epätoivoinen, vaan tunnen epätoivoa." Perustele tunteesi itsellesi, esimerkiksi "Tunnen epätoivoa, koska en saa nukutuksi." Puhu itsellesi lempeästi ja suhtaudu tunteeseen hyväksyvästi.

Siirrä tämän jälkeen huomiosi johonkin neutraaliin asiaan, kuten johonkin ympärilläsi näkyvään, erityisiä tunteita herättämättömään kohteeseen. Tällöin mielesi vakautuu ja voit pohtia mitä seuraavaksi kannattaisi tehdä, sen sijasta että antaudut tunteelle.

Muista irrottaa tunne itsestäsi myös puhuessasi tunteestasi muille. Näin et anna tunteen määritellä itseäsi.



Pystyvyysharjoitus

Tämän harjoituksen tavoitteena on pystyvyyden tunteen lisääminen, itsetunnon vahvistaminen ja haitallisten ajatusmallien muuttaminen.

Kirjaa ylös rajoittavat ajatukset, esimerkiksi “en pysty koskaan enää nukkumaan, olen uneton aina”.

Muotoile sen viereen uusi ajatus, positiivisemmasta ja lempeämmästä näkökulmasta, kuten “nukun vielä kunnolla, pääsen unettomuudestani”.

Muotoile ajatus itsellesi sopivaan muotoon ja varmista että se on sellainen, johon haluat uskoa.

Toista ajatusta itsellesi aamuin, illoin vakuuttavasti. Muista vakuutella riittävän pitkään, ainakin useamman viikon ajan.

Voit myös kirjata ylös asioita, joita olet tehnyt päästäksesi lähemmäksi pystyvyydslausesi tavoitetta.





Vaakakuppi -harjoitus

Tämän harjoituksen tavoitteena on pohtia sinulta energiaa vievien sekä sinulle energiaa tuovien asioiden tasapainoa.

Harjoituksessa listaat asioita sekä paperin oikeaan, että vasempaan laitaan. Keskelle tulee jättää tyhjää tilaa.

Ota paperia ja kynä. Listaa paperin toiselle puolelle asioita, joiden tunnet vievän sinulta energiaa. Nämä asiat *kuluttavat* voimavarojasi. Listaa toiselle puolelle paperia sen sijaan asioita, joiden tunnet tuovan sinulle energiaa. Nämä asiat *palauttavat* voimavarojasi.

Tarkastele kirjaamiasi asioita. Piirrä listojen väliin jäävään tyhjään tilaan vaakakuppi, joka kuvaa tilannettasi. Kuluttavat asiat vetävät vaakakuppia epätasapainoon, palauttavat asiat taas pitävät sitä tasapainossa.

Jos kuluttavia asioita on palauttavia enemmän, vaaka vinksahaa epätasapainoon. Jos palauttavia asioita on kuluttavia asioita enemmän, tämä vaaka pysyy tasapainossa. Jos sekä kuluttavia, että palauttavia asioita on yhtä paljon, myös tällöin vaaka pysyy tasapainossa.

Miltä vaakakuppisi näyttää? Jos vaakasi on yhtään epätasapainossa, pohdi mitä voisit tehdä asialle. Voisitko lisätä arkeesi palauttavia asioita tai vähentää kuluttavia asioita?

Huolihetki



Tämän harjoituksen tarkoituksena on käsitellä huolet päivän aikana, jotta ne eivät valvota nukkumaan mennessä sekä saada tuntemus siitä, että mieltä painavat asiat ovat kontrollissasi. Varaa harjoitukseen aikaa noin 15-30 minuuttia. Tee harjoitus rauhallisessa paikassa ja hyvissä ajoin, jotta ajatukset kerkeävät tasaantua ennen nukkumaanmenoa.

Anna ajatusten ja ongelmien tulla mieleesi. Kirjaa huolet ylös paperille esimerkiksi ranskalaisin viivoin. Voit kirjata huolien lisäksi mitä tahansa tunteita, ideoita tai ajatuksia sinulla herää.

Pohdi huoliisi ratkaisua, ja kirjaa ne ylös huolien viereen. Vaikka et ratkaisua keksisikään, merkitse muistiin harjoituksen aikana heränneitä ajatuksiasi.

Voit pitää paperia ja kynää sängyn vieressä, jos nukkumaan mennessä kuitenkin nousee vielä uusia ajatuksia esille. Näin voit kirjoittaa ne paperille ja käsitellä seuraavana päivänä huolihetken aikaan.

Saat tehdä muistiinpanoille mitä itse haluat, kuten heittää ne pois, säilyttää itselläsi tai jakaa ne jonkun läheisesi kanssa.

Ympäristön havainnointi

Tässä harjoituksessa on tavoitteena kiinnittää huomio kokemuksiin ja tuntemuksiin ja hyväksyä ne sellaisina kuin ne ovat.

