



## **KAUNIITA UNIA**

### Psykofyysinen fysioterapiaryhmä unetto- muudesta kärsiville

Jonna Väisänen

Kehittämistehtävä  
Joulukuu 2015  
Psykofyysisen fysioterapian  
erikoistumisopinnot

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

VÄISÄNEN, JONNA:

Kauniita unia

Psykofyysinen fysioterapiaryhmä unettomuudesta kärsiville

Kehittämistehtävä 48 sivua, joista liitteitä 22 sivua  
Joulukuu 2015

---

Kauniita unia Psykofyysinen fysioterapiaryhmä unettomuudesta kärsiville on psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopintojen kehittämistehtävä. Kehittämistehtävä sisältää teoreettisen viitekehyksen mielialaongelmista sekä unettomuudesta ja unettomuuden hoidosta sekä Kauniita unia-ryhmän toteutuksen suunnitelmiseen. Kehittämistehtävä on tehty Kuusamon mielenterveyspoliklinikalta esitetyn toiveen mukaan.

Kehittämistehtävän tavoitteena oli tuoda omalle paikkakunnalleni Kuusamoon tietoisuutta psykofyysisestä fysioterapiasta ryhmämuotoisena kuntoutusmuotona. Tavoitteena oli myös aloittaa yhteistyö Kuusamon mielenterveyspoliklinikan kanssa. Ryhmän omiana tavoitteena oli saada tietoa unettomuuden lääkkeettömästä hoidosta sekä keinoja helpottamaan uniongelmaa. Tehtävän tarkoituksena oli tuottaa tietopaketti niille, jotka haluavat tietoa unettomuuden hoidosta sekä valmis ryhmäsuunnitelma henkilöille, jotka haluavat toteuttaa unettomille sopivan psykofyysisen fysioterapiaryhmän.

Kauniita unia-ryhmä toteutui Kuusamossa kuusi kertaa elo-lokakuussa 2015, ryhmään osallistui alussa 5 henkilöä, joista kaikilla oli erilainen unettomuustausta. Ryhmäkerrat pitivät sisällään aktiivisia kehotietoisuusharjoitteita sekä rentoutumisharjoitteita. Lisäksi ryhmäläiset saivat tietopaketin unen huollosta sekä kotiharjoitteita edistämään unettomuuden hoitoa.

---

Asiasanat: psykofyysinen fysioterapia, unettomuus, mielialaongelmat, rentoutuminen, kehotietoisuusharjoitteet.

## ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences  
Specialization Studies in Psychophysical Physiotherapy

VÄISÄNEN, JONNA:

Sweet dreams

Psychophysical physiotherapy group for those who suffer from insomnia

Development project, 48 pages, appendices 22 pages

December 2015

---

'Sweet dreams' is a psychophysical physiotherapy group for those who suffer from insomnia. It is a development project of specialization studies in psychosocial physiotherapy. The development project includes theoretical frame of reference of mental issues, insomnia and its treatment. The plan and the implementation of the 'Sweet dreams' group are also included. The development project is created based on the request from mental care clinic of Kuusamo.

The aim of this project was to increase the knowledge of psychophysical physiotherapy as a form of a group rehabilitation and start co-operation with mental care clinic of Kuusamo. As a product of this project came an info package for people who need information about treating insomnia and a ready-made plan to organise a psychophysical physiotherapy group for people suffering from insomnia. The 'Sweet dreams' group participants' aim was to get information of non-medical treatments of insomnia and ways to ease sleeping problems.

The sweet dreams group gathered six times in Kuusamo between August and October in 2015. In the beginning five persons with different backgrounds of insomnia took part in the group. The gatherings included active body awareness and relaxation exercises. The group members also got a information package of how to improve sleep and exercises to do at home.

---

Key words: psychophysical physiotherapy, insomnia, mood problem, relaxation, body awareness exercises.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	UNI JA UNIHÄIRIÖT .....	6
	2.1. Unen tärkeys ja tarve ihmisellä.....	6
	2.1.1 Unen vaiheista.....	6
	2.2. Unettomuus .....	7
	2.2.1 Tilapäinen unettomuus .....	8
	2.2.2 Krooninen unettomuus .....	8
	2.2.3 Primaari unettomuus .....	9
	2.3. Mielialahäiriöt ja unettomuus .....	10
	2.3.1 Masennus ja unettomuus .....	11
	2.3.2 Ahdistus ja unettomuus .....	11
	2.4. Unen huolto osana unettomuuden hoitoa.....	13
3	PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA.....	16
	3.1. Psykofyysinen fysioterapia unettomuuden hoidossa .....	16
	3.1.1 Rentoutumisen vaikutukset .....	17
4	KAUNIITA UNIA-RYHMÄN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA TULOKSET .....	19
	4.1. Kauniita unia-ryhmän suunnittelun vaiheet .....	19
	4.2. Kauniita unia-ryhmän sisältö .....	20
	4.3. Kauniita unia-ryhmän tulokset .....	21
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	23
	LÄHTEET .....	25
	LIITTEET .....	26
	Liite 1. Alkutietolomake ryhmään osallistuville .....	26
	Liite 2. Kauniita unia-ryhmän suunnitelmat.....	28
	Liite 4. Kotiharjoitteet ryhmäläisille .....	48

## 1 JOHDANTO

Olen AMK fysioterapeutti (v.2001) ja työskentelen Kuusamossa yksityisessä fysikaalisessa hoitolaitoksessa. Lähdin psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopintoihin Tampereen ammattikorkeakouluun, sillä Kuusamossa on tullut esille tarve psykofyysiselle fysioterapialle, koska kukaan ei sitä enää paikkakunnalla tarjoa. Itse olen aina ollut kiinnostunut ihmisen psykofyysisestä olemuksesta ja olen aina halunnut ajatella ihmisen kokonaisuutena, jossa keho vaikuttaa mieleen ja toisinpäin.

Kehittämistehtävälle aihetta kyselin Kuusamon mielenterveyspoliklinikan työntekijöiltä, jotka Kuusamossa ovat eniten psyykkisesti oireilevien ihmisten kanssa tekemisissä. Tiedustelin, mille olisi tarvetta, mutta esitin heille myös useita vaihtoehtoja kehittämistehtävän aiheesta. Mielenterveystyöntekijöiltä nousi vahvasti esiin tarve unettomuudesta kärsivien lääkkeettömästä hoidosta, joten esitin heille ryhmämuotoista kuntoutusta, joka toteutuisi osana kehittämistehtävääni.

Tästä aihe lähti hiljalleen kehittymään. Jouduin tekemään rankkoja rajauksia teoreettisen viitekehyksen sisällä, jotta kehittämistehtävä pysyisi kohtuuden rajoissa ja että minulla työntekijänä ja äitinä olisi se mahdollista toteuttaa.

Kehittämistehtäväni tavoitteena on tuoda omalle paikkakunnalleni Kuusamoon tietoisuutta psykofyysisestä fysioterapiasta ryhmämuotoisena kuntoutuksena. Tavoitteena on myös aloittaa antoisa yhteistyö Kuusamon mielenterveyspoliklinikan kanssa.

Kehittämistehtäväni tarkoituksena on tuottaa hyödyllinen ja käyttökelpoinen ”paketti” itselleni sekä kaikille, jotka haluavat keinoja unettomuuden lääkkeettömään hoitoon tai jotka pitävät ryhmämuotoista kuntoutusta unettomuudesta kärsiville. Teen kehittämistehtävääni tiiviin viitekehyksen, joka antaa sopivasti tietoa unettomuudesta mielialaongelmista kärsivillä sekä toimivat ryhmäsuunnitelmat, jotka auttavat psykofyysistä fysioterapiaryhmää suunnittelevaa henkilöä toteuttamaan unettomuusryhmää.

## 2 UNI JA UNIHÄIRIÖT

### 2.1. Unen tärkeys ja tarve ihmisellä

Nukkuminen on ihmiselle elintärkeää ja jokainen meistä nukkuu. Tutkimusten mukaan ihminen nukkuu noin kolmanneksen elämästään. Elimistömme tarvitsee unta, jotta palaudumme niin henkisesti kuin fyysisestikin. Unen aikana elimistömme korjaa valvomisen aikaisia rasituksia sekä torjuu sairauksia ja tulehduksia. Sen aikana ratkotaan mielessä olevia ongelmia ja käsitellään tunteita tiedostamattamme sekä opitaan muistamaan uusia asioita. Uni auttaa ylläpitämään normaalia painoa ja se poistaa aivoista ja hermostosta metaboliatuotteita ja myrkköjä. (Phil & Aronen 2015, 17, 19)

Unen tarve on ihmisillä yksilöllistä. Sen määrä riippuu iästä, perimästä ja aktiivisuudesta. Aikuinen ihminen tarvitsee unta keskimäärin seitsemästä kahdeksaan tuntia vuorokaudessa, joskin yksilölliset vaihtelut ovat suuria. Toisille riittää viiden tunnin yöunet ja toinen tarvitsee yhdeksän tuntia unta vuorokaudessa. Unen määrä on riittävä silloin, jos ihminen herää virkeänä ja kokee elämänlaatunsa ja toimintakykynsä hyväksi. (Phil & Aronen 2015, 20)

Unen tarve ja sen laatu vaihtelevat iän mukana. Vauvana ja lapsena unen tarve on jopa 18 tuntia vuorokaudessa, kun taas iäkkäänä unen tarve vähenee noin kuuteen tuntiin vuorokaudessa. Unirakenteen muutokset alkavat hiljalleen näkyä noin 50-60-vuotiaana. Vähitellen syvän unen kesto vähenee ja korvaantuu kevyellä unella, heräämiset lisääntyvät ja muuttavat yöunen rikkonaiseemmaksi ja huonolaatuisemmaksi. Heräämisiin vaikuttavat kivut, unihäiriöt sekä usein virtsaamisen tarve yöllä. Unirytmii muuttuu usein iän myötä siten, että väsymys tulee aikaisemmin illalla ja uni loppuu hyvin varhain aamulla. (Phil & Aronen 2015, 20-21)

#### 2.1.1 Unen vaiheista

Yöunen aikana ihminen käy monenlaisissa unen vaiheissa. Univaiheet luokitellaan kevyeen, keskisyvään, syvään ja REM-uneen. Normaalisti ihminen nukkuu syvää unta pari kolme ensimmäistä unituntia ja kevyempää unta ja REM-unta noin 1,5 tunnin vä-

lein siitä eteenpäin. Uni kevenee aamua kohden ja varsinkin REM-univaiheen päättyessä havahtumiset ja lyhyet heräämiset ovat ihmiselle normaalia toimintaa. REM-unen määrä normaalista yöunesta on noin 20-25%. (Phil & Aronen 2015, 18)

Kaikki ihmiset näkevät unia REM-unen aikana, vaikkei niitä aamulla muistaisikaan. Jos REM-uniaikana herää, muistaa näkemänsä unen ainakin vähän aikaa. REM-univaiheen aikana prosessoimme tunteitamme ja parannamme muistiamme ja annamme mielellemme lepoa. Tällöin aivojen toiminta on melko aktiivista, hengitys ja verenpaine sekä sydämen rytmi saattavat vaihdella. (Phil & Aronen 2015, 18)

Syvän unen aikana ihminen palautuu fyysisesti ja elimistömme energiavarastot täyttyvät ja päivän aikana tulleet soluvauriot korjaantuvat. Nukumme syvässä unessa noin 20% nukutusta yöunesta. Tämän univaiheen aikana hengitys, verenpaine ja sydämen toiminta ovat rauhallisia ja tasaisia ja aivot toiminta on hyvin tasaista. (Phil & Aronen 2015, 18)

## 2.2. Unettomuus

Unettomuus on yleisin unihäiriö. Tutkimuksissa on todettu, että joka kolmannella ihmisestä on jonkinlaista unettomuutta. Unettomuus on naisilla jonkin verran yleisempää, kuin miehillä. Unettomuudesta puhutaan, jos ihminen kokee, ettei pysty nukkumaan hyvin ja riittävästi tai jos henkilön on vaikeaa nukahtaa tai pysyä unessa. Jos henkilö ei jaksata tarttua päivän toimiin ja on usein jo herätessään väsynyt, voi syynä olla riittämättömän pitkä tai heikkolaatuinen yöuni. Yleisin unettomuusoire keski-ikäisillä ja iäkkäillä on unessa pysymisen vaikeus ja yöllinen heräily, jotka muodostavat suuremman terveysriskin, kuin nukahtamisvaikeus. (Partinen & Huovinen 2011, 20-21)

Unettomuus luokitellaan vaivan keston mukaan. Mikäli univaikeudet kestävät alle kaksi viikkoa, puhutaan *tilapäisestä eli akuutista unettomuudesta*. Jos unettomuus on jatkunut jo muutamia viikkoja, käytetään termiä *lyhytaikainen unettomuus* ja kun unettomuus kestää yli kolme kuukautta, puhutaan *pitkäaikaisesta eli kroonisesta unettomuudesta*. (Partinen & Huovinen 2011, 20) Tilapäinen unettomuus kuuluu normaaliin elämään eikä se ole silti sairaus (Partinen, ym. 2011, 267-268). Unettomuus on yleinen vaiva, sillä noin joka kolmas kärsii lyhytaikaisesta unettomuudesta, joka viidennellä uni häi-

riintyy helposti ja joka kymmenes ihminen kärsii pitkäaikaisesta unettomuudesta (Kajaste & Markkula 2011, 15).

Unettomuus jaotellaan pääsääntöisesti kahteen eri unettomuustyyppiin. Primaari unettomuus tarkoittaa pitkäaikaista unettomuutta, jonka diagnostiset kriteerit näkyvät taulukossa 1. Sekundaari unettomuus on puolestaan jonkin sairauden tai muun ulkoisen tekijän aiheuttamaa unettomuutta. (Partinen ym. 2011, 266)

### **2.2.1 Tilapäinen unettomuus**

Tilapäinen unettomuus ilmaantuu usein jonkin suuria tunteita sisältävän tapahtuman seurauksena. Voimakkaat tunteet tai stressi vaikeuttavat unen tuloa. Esimerkiksi läheisen sairastuminen tai kuolema, työpaikan menettäminen tai jopa omat häät saattavat viedä unet muutamalta yöltä. Jonkin tärkeän tilanteen jännittäminen nostaa stressihormonin pitoisuutta elimistössä, jolloin tilannetta edeltävän yön nukkuminen voi olla hyvin katkonaista. Tällainen satunnainen unettomuus aktivoi ja valmistaa henkilöä tulevaan koitokseen. (Kajaste & Markkula 2011, 68-69)

Tilapäinen unettomuus nimensä mukaisesti menee ohi viikossa parissa ja se on osa normaalia elämää, mutta jos se johtuu surusta tai huolista, on hyvä miettiä, tarvitseeko uneton apua huolensa tai surunsa hoitamiseen. Joskus voi olla tarve myös unilääkitykselle, mutta silloin täytyy varmistaa, että henkilö saa riittävästi apua unettomuuden ja elämänsä ongelmien hoitamiseen, jotta välttyttäisiin unettomuuden kroonistumiselta. (Kajaste & Markkula 2011, 68)

### **2.2.2 Krooninen unettomuus**

Toisin kuin tilapäinen unettomuus, krooninen unettomuus ei kuulu osaksi normaalia elämää (Partinen & Huovinen 2011, 31). Kun arvioidaan kroonisen unettomuuden kehittymistä, erotellaan unettomuudelle altistavat, unettomuuden laukaisevat ja unettomuutta ylläpitävät tekijät. Krooniselle unettomuudelle altistavat ja sitä myös ylläpitävät huono uni-valverytmin fysiologinen säätely sekä psyykkisten toimintojen säätely. Tällöin ihminen ei osaa havaita ja ilmaista mielensä sisäisiä tapahtumia ja yhdistää tunne-



kokemuksiaan, hän ei osaa käsitellä elämänsä ongelmia loogisesti. Lisäksi jos ihminen alkaa tarkkailemaan unettomuuttaan ja muuttaa unirytmiaan ja toimintamallejaan sen vuoksi, tulee unettomuudesta usein kroonista. (Kajaste & Markkula 2011, 70)

### 2.2.3 Primaari unettomuus

Primaari unettomuus jaetaan kolmeen lajiin. Yleisin niistä on *psykofysiologinen eli toiminnallinen unettomuus*, jonka uskotaan kehittyvän ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden sekä nukkumista estävien ehdollistumien syystä. Siinä on kyse unettomuutta tuottavien toimintamallien oppimisesta (Taulukko 1.). Osa toiminnallisesta unettomuudesta kärsivistä ei tunnista itsessään jännittyneisyyttä tai ahdistuneisuutta kun taas toiset tunnistavat ne hyvin herkästi. (Kajaste & Markkula 2011, 65-66)

*Idiopaattisesta unettomuudesta* kärsivillä unettomuuden juuret johtavat lapsuudesta saakka. Heillä kyse on aivojen heikosta kyvystä säädellä unta ja he ovat kärsineet vaihasta jo lapsena. Yleensä idiopaattisesta unettomuudesta kärsivä henkilö kärsii myös toiminnallisesta eli psykofysiologisesta unettomuudesta. Idiopaattista unettomuutta hoidetaan yleensä pienellä annoksella mieliala- tai unilääkettä tai melatoniinia. (Kajaste & Markkula 2011, 66)