Harjoitus kestää noin 5 minuuttia.

Harjoitus on hyvä tehdä istuen. Voit olla myös makuuasennossa, mutta tarkoituksena ei ole kuitenkaan nukahtaa tämän harjoituksen aikana.

Tee harjoitus aluksi päivällä, jos et ole ennen tehnyt tietoisuusharjoituksia. Kun olet jo oppinut käyttämään tietoisuusharjoittelua hyväksi, voit ottaa tämän harjoituksen käyttöön ennen nukkumaanmenoa.

Klikkaa [tästä](#) harjoitukseen!



Tietoisuusharjoitus

Tässä harjoituksessa tavoitteena on havainnoida ympäristöä, kehoa, ajatuksia ja tunteita hyväksyvästi, ilman arviointia ja juuri tässä hetkessä, jolloin mieli rauhoittuu.

Voit tehdä harjoituksen joko päivällä tai vuoteessa nukkumaan mennessäsi.

Harjoituksessa on välissä taukoja, jolloin keskitytään havainnoimaan tiettyjä asioita.

Harjoitus kestää noin 5 minuuttia.

Klikkaa [tästä](#) harjoitukseen!



Mielikuvaharjoitus

Tässä harjoituksessa tavoitteena on rauhoittua mielikuvien avulla. Positiiviset mielikuvat rentouttavat ja antavat mahdollisuuden nukahtamiselle.

Harjoituksessa ei ole erillistä lopetusta, jonka vuoksi se sopii hyvin tehtäväksi vuoteessa ennen nukkumaan menoa.

Myös päivällä tehtävä mielikuvaharjoittelu on hyödyllistä muun muassa keskittymiskyvyn parantamiseksi.

Äänite on kestoaltaan noin 5 minuuttia. Voit kuitenkin jatkaa harjoitusta niin pitkään, kuin haluat.

Klikkaa [tästä](#) harjoitukseen!





Maadoitusharjoitus

Tässä harjoituksessa tarkastellaan painovoiman vaikutusta kehoosi. Harjoitus parantaa kehotietoisuuttasi ja palauttaa ajatuksesi tähän hetkeen.

Voit tehdä harjoituksen mihin aikaan tahansa ja missä vain, myös ulkona. Voit vapaasti päättää, missä asennossa haluat tehdä harjoituksen. Harjoituksen aikana voit myös halutessasi liikkua, esimerkiksi kävellä. Jos kävelet, mahdollisuuksien mukaan kannattaa kävellä ilman kenkiä.

Äänite kestää noin 3 minuuttia. Voit kuitenkin jatkaa tätä harjoitusta omaan tahtiisi niin kauan, kuin haluat.

Klikkaa [tästä](#) harjoitukseen!

Progressiivinen rentoutus

Tässä harjoituksessa käydään läpi kehon lihasryhmiä ensin jännittäen lihaksia ja sitten rentouttaen ne.

Tällä harjoituksella opit tunnistamaan kehon jännitystiloja ja vaikuttamaan niihin.

Harjoitus kestää 10 minuuttia.

Harjoitus on hyvä tehdä selinmakuulla.

Harjoituksen lopussa ei ole herättelyä, joten voit tehdä harjoituksen ennen nukkumaan menoa.

Klikkaa [tästä](#) harjoitukseen!

Hengityksen havainnointi

Tässä harjoituksessa keskitytään hengitykseen ja sen havainnointiin.

Harjoitus kestää 10 minuuttia.

Voit tehdä harjoituksen istuen tai selinmakuulla.

Harjoituksen voi tehdä päiväsaikaan tai ennen nukkumaanmenoa.

Klikkaa [tästä](#) harjoitukseen!



Syvä palleahengitys

Tässä harjoituksessa keskitytään pallean toimintaan ja syvään hengittämiseen.

Pallea on tärkein hengityslihas ja se mahdollistaa syvän hengityksen.

Harjoitus kestää hieman yli 7 minuuttia.

Voit tehdä harjoituksen selinmakuulla tai istuen.

Harjoituksen voi tehdä ennen nukkumaan menoa tai päiväsaikaan, etenkin silloin, kun hengitys tuntuu pinnalliselta.

Klikkaa [tästä](#) harjoitukseen!



Lähteet

Järnefelt, H. & Hublin, C. 2018. Työikäisten unettomuuden hoito. Helsinki: Työterveyslaitos.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Laakso, J. 2009. Mielen taito, vapauta ajatuksia - kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2020. Nuku hyvin. Jyväskylä: Docendo Oy.

Pihl, S. & Aronen, A. 2015. Unen taidot - Löydä uni ilman lääkkeitä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. Helsinki: Kirjapaja.

Kuvat: Veera Vaarapuro & Laura Sorvala.