*Paradoksaalinen unettomuus* on primaarin unettomuuden kolmas ja hankalin muoto. Paradoksaalia unettomuutta kutsutaan myös pseudounettomuudeksi, subjektiiviseksi unettomuudeksi ja unen ja valveen erottamisen häiriöksi. Tässä unettomuustyyppissä ihminen kokee valvovansa, vaikka samassa huoneessa nukkujan kokemukset ja mittaus tulokset viittaisivat siihen, että henkilö nukkuu. Tämän unettomuustyyppin toteamisessa on tärkeintä ottaa huomioon henkilön oma kokemus nukkumisesta ja unen laadusta. Paradoksaalisesta unettomuudesta kärsivillä aivojen aineenvaihdunnan on todettu olevan normaalia vilkkaampaa niin nukkuessa kuin valveilla ollessa. (Kajaste & Markkula 2011, 66-67)

TAULUKKO 1. Primaarisen unettomuuden diagnostiset kriteerit (Partinen, ym. 2011, 267)

<b>Primaarisen unettomuuden diagnostiset kriteerit (DSM IV-/ ICSID-2)</b>	
1.	Unihäiriö ilmenee nukahtamisvaikeutena, vaikeutena pysyä unessa tai virkistämättömänä yönä (non-restoratiivinen uni).
2.	Unettomuutta on ollut vähintään kolmena yönä viikossa vähintään kuukauden ajan.
3.	Unen häiriintyminen (tai siihen liittyvä päiväaikainen uupumus/väsymys) aiheuttaa merkittävän haitan tai se vaikeuttaa merkittävästi selviytymistä arkielämän toiminnoista.
4.	Syynä ei ole ensisijaisesti mikään elimellinen tai psykiatrinen sairaus, muu unihäiriö (uniapnea, levottomat jalat tms.) eikä lääkkeiden tai muiden aineiden käyttö.

### 2.3. Mielialahäiriöt ja unettomuus

Masennukseen sairastuu elinaikanaan joka viides ihminen, yli puolella sairastuneista se uusiutuu ja joillakin se kroonistuu pysyväksi. Masennuksen vuoksi jopa 37 000 suomalaista on eläkkeellä ja sairauslomilla sen vuoksi Suomessa menetetään jopa 2,5 miljona työpäivää vuodessa. Lähes jokaisella on jossain elämänvaiheessa ohimeneviä mielialan laskuja, mutta suurimmalla osalla ne eivät muodostu sairaudeksi. (Melartin & Vuorilehto 2009, 29)

Masentuneen henkilön normaali mielialan säätely on häiriintynyt. Tämä ilmenee yleisesti mielialan laskuna ja mielihyvän kokemisen heikentymisenä. (Lönnqvist ym.2014, 68) Voimavarojen huomattava vähentyminen ja poikkeuksellisen voimakas väsymys ovat masennuksen oireita. Lisäksi se voi vaikuttaa ruokahaluun ja voi aiheuttaa unihäiriöitä sekä ahdistuneisuuteen liittyviä fyysisiä oireita (hengenahdistus, sydämen tykytykset, hikoilu ja vapina). Myös itsensä arvottomaksi tunteminen, keskittymisvaikeudet sekä itsesyytökset omasta aikaansaamattomuudestaan ovat masennuksen merkkejä. Vaikeassa masennuksessa saattaa esiintyä toistuvia kuolemaan tai itsemurhaan liittyviä ajatuksia sekä itsetuhoista käyttäytymistä. (Melartin & Vuorilehto 2009, 30-31)

Masennukselle altistavat perinnöllisten, biologisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden yhteisvaikutus sekä lapsuudessa koettu henkinen tai fyysinen väkivalta ja turvattomuus. Pitkään jatkunut stressi sekä tärkeiden ihmissuhteiden menetykset voivat altistaa masennukselle. Myös kipu ja pitkään jatkunut fyysinen sairaus ovat masennuksen riskitekijöitä.

jöitä. Sen sijaan masennusriskiä vähentävät hyvät ihmissuhteet ja sosiaalinen tukiverkko. Hyvästä fyysisestä kunnosta huolehtiva voi ehkäistä masennusta liikkumalla ja välttämällä liiallista stressiä. (Melartin & Vuorilehto 2009, 29,31)

### 2.3.1 Masennus ja unettomuus

Masennus on yleisin unettomuutta aiheuttava mielialahäiriö (Phil & Aronen 2015, 41). Usein univaikeudet ovat ensimmäinen oire, jonka masentunut huomaa itsessään. Ne ilmenevät yleensä henkilön normaalin unirytmien muuttumisena. Esimerkiksi henkilö, joka on aina ollut iltauninen, saattaa muuttaa nukkumisrytmiansä siten, että menee huomattavasti aikaisempaa myöhemmin nukkumaan tai aamuvirkku saattaa nukkua pitkälle päivään saakka. Usein unirytmien muuttumisen syynä ovat yölliset heräilyt ja valvomisjaksot, jotka ohjaavat henkilön muuttamaan omaa normaalia unirytmiansä. Useat masentuneet heräävät varhain aamuyöllä nukuttuaan liian lyhyen yön, tämä lisää ahdistusta ja vaikuttaa mielialaan ja työkykyyn koko seuraavan päivän ajan. (Gustavson 2006, 28-30)

### 2.3.2 Ahdistus ja unettomuus

Ahdistus on tunne, johon liittyy sisäistä jännitystä, huolestuneisuutta, pelokkuutta, paniikkioireita sekä unihäiriöitä. Ahdistuksen tunteminen on normaalia ja kaikki ahdistuvat joskus. Edellä mainitut tunnetilat ovat normaaleja ja ne suojelevat meitä hankalissa tilanteissa. Jos ahdistuksen tunne on suhteettoman voimakasta ja pienikin tilanne tuottaa sitä, on se epänormaalia. Myös pitkään jatkunut ahdistus tai ilman syytä tuleva ahdistuksen tunne ovat poikkeavia. Poikkeavassa ahdistuksessa fyysiset tuntemukset ovat hyvin voimakkaita. Niitä voivat olla esimerkiksi rintakivut, sydämen tykytykset, vatsavaivat, hengenahdistus, vapina, huimaus, tukehtumisen tunne, pistely ja puutuminen. (Phil & Aronen 2015, 39) Kolme yleisintä ahdistushäiriötä ovat *sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö sekä julkisten paikkojen pelko*. (Suvisaari & Viertiö 2009, 35)

*Sosiaalisten tilanteiden pelosta* kärsivä henkilö on usein ujo ja hiljainen, hän saattaa punastella ja vältellä katsekontaktia. Hän välttelee tilanteita, joissa hän saattaa joutua tarkkailun ja arvostelun kohteeksi. Joskus sosiaalisten tilanteiden pelko on niin voima-

kasta, että henkilö saattaa vältellä kaikkia tilanteita, joissa hän joutuu tekemisiin muiden ihmisten kanssa. Häiriö voi rajoittua myös pelkästään esiintymisiin tai muiden kanssa syömisiin ja juomisiin. Sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvät fyysiset oireet ovat sydämen tykytystä, hikoilua, vapinaa ja vaikeimmassa tilanteessa voi tulla paniikkikohtaus. Tämä ahdistusmuoto puhkeaa usein varhain nuoruudessa ja se voi vaikuttaa ammatinvalintaan, parisuhteeseen ja usein se edeltää muita psyykkisiä ongelmia. (Suvisaari & Viertiö 2009, 35-36)

*Paniikkihäiriö* on ahdistushäiriö, johon liittyvät yhtäkkiä alkavat ja toistuvat kohtaukset jotka aiheuttavat voimakasta pelkoa ja epämiellyttävää oloa (Lönnqvist ym. 2014, 70). Paniikkikohtaukset alkavat äkillisesti ja nousevat huippuunsa muutamassa minuutissa. Kohtauksiin ei alussa liity varsinaista laukaisevaa tekijää, mutta kohtausten toistuessa henkilö alkaa välttää tilanteita, joissa kohtaus voisi uusiutua. Paniikkikohtauksessa esiintyy vähintään neljä oiretta yhtäaikaaisesti (Taulukko 2.). (Suvisaari & Viertiö 2009, 37-38)

TAULUKKO 2. (Suvisaari & Viertiö 2009, 38)

#### Paniikkikohtauksen tyypillisiä oireita

- sydämen tykytys: tunne sydämen hakkaamisesta tai kiihtynyt syke
- hikoilu
- tärinä tai vapina
- hengenahdistuksen tai tukehtumisen tunne
- kuristumisen tunne
- rintakipu tai muut epämiellyttävät tuntemukset rintakehän alueella
- pahoinvointi tai vatsavaivat
- huimaus, epävaka olo, pyörtymisen tunne
- ympäristön tai oman itsen kokeminen vieraaksi tai epätodelliseksi
- itsehallinnan menettämisen tai sekoamisen pelko
- kuolemanpelko
- puutuminen tai kihelmöinti
- vilunväreet tai kuumat aallot

Paniikkihäiriötä sairastavalla henkilöllä on usein myös *julkisten paikkojen pelko*, johon liittyy ahdistuneisuutta sellaisissa paikoissa ja tilanteissa, joista pois pääseminen voisi olla vaikeaa. Näitä paikkoja ovat yleensä kauppojen kassajonot, kaupungin ruuhka-ajat,

julkiset kulkuneuvot, teatterit ym. julkiset tilaisuudet, joissa on paljon väkeä. (Suvisaari & Viertiö 2009, 35-36)

Ahdistus lisää unettomuutta. Uneton tuntee ahdistusta ja epäonnistumisen tunnetta nukkumattomuudestaan. Monille jo sänkyyn meno laukaisee ahdistuskohtauksen. Huoli sairastumisesta ja seuraavasta päivästä selviytymisestä ahdistavat. Ahdistus ja unettomuus ruokkivat toisiaan. (Phil & Aronen 2015, 41)

#### **2.4. Unen huolto osana unettomuuden hoitoa**

Ensimmäinen askel unettomuuden lääkkeettömässä hoidossa on luopua vanhasta ajattelumallista, omaksua uudet unitavat ja säilyttää ne elämässä. Unen huolto (unihygienia) tarkoittaa elämäntapoihin, nukkumisympäristöön sekä nukkumistapoihin liittyviä asioita, jotka helpottavat nukahtamista ja nukkumista. (Phil & Aronen 2015, 81, 84)

Unettomuus liittyy usein päivä- ja ilta-ajan tekemisiin. Asiat joita teemme, tai jätämme tekemättä vaikuttavat seuraavana yönä nukkumiseen. (Phil & Aronen 2015, 86) Liikuminen raikkaassa ulkoilmassa myöhäisellä iltapäivällä tai alkuillasta parantaa tutkitusti unta. Liian myöhään ei kuitenkaan kannata harrastaa kovaa liikuntaa, sillä riipeä liikunta parantaa aineenvaihduntaa ja piristää. (Kajaste & Markkula 2011, 95) Illalla muutama tunti ennen nukkumaan menoa olisi hyvä syödä kevyt iltapala, joka sisältää hitaita hiilihydraatteja. Nälkäisenä ei ole hyvä alkaa nukkumaan, mutta raskasta ateriaa kannattaa välttää, sillä se pitää hereillä. (Stenberg 2007, 112)

On hyvä kehittää itselle toimivat iltarutiinit, sillä ne rauhoittavat mieltä. Iltarutiinit on hyvä aloittaa noin tuntia ennen nukkumaan menoa. Niihin voisi kuulua huoneen tuuletaminen, iltapala, iltapesut (suihku ja sauna). Jotkut kokevat hetken lukutuokion sohvalta rentouttavan ja auttavan unen tulossa. (Stenberg 2007, 112-113) Unettomuudesta kärsivän ihmisen on hyvä opetella rentoutumaan ennen nukkumaan menoa. Psykofyysinen fysioterapia voi auttaa rentoutumisen opettelemisessa, mutta myös rentoutus cd:t sekä internetin ilmaiset rentoutusohjelmat voivat auttaa rentoutumaan.

On tutkittu, että kofeiinia sisältävät tuotteet (kahvi, tee, tumma suklaa ja kolajuomat) toimivat elimistössämme piristeinä. Kofeiinin vaikutus elimistössä on yksilöllistä, kaik-

kien nukkuminen ei sen nauttimisesta kärsi lainkaan, mutta osa ihmisistä ovat herkistyneet sen vaikutuksille. Suositellaan, ettei kahvia tai muita kofeiinipitoisia tuotteita kannattaisi käyttää illalla lainkaan, ettei kofeiinin tuottama ”unimyrkky”, adenosini, pääsisi piristämään ihmistä, jolla on univaikeuksia. (Kajaste & Markkula 2011, 91-93)

Tutkimukset osoittavat, että tupakoitsijoilla on huomattavan paljon enemmän univaikeuksia, kuin tupakoimattomilla. Nikotiini suurentaa hetkellisesti monien välittäjäaineiden pitoisuuksia ja näin ollen tuottaa elimistölle mielihyvähormonia, dopamiinia. Nikotiinin vaikutus on kuitenkin vain minuuttien mittainen, jonka jälkeen sen vaikutus kääntyy päinvastaiseksi. Tupakoinnin lopettaminen parantaa unettomuutta siten, että nukahtaminen nopeutuu ja heräileminen öisin vähenee. (Kajaste & Markkula 2011, 89-90)

Alkoholin käyttö heikentää tutkitusti yöunta, vaikka se nukkumaan mennessä helpottaisikin nukahtamista. On tutkittu, ettei pieni ”yömyssy” ennen nukkumaan menoa olisi unen haitaksi, mutta jos alkoholin käyttö on jatkunut pitkään ja runsaana nukahtamisviive pitenee, unen kokonaispituus vähenee ja syvä uni ja REM-uni vähenevät. (Kajaste & Markkula 2011, 94)

Nukkumisympäristöllä on oleellinen osa hyvässä yöunessa. Makuuhuone olisi hyvä tuulettaa ennen nukkumaan menoa, sillä viileässä ja happirikkaassa huoneessa nukkuminen on yleensä parempaa. Kesän aikana voi olla hyvä pitää tuuletusikkuna auki koko yön, mikäli ulkoa kuuluvat äänet eivät häiritse nukkujaa. Makuuhuoneen lämpötilan olisi hyvä olla 18-20 astetta. Jos nukkuja palelee herkästi, voi makuuhuoneen lämpötila olla keskimäärin 23 astetta. Viileä nukkumisympäristö antaa paremman yön, sillä ihmisen aivojen ja ruumiin lämpötilan kuuluukin laskea yön aikana. (Phil & Aronen 2015, 104)

Makuuhuone on hyvä sisustaa kauniiksi rauhallisia värejä käyttäen, että huone olisi miellyttävä paikka nukkumiselle. Nukkumishuonetta ei ole hyvä käyttää työhuoneena, eikä tv:n katselutilana, vaan sitä olisi hyvä käyttää vain nukkumiseen sekä seksuaaliseen kanssakäymiseen. Makuuhuoneen olisi hyvä olla pimennettävissä yön ajaksi, sillä hämärässä aivojen käpylisäke alkaa tuottaa unihormonia, melatoniinia, joka tahdistaa ja ylläpitää unta. Päivän aikana veren melatoniiniarvo on alhainen, mutta illan tullessa melatoniinia alkaa erittyä vereen. (Phil & Aronen 2015, 104-105)

Hyvä sänky, tyyny ja peitto auttavat saamaan hyvän unen. Tyyny ja patja on hyvä vaihtaa säännöllisesti, sillä ne menettävät jousto-ominaisuuksiansa ajan kuluessa ja voivat aiheuttaa niskahartiaseudun sekä selän kiputiloja. Tyyny kannattaa valita oman nukkumistyyliinsä mukaan. Selin nukkujalle käy matalampi tyyny kuin kylkinukkujalle. Makuuhuone kannattaa pitää siistinä ja puhtaana. Tyynyn, peiton ja petauspatjan päällisen on hyvä olla pestäviä ja lakanoita kannattaa vaihtaa parin viikon välein, sillä puhtaat petivaatteet edesauttavat unta. (Phil & Aronen 2015, 106)

Nukkumistavat ja unen rytmittäminen ovat tärkeitä keinoja hyvän ja säännöllisesti riittävän pitkän yön saavuttamiseksi. Unettomuudesta kärsivän pitäisi pystyä muuttamaan uni- ja vuorokausirytmensä sellaiseksi, johon hän voi luottaa. Unirytmien pitäisi ottaa huomioon mahdolliset työn ja perheen tarpeet. Hyvät nukkijat voivat luottaa riittävään uneen joka yö, ja siihen myös unettomuudesta kärsivän ihmisen pitäisi pyrkiä. Unen rytmittäminen vaatii työtä ja tahtoa onnistuakseen, mutta parhailaan se auttaa unetonta löytämään jälleen normaalin rytmin elämäänsä. (Phil & Aronen 2015, 115)

Unen rytmittäminen kannattaa aloittaa laskemalla sen unen määrän keskiarvo, jonka uneton nukkuu yleensä. Unen määrää voi laskea kymmenen yön ajalta, niin henkilö saa laskettua nukkumisaikansa keskiarvon pidemmältä ajalta. Rytmittämistä voi jatkaa miettimällä, mihin aikaan henkilön täytyy herätä aamulla. Jos työ tai muu tekijä vaikuttaa heräämisajan valintaan, se otetaan huomioon ja valitaan heräämisajaksi sellainen aika, joka käy jokaisena päivänä. Heräämisaikaa noudatetaan joka päivä, niin arkena kuin viikonloppunakin. (Phil & Aronen 2015, 115-116)

Nukkumaanmeno-aika voidaan laskea vähentämällä heräämisajasta nukutun unimäärän keskiarvo. Jos henkilön täytyy herätä aamulla töihin klo 6.00 ja kymmenen yön nukkumisaajan keskiarvo on 6,5 tuntia, saadaan nukkumaanmeno-aika laskettua vähentämällä klo. 6.00:sta 6,5 tuntia, jolloin nukkumaanmenoajaksi tulee klo. 23.30. Kun nukkuja on oppinut nukkumaan uuden säännöllisen rytmin kanssa, voi yön määrää alkaa lisäämään menemällä 15 minuuttia aikaisemmin nukkumaan viikon ajan, jonka jälkeen nukkumaanmeno-aikaa voi jälleen aikaistaa 15 minuutilla. (Phil & Aronen 2015, 116-117)

### 3 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Psykofyysinen fysioterapia on kaikille soveltuva fysioterapian erikoisala. Psykofyysisessä fysioterapiassa ihmistä katsotaan kokonaisuutena, jossa ihmisen keho ja mieli ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tunteukset vaikuttavat mieleen ja mielen tunteet vaikuttavat kehoon. Psykofyysinen fysioterapia soveltuu erinomaisesti mielialaongelmista kärsivien lisäksi neurologisesti sairaille, tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastaville, pitkittyneestä kivusta kärsiville sekä unettomuudesta, stressioireista, jännittyneisyydestä, traumasta tai post-traumaattisesta stressireaktiosta kärsiville. (www.psyfy.net)

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen. Sen avulla ihminen löytää itsestään voimavaroja sekä selviytymiskeinoja arjessa jaksamiseen ja hyvinvointiin. Psykofyysisen fysioterapian keinoina käytetään kehotietoisuutta lisääviä harjoitteita, erilaisia rentoutumismenetelmiä, liike- ja hengitysharjoitteita sekä pehmytkudoskäsitteilyitä ja vuorovaikutusta vahvistavia harjoitteita. Psykofyysistä fysioterapiaa toteutetaan yksilö- sekä ryhmäterapiana. (www.psyfy.net)

Psykofyysisessä fysioterapiassa ihminen oppii havainnoimaan kehonsa tunteuksia ja reaktioita sekä oppii tuntemaan itseänsä ja tunteuksiansa paremmin. Hän oppii rentoutumaan syvemmin ja samalla oppii hallitsemaan stressireaktioitansa ja voi muuttua tasapainoisemmaksi henkilöksi. Lisäksi psykofyysisen fysioterapian avulla ihminen voi oppia säätelemään kuormitustaan ja työskentelyään paremmin sekä voi omien tunteustensa avulla vaikuttaa kipujensa ja oireidensa syihin. (www.psyfy.net)

#### 3.1. Psykofyysinen fysioterapia unettomuuden hoidossa

Psykofyysisen fysioterapian avulla unettomuudesta kärsivä henkilö voi saada apua nukkumisongelmaansa. Psykofyysisen fysioterapian vaikutukset ovat pääasiassa rentouttavia ja rauhoittavia. Kehotietoisuuden lisääntyessä henkilö oppii tunnistamaan kehonsa reagoitua tapahtumiin, oppii säätelemään sitä ja vaikuttamaan siihen omatoimisten harjoitteiden avulla. Tietoisuus omasta kehosta ja tunteiden vaikutuksesta siihen, vapauttaa oloa ja se vaikuttaa rauhoittavasti hengitykseen.



Uniongelmaisen psykofyysinen fysioterapia antaa keinoja rentoutumiseen ja rauhoittumiseen sekä auttaa kestämään tilannetta, jolloin ei saa unta. Lisäksi uniongelmainen oppii rentouttamaan kehonsa ja mielensä, jolloin valveilla ollessakin tulee levänneeksi riittävästi jaksakseen toimia seuraavana päivänä. Usein tällainen syvä rentoutuminen tuo myös unen tullessaan.

Ryhmämuotoisessa psykofyysisessä fysioterapiassa tärkeänä osana toimii myös toisten ryhmäläisten vertaistuki. Unettomuus oireena voi normalisoitua ryhmän osallistuvien kesken, sillä ryhmässä he huomaavat, etteivät ole yksin oireensa kanssa, vaan unettomuus on yllättävän yleistä (Martin ym. 2012, 54). Ryhmäläiset voivat jakaa toisilleen keinojaan nukahtamiseen ja arjessa jaksamiseen. Lisäksi ohjaajalla on tärkeä osa johtaa keskustelua ja pohdiskelua.

### **3.1.1 Rentoutumisen vaikutukset**

Rentoutumisella on merkittävä vaikutus unettomuuden hoidossa. Tutkimusten mukaan rentoutuneena uni on syvempää ja rauhallisempaa sekä virkistävämpää. (Phil & Aronen 2015, 123-124) Rentoutumisen syvyyttä voidaan mitata aivosähkökäyrämittauksilla. Mittauksissa on todettu, että syvässä rentoudentilassa aivotoiminta siirtyy vasemmalta, tietoiselta aivopuoliskolta oikealle, ei-tietoiselle puolelle. Oikeaa aivopuoliskoa sanotaan luovaksi aivopuoliskoksi. (Katajainen ym. 2006) Rentoutuminen vähentää mieltä kuluttavia jännitystiloja ja tehostaa voimavarojen palautumista. Se hoitaa mieltä monin tavoin, sillä hiljentymisen ja rauhoittuminen auttavat ihmistä huomioimaan omia tunteita ja ajatuksia. Oman itsen sisäinen maailma voi avautua ja se antaa mahdollisuuksia kehittää omaa itsetuntemustaan. ([www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi))

Rentoutumisella on koko elimistölle rauhoittava vaikutus. Se tasapainottaa autonomisen hermoston toimintaa, eli säätelee tahdosta riippumattomia elintoimintoja (Taulukko 3.). Ihmisen rauhoituessa ja rentoutuessa parasympaattinen hermosto aktivoituu rauhoittamaan elintoimintoja, jotka tuntuvat sydämen sykkeen hidastumisena, hengityksen rauhoittumisena sekä lihasjännityksen laukeamisena. (Katajainen ym. 2006) Lihaskäynnityksen hellittäessä verisuonet laajenevat ja ääreisverenkierto lisääntyy ja sydämen sykkeen rauhoituessa ja verenpaine laskee. Kudokset saavat paremmin veren kuljettamaa hap-

pea ja ravinteita. Rentoutuessa myös hermojen ja lihasten yhteistyö helpottuu. (www.mielenterveysseura.fi)

TAULUKKO 3. Rentoutumisen hyödyt keholle (www.mielenterveysseura.fi)

<b>Rentoutumisen hyödyt keholle</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat</li><li>• Ääreisverenkierto paranee ja verisuonet laajenevat</li><li>• Kudokset saavat paremmin ravinteita ja happea</li><li>• Verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat</li><li>• Stressihormonien, kuten kortisolin erityys vähenee</li><li>• Mielihyvähormonien, kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityys lisääntyy</li><li>• Vastustuskyky paranee</li></ul>

## 4 KAUNIITA UNIA-RYHMÄN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA TULOKSET

Kun tiedustelin Kuusamon mielenterveys poliklinikalta mahdollisia toiveita kehittämistehtäväni aiheeksi, mielenterveystyöntekijät toivat esille tarpeen unettomuudesta kärsiville suunnatusta psykofyysisen fysioterapian ryhmästä. Pyysin heitä kartoittamaan potilaskantaansa ja miettimään, ketkä olisivat sopivat henkilöt ryhmään osallistuviksi. Psykiatrisen osaston sekä mielenterveyspoliklinikan henkilökunta ovat yhteistyössä pohtineet ketkä henkilöt sopivat ryhmääni ja he lähettivät valituille henkilöille ilmoittamani tiedot ryhmästä.

### 4.1. Kauniita unia-ryhmän suunnittelun vaiheet

Päätin ottaa unettomuudesta kärsivien ryhmään mukaan 6 osallistujaa. Tila, jossa ryhmä kokoontuu, ei ole suuren suuri, joten se aiheuttaa rajausta ryhmäläisten määrälle. Parillinen määrä ryhmäläisiä tukee ryhmäytymistä ja myös pariharjoitteet onnistuvat ryhmäläisten kesken. Tarvittaessa voin myös itse toimia parina jollekin. Rajasin kehittämistehtäväni teoreettisen viitekehyksen mielialaongelmiin (masennus ja ahdistus) ja niiden aiheuttamaan unettomuuteen.

Tein yhdistetyn tiedote-kyselylomakkeen (Liite 1) saadakseni sopivan määrän tieto ryhmään tulevilta. Tiedote-kyselylomakkeen alkuosassa kerron lyhyesti itsestäni, opinnoistani sekä ryhmän kokoontumisesta. Loppuosassa tiedustelen henkilötietojen lisäksi sairaustietoja, lääkityksiä sekä muutamalla kysymyksellä syvemmin ryhmäläisen unettomuudesta ja toiveista ryhmän suhteen. Loppuosan kyselyn pyydän palauttamaan minulle viikkoa ennen ensimmäistä ryhmäkertaa.

Kyselylomakkeita ennen ensimmäistä ryhmäkertaa palautettiin 5 kappaletta ja lopulliseksi ryhmän kooksi tuli 5 ryhmäläistä ja ohjaaja. Ryhmään osallistuvilla tuntui olevan monenkirjavaa unettomuus taustaa ja se antoikin haasteita kehitellä kaikille sopiva ja antava ryhmäsisältö.

Ennen Kauniita unia-ryhmää en omannut aikaisempaa kokemusta psykofyysisen fysioterapiaryhmän perustamisesta tai suunnittelemisesta. Jonkinlaista näkökulmaa ryhmän sisältöön ja suunnitelmiin sain työssäoppimisjaksoltani Oys:n Psykiatrian klinikal-

ta, jossa sain osallistua kahteen erityyppiseen psykofyysiseen fysioterapiaryhmään. Lisäksi luin teoriatietoa ryhmäkertojen sisällön loogisesta etenemisestä Minna Martinin ym. Satoa ryhmästä–oppaasta, jossa neuvottiin ryhmän eri vaiheiden jäsentelystä suunnitelmissa. Satoa ryhmästä–oppaasta sain käsityksen esimerkiksi siitä, millaisia harjoitteita kannattaa tehdä ensimmäisillä ryhmäkerroilla, keskivaiheen kerroilla ja viimeisillä ryhmäkerroilla. Oppaasta sain ryhmääni myös monia hyviä harjoitteita.

#### **4.2. Kauniita unia–ryhmän sisältö**

Kokosin ryhmäkertojen sisällöt yhdeksi kokonaisuudeksi (Liite 2), joka on helposti käytettävänä ja kopioitavana työn lopussa. Ryhmä oli suunnattu unettomuudesta kärsiville, joten ryhmän tavoitteena oli saada tietoa unen huollosta sekä keinoja levolliseen oloon ja nukahtamiseen rentoutumisen ja kehotietoisuusharjoitteiden avulla. Ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla tavoitteita pohdittiin yhdessä ryhmäläisten kanssa ja heillä oli myös mahdollisuus ottaa kantaa tavoitteisiin. Yhteisiksi tavoitteiksi sovittiin tiedon ja rentoutumiskeinojen löytymisen lisäksi unettomuuden sietämiseen oppimisen ja hyväksymisen sekä vertaistuen saamisen.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovittiin myös ryhmän säännöt. Sääntöjen yhteydessä kerrattiin tapaamispäivät ja kellonajat. Lisäksi sovittiin poissaoloista ilmoittamisesta minulle sekä siitä, että kännykät pidetään äänettöminä laukuissaan ryhmän kokoontumisen ajan. Ryhmässä sovittiin, että muiden osallistujien kertomat asiat pysyvät ryhmän sisällä, eikä niistä kerrota ulkopuolisille. (Martin ym, 2012, 51)

Ryhmäkertojen suunnitteluprosessi eteni kahden ryhmäkerran suunnittelemisjaksoissa. Ensimmäisille kerroille otin tutustumisharjoituksia, sillä ajattelin niiden vapauttavan tunnelmaa ja luovan luottamusta ryhmäläisten välille. Ryhmäkertojen edetessä jokaisella kerralla kokoontuminen aloitettiin keskustelemalla edellisellä kerralla heränneistä ajatuksista ja kokemuksista. Jokaisella kerralla alkuvaiheessa oli myös aktiivinen osio, jolloin tehtiin mm. BBAT tyyppisiä harjoitteita istuen tai seisten. Halusin tarjota ryhmäläisille kokemuksellista oppimista oman kehonsa tunnistamisesta ja kehon tietoisuudesta. Harjoitteet valitsin oman kokemukseni mukaan, sillä omat kehotietoisuusharjoitteluni ovat vielä kovin alkutaipaleella ja uskoakseni kaikissa kehotietoisuusharjoituksissa

pätee sääntö: Et voi opettaa enemmän, kuin itse osaat. Tämän vuoksi tyydyin helppoihin alkeisharjoitteisiin.

Ryhmäkertojen loppuvaiheessa oli jokaisella kerralla erilaisia rentoutusharjoituksia, jotka valitsin käytettävissä olevan ajan puitteissa. Halusin antaa ryhmäläisille kokemuksia monenlaisista rentoutusharjoituksista, että jokainen löytäisi itselle harjoituksen, jonka kokee hyväksi. Toiset osaavat rentoutua parhaiten jännitys-rentousharjoituksilla, kun taas toiset kokevat mielikuvaharjoitukset mielekkäimmiksi. Tarjosin ryhmälle myös itsetuntoa kohottavan harjoitteen, joka herätti ryhmäläisissä ajatuksia itsestä ja antoi luvan olla juuri sellainen, kuin on.

### **4.3. Kauniita unia-ryhmän tulokset ja niiden kerääminen**

Pidin ryhmän kokemuksista ja omista ajatuksistani päiväkirjaa, johon kirjasin lyhyesti päivän ryhmäkerran rungon ja mitä ajatuksia harjoitteet ryhmäläisissä ja minussa herättivät. Lisäksi päiväkirjassa pohdin, mitä olisin voinut tehdä toisin. Huomasin ryhmäkertojen edetessä, ettei ole helppoa suunnitella sopivaa määrää harjoituksia ryhmäkerroille, sillä toisinaan jokin harjoitus vei aikaa huomattavan paljon enemmän, kuin olin ajatellut tai toisinpäin. Kun ryhmässä oli läsnä enemmän osallistujia, meni harjoituksiin ja ajatusten vaihtoon enemmän aikaa, kuin silloin, kun oli vain kaksi henkilöä läsnä. Jollakin ryhmäkerralla jouduin jatkamaan suunnittelemaani rentoutusharjoitusta lisäämällä omaharjoitteeksi ohjaamaani kehon skannausharjoitteen edellisten lisäksi, toisella kerralla jouduin tyypistämään jännitys-rentousharjoitusta lyhemmäksi, että saimme ryhmän lopetettua sovittuun aikaan mennessä.

Työni tarkoituksena oli tehdä tuotos, joka auttaa löytämään keinoja unettomuuden lääkkeettömään hoitoon sekä antaa valmiin toimintapohjan unettomuusryhmää pitävälle. Ryhmäsuunnitelmia (Liite 2) voi hyödyntää joko kokonaisuutena tai osittain ja niitä saa kopioida tarpeen mukaan.

Kauniita unia-ryhmäläisten omana tavoitteena oli saada tietoa unen huollosta sekä saada keinoja ja menetelmiä helpottamaan uniongelmaansa. Viimeisellä ryhmäkerralla keräsin osallistujilta palautetta ryhmästä. Tuolloin läsnä oli 3 ryhmäläistä, sillä yksi ryhmäläisistä jättäytyi kolmanteen ryhmäkertaan mennessä pois ryhmästä ja yksi ryhmäläisistä

oli estynyt tulemaan paikalle. Saamani palaute oli pääasiassa hyvää ja rakentavaa ja auttaa minua jatkossa ottamaan huomioon useita asioita uusia psykofyysisiä fysioterapiaryhmiä suunnitellessani. Ryhmäläiset kertoivat saaneensa apua uniongelmiinsa. Yksi kertoi, että on pystynyt hallitsemaan paremmin paniikkioireitaan ja saa ne nyt paremmin haltuunsa, jos kohtaus meinaa tulla päälle. Yksi kertoi, ettei ole tarvinnut nyt unilääkkeitä ja jos herää yöllä, niin pystyy nukahtamaan kohtuullisen lyhyessä ajassa uudelleen. Yksi ryhmäläisistä kertoi käyttävänsä unilääkkeitä päivittäin edelleen, mutta aikaisemmin nukahtaminen kesti noin tunnin, nyt hän nukahtaa noin puolessa tunnissa.

Kaikki viimeiselle ryhmäkerralle osallistuneet sanoivat osaavansa nyt rentoutua paremmin. Joku kertoi, että alussa oli vaikeaa ja jännittävää tulla ryhmään, mutta nyt lopussa on ollut helppo tulla osallistumaan. Ryhmäkerrat eivät toteutuneet opintojeni vuoksi aivan säännöllisesti joka perjantai, vaan välillä oli kahden viikon väli ryhmäkertojen välillä. Yksi ryhmäläisistä oli sitä mieltä, että parin viikon mittainen ”tuumaustauko” oli hyvä, sillä tuona aikana ehti pohtia tilannettaan ja harjoitella annettuja harjoituksia. Toinen ryhmäläinen puolestaan piti taukoja huonompana, sillä hän oli taukoviikon jälkeen unohtanut tulla ryhmän seuraavalle kokoontumiselle. Ryhmäkertojen määrästä myös keskusteltiin ja ryhmäläiset pitivät kuutta ryhmäkertaa liian lyhyenä sarjana. Parempi ryhmäkertojen määrä osallistujien mielestä olisi 8-10 kertaa.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kehittämistehtäväni tavoitteena oli tuoda psykofyysinen fysioterapia ryhmämuotoisena kuntoutusmuotona tutuksi Kuusamon mielenterveystyöhön sekä aloittaa antoisa yhteistyö mielenterveys poliklinikan kanssa. Yhteistyö mielenterveys poliklinikan kanssa aloitettiin jo siinä vaiheessa, kun kyselin sieltä ensimmäistä kertaa millaiseen kehittämistehtävään ja työhön olisi tarvetta. Tuosta lähtien olen ollut säännöllisen epäsäännöllisesti yhteydessä mielenterveystyöntekijään, joka on kertonut minulle saamaansa palautetta Kauniita unia-ryhmästä ja kertonut toiveita ja uusia esille tulleita tarpeita tulevaisuutta ajatellen. Olen saanut jo kehittämistehtäväni alkuvaiheessa viedä viestiä psykofyysisestä fysioterapiasta mielenterveystyöntekijöille ja toki myös asiakkaille. Tämän lisäksi oman työpaikkani henkilökunta on tullut tietoisemmaksi psykofyysisestä fysioterapiasta niin yksilö- kuin ryhmämuotoisena kuntoutuksena.

Ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa päätin ryhmän kooksi 6 henkilöä. Näistä kuudesta yksi jäi tulematta kokonaan ryhmään ja yksi ilmoitti kahden ryhmäkerran jälkeen, ettei pysty osallistumaan jatkossa ryhmään, eli varsinaiseksi ryhmän kooksi muodostui neljä henkilöä. Myös muita poissaoloja oli jonkin verran. Pohdin itse ryhmäkertojen edetessä, että olisi ollut parempi asettaa ryhmän kooksi kahdeksan henkilöä, jolloin poissaolot eivät olisi vaikuttaneet niin suuresti ryhmäkoonpanoon. Kysyessäni ryhmään osallistuneilta palautetta ryhmän koosta, olivat kaikki sitä mieltä, että tämä ryhmäkoko (5 henkilöä) on paras mahdollinen, mutta kuusi henkilöä olisi maksimi tällaisissa ryhmissä. Osallistujat, jotka olivat läsnä silloin, kun ryhmäläisiä oli läsnä vain kaksi henkilöä, eivät olleet pitäneet lainakaan huonona asiana sitä, että heitä oli vain kaksi paikalla, vaan päinvastoin.

Kauniita unia-ryhmän suunnitleminen ja toteuttaminen olivat mielenkiintoinen ja hyvin antoisa tehtävä. Sain tutustua ryhmäläisiini ja totesin jo ensimmäisillä kokoontumiskerroilla, että ryhmääni on valikoitunut ”valioporukkaa”. Ryhmäläisten ikähaitari oli n. 25 - 60 -vuotta, mutta naiset ryhmäytyivät heti ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustumisen merkeissä. Kaikki saivat kokea ryhmän vertaistuen tärkeyden, vaikka jokaisen uniongelman tausta oli erilainen.

Kauniita unia-ryhmän tulokset viittaisivat siihen, että onnistuin ryhmäkertojen suunnittelussa melko hyvin ja kokonaisuutena Kauniita unia-ryhmästä oli ryhmään osallistu-

neille apua unettomuuden hoidossa. Kuuden kerran ryhmäsisällöt toimivat käytännössä hyvin. Koin ainoastaan aikataulutuksen vaikeaksi suunnitelmia tehdessäni, sillä joillakin kerroilla jouduin keksimään lisää ohjelmaa rentoutusosioon tai supistamaan sitä. Ryhmäkerrat toteutuivat kehittämistehtäväni liitteissä olevien suunnitelmien mukaisesti ja tarvittu muutokset olivat pieniä ja ne on täydennetty työhöni. Kehittämistehtäväni ryhmäsuunnitelmat ovat varsin käyttökelpoiset unettomille suunnattuun psykofyysiseen fysioterapiaryhmään, mutta toimivat sellaisenaan todennäköisesti myös mm. stressistä tai uupumuksesta kärsiville sekä ahdistuneisuushäiriöisille.

Onnistuin mielestäni kehittämistehtäväni aiheen rajaamisessa ja ryhmäkertojen suunnittelemisessa omaan kokemukseeni nähden hyvin. Kokemusta karttui paljon ja olen siitä hyvin kiitollinen. Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot sekä kehittämistehtävä ovat vieneet aikaani paljon ja se on ollut poissa perheeltäni. Lapset ja mieheni ovat sen ajan minulle kuitenkin järjestäneet omien vanhempieni avustuksella. Haluan kiittää lämpimästi teitä Antti ja Oskari, Timo sekä äiti ja isä. Tämä vuosi on vaatinut teiltä paljon, mutta se on antanut minulle sitäkin enemmän. Jatkossa pystyn olemaan jälleen enemmän äiti, vaimo ja tytär.



## LÄHTEET

Gustavson, C. 2006. Masennus, Miten voit ehkäistä, lääkitä ja hoitaa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä, Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja

Katajainen, A. Lipponen, K. Litovaara, A. 2006. Voimavarat käyttöön. Rentoutuminen auttaa elimistöä rauhoittumaan. Duodecim. Tulostettu 11.9.2015.  
[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Lönnqvist, J. Henriksson, M. Marttunen, M. Partonen, T. Psykiatria. Otavan Kirjapaino Oy.

Martin, M. Heiska, H. Syvälahti, A. Hoikkala, M. Satoa ryhmästä- opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Tulostettu 23.7.2015. <http://www.yths.fi>

Martin, M. & Seppä, M. 2014. Hengitysterapeutin työkirja. Mediapinta.

Mielenterveys ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen; Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Tulostettu 8.5.2015. <http://www.julkari.fi>

Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille, Opi selättämään unettomuus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Phil, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot, Löydä uni ilman lääkkeitä. Helsinki: Duodecim.

Rentoutuminen palauttaa voimia. Tulostettu 11.9.2015. [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi).

Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys-Psyfy r.y. Tulostettu 19.7.2015.  
[www.psyfy.net](http://www.psyfy.net).

Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä, Kohti parempaa unta. Helsinki: Edita.

## LIITTEET

Liite 1. Alkutietolomake ryhmään osallistuville

1(2)

### ***Alkutietolomake Kauniita unia – ryhmään osallistuville***

*Hei! Olen fysioterapeutti (2001) ja suoritan työni ohella erikoistumisopintoja psykofyysiseen fysioterapiaan. Psykofyysisen fysioterapian opinnoissani teen kehittämistehtävää, jonka halusin palvelevan itseni ja työpaikkani lisäksi myös kuusamolaisia ihmisiä. Kuulin unettomuuden lääkkeettömälle hoidolle olevan tarvetta Kuusamossa, joten ehdotin kehittämistehtäväni aiheeksi psykofyysisen fysioterapian ryhmää unettomuuden hoitoon.*

*Ryhmä kokoontuu 6 kertaa **Kuusamon fysioterapia Päivänpaisteen (Kitkantie 16) liikuntatilassa perjantaisin klo. 14.00 14.8.2015 alkaen.** Ryhmän hinta on kokonaisuudessaan 30 euroa, joka veloitetaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Maksuvälineenä käy käteinen tai kortti. Mikäli haluat tiedustella tarkemmin ryhmästä, voit soittaa Päivänpaisteen numeroon 3.8 lähtien (p.0400-892299).*

*Ryhmässä opit tuntemaan oman kehosi paremmin ja sitä kautta opit myös rentoutumaan tehokkaammin. Saat tietoa ja eväitä unettomuuden lääkkeettömään hoitoon ja toivon mukaan saat helpotusta omaan uniongelmaasi. Ryhmässä saat myös tärkeää vertaistukea sekä jokaisen ryhmäkerran jälkeen otamme aikaa harjoitusten herättämälle keskustelulle. Ryhmän harjoitteet ovat rentouttavia ja rauhallisia, joten voit pukeutua mukavan joustaviin ja lämpöisiin vaatteisiin.*

*Tule ryhmään avoimin mielin omana itsenäsi, olet arvokas juuri sellaisena kuin olet. Lämpimästi tervetuloa!*

*Fysioterapeutti Jonna Väisänen*

### **Kauniita unia -ryhmän kokoontumispäivät**

Pe 14.8.2015 klo. 14.00

Pe 21.8.2015 klo. 14.00

Pe 4.9.2015 klo. 14.00

Pe 11.9.2015 klo. 14.00

Pe 25.9.2015 klo. 14.00

Pe 2.10.2015 klo. 14.00

2(2)

Pyydän sinulta seuraavat taustatiedot, että pystyn kirjaamaan sinut asiakkaakseni ja jotta osaan suunnitella mahdollisimman sopivan ryhmän sisällön. KIITOS! (palautathan lomakkeen 7.8. mennessä Kuusamon Fysioterapiaan, Kitkantie 16, 93600 Kuusamo)

1. Nimi \_\_\_\_\_
  2. Henkilötunnus \_\_\_\_\_
  3. Puhelinnumero \_\_\_\_\_
  4. Onko sinulla diagnosoitu sairauksia? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  5. Lääkitykset \_\_\_\_\_
  6. Kuinka kauan olet kärsinyt uniongelmistä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  7. Minkä vuoksi ajattelet kärsiväsi uniongelmistä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  8. Millainen elämäntilanteesi on? Oletko työssä/opiskelija/eläkeläinen/muu mikä?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  9. Oletko joutunut ottamaan sairauslomaa unettomuuden vuoksi? Millä ajalla?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  10. Miten uniongelmasi ilmenee? (*nukahtamisvaikeus, yöheräämiset, liian varhainen herääminen tms*) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  11. Mitä toivot ryhmältä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
-

## Liite 2. Kauniita unia-ryhmän suunnitelmat

1(19)

## 1. KOKOONTUMISKERTA

- Tervetuloa sanat
- Ryhmän tavoitteiden asettaminen; (esim. ryhmäläiset saavat tietoa unen huollosta sekä keinoja levolliseen oloon ja nukahtamiseen rentoutuneena)
- Ryhmän säännöistä sopiminen:
  - tapaamispäivät ja kellonajat
  - poissaoloista ilmoittaminen
  - puhelimet pidetään äänettöminä laukuissa
  - ryhmän vaitiolovelvollisuus
- Tietopaketti unen huollosta (Liite 3.)
- Tutustumisharjoitus; Ryhmäläiset istuvat piirissä kasvot piirin keskustaapäin. Vuorotellen jokainen sanoo etunimensä, jonka toiset toistavat kaksi kertaa ääneen (psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot tamk 2015).
- Kun nimikierron on päättynyt, jaetaan porukka pareihin (jos joku jää ilman paria, tehdään yksi kolmen hengen ryhmä). Parit hakevat hyvän paikan itselensä ja haastattelevat toisiaan. Kysymyksiä voi olla: Mikä on nimesi? Mitä haluat kertoa itsestäsi? Mitä odotat kauniita unia-ryhmältä? Mikä sinua tänään pelottaa tai jännittää? Minkälaisia uniongelmiasi ovat? Parit keskustele- vat 5-10 minuuttia, jonka jälkeen koko ryhmä kokoontuu jälleen piiriin istu- maan. Kukin ryhmäläinen kertoo lyhyesti paristaan ja hänen ajatuksistaan ja toiveistaan. Lisäksi pari voi kertoa mikä toisen kertomassa kosketti tai minkä asian kokee samalla tavalla, kuin toinen. (mukailtu; Martin ym. 2012, 72)
- Parihaastattelun jälkeen tehdään kauniita unia-ryhmän ”fiilisjana”, joka antaa tietoa sen hetkisistä tuntemuksista ryhmässä. Tilassa näytetään janan paikka. Janan toisessa päässä on todella surkea fiilis olla täällä ja toisessa päässä on huippuhyvä fiilis olla täällä. Ryhmäläiset saavat mennä seisomaan janalle siihen kohtaan, missä ajattelevat fiiliksensä juuri sillä hetkellä olevan. (mu- kailtu; Martin ym. 2012, 78)
- Jokainen hakee patjan, tyynyn ja peiton sekä itselle mieluisan paikan. Mu- siikki esim; Kenio Fuke Relaxing melodies of nature -> Rosenqvist rentous

- Keskustellaan ryhmän kesken rentousoharjoituksen herättämistä ajatuksista ja yleisesti mieltä askarruttavista asioista. Ryhmäläiset saavat antaa suullista palautetta ensimmäisestä ryhmäkerrasta.

### **Jännitys-rentousoharjoitus:**

Asetu selinmakuulle mukavaan asentoon. Voit muuttaa rentousoharjoituksen aikana asentoasi, jos kehosi sitä kaipaa. Rentousoharjoituksen aikana ajatukset lähtevät usein vaeltelemaan pois rentoutuksesta, jos huomaat ajattelevasi muuta, kuin rentoutumista, tuo ajatuksesi lempeästi takaisin tähän hetkeen ja rentoutumiseen.

Anna hengityksen rauhoittua... ota keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla rauhallisesti ulos.... ota vielä keuhkot täyteen ilmaa, ja puhalla rauhallisesti ulos. Voit antaa silmiesi painula kevyesti kiinni...

Sinulla ei ole mitään hätää.... voit vain olla nyt ja tässä...

Keskity ajattelemaan jalkojasi. Tunnet, missä asennossa jalkasi ovat ja miten painavilta jalat tuntuvat. Taivuta molemmat nilkkasi koukkuun, niin että varpaasi osoittavat ylös kattoon. Tunnet, miten säären lihakset jännittyvät.... päästä jalat rennoiksi. ...Jännitä nilkkasi koukkuun vielä uudelleen ja paina nyt kantapäitäsi lattiaa vasten ... tunnet jännityksen jaloissa ja ehkä jopa selässä saakka... päästä rennoksi.... toista vielä.... päästä rennoksi.

Paina nyt molempia polvitaiteita alustaa vasten, tunnet lihasjännityksen molemmissa reisilihaksissa. Päästä rennoksi...Jännitä vielä painamalla molemmat polvitaiteet alustaan... päästä rennoksi.

Purista pakarat yhteen, huomaat ehkä, että jännitys tuntuu myös reisi- ja vatsan lihaksissa... päästä rennoksi. Purista vielä pakarat yhteen.... Päästä rennoiksi.

Keskity nyt ajattelemaan vatsaasi. Huomaat, miten vatsasi liikkuu hengityksen tahdissa.... Jännitä nyt vatsalihaksesi painamalla ristiselkää alustaa vasten. Tunnet jännityksen vatsalihaksissa ja huomaat miten jännitys vaikuttaa hengitykseesi. ... Päästä rennoksi. Hengitä syvään muutama kerta. Jännitä vatsa uudelleen painamalla ristiselkää alustaa vasten. Päästä rennoksi.... tunnet taas miten vatsasi liikkuu hengityksen mukana... Anna jalkojesi levätä rentoina.... Anna myös käsiesi levätä rentoina alustalla.

Keskity ajatuksesi käsiisi.... tunnet miten kädet lepäävät alustalla painavina ja rentoina... Koukista ranteita niin, että sormet osoittavat kattoon päin. Kuulostelee, missä jännitys tuntuu ja mieti missä on ne lihakset, jotka saavat aikaan tämän liikkeen.... Päästä kädet rennoiksi ja anna kaikkien lihasten levätä rentoina. ... Paina kämmenet ja käsivarret ke

3(19)

vyesti alustaa vasten. Huomaat, että pienikin jännitys tuntuu selvästi. Anna käsien rentoutua ja huomaat eron jännittyneen ja rentoutuneen tunteen välillä... Paina käsiä vielä alustaa vasten... Päästä rennoiksi.

Nosta molempia olkapäitä kohti korvia, pidä jännitys... ja päästä rennoksi. Nosta vielä olkapäitä korvia kohti, mutta nyt vain puoleksi niin voimakkaasti kuin äsken... Huomaat silti jännityksen hartialihaksissa... Päästä rennoksi. Anna nyt kämmenien, käsivarsien, olkapäiden ja hartioiden levätä ihan rentoina...

Keskitä ajatuksesi nyt kaulaa, niskaan ja päähän... Jännitä niskan lihaksia painamalla kevyesti niskaa tyynyä vasten... huomaat ehkä jännityksen tuntuun myös selän lihaksissa... Päästä niska rennoksi... Jännitä uudelleen, mutta nyt kevyemmin painamalla niskaa tyynyä vasten... Päästä rennoksi... Huomaa ero lihasjännityksen ja rentouden välillä. Paina vielä kerran niskaa tyynyä vasten... ja päästä rennoksi.

Keskitä nyt ajatuksesi kaulan lihaksiin. Jännitä kaulan lihakset niin, että painat kevyesti leukaa kohti rintaa antaen pään silti levätä alustalla... Päästä rennoksi... Jännitä vielä kaulan lihakset painamalla leukaa kohti rintaa... Saatat huomata lihasjännitystä myös ohimoilla... Päästä sitten rennoksi ja anna pään palata alkuasentoon... Anna kaikkien lihasten levätä rentoina alustalla.

Pure vielä hampaat yhteen... ja päästä rennoksi. Jännitä sitten koko kasvot... rypistä otsa, nyrpistä nenä ja purista huulet yhteen. Jännitä kaikkia kasvojen lihaksia... Anna kasvojen rentoutua... Mieti, miltä rentoutuminen tuntuu juuri niissä lihaksissa, joita äsken jännitit. Jännitä sitten kasvosi päinvastoin, miten äsken jännitit. Kohota kulmakarvat silmiä avaamatta, avaa suusi niin suureksi kuin voit. Päästä kasvot nyt rennoiksi... Tee vielä sama jännitys kasvoille... Päästä nyt kasvosi täysin rennoksi... Otsa on sileä, silmät on kevyesti suljetut, leuka on rentoutunut, huulten välissä voi olla pieni rako. Anna kielen levätä rentona alahampaita vasten... anna myös nielun rentoutua...

Koko kasvosi ovat levossa... Niskan ja kaulan lihakset tuntuvat pehmeiltä ja rennoilta. Pää lepää rentona tyynyä vasten. Hartiat, olkapäät ja kädet lepäävät rentoina ja painavina alustaa vasten... Selkä ja vatsa ovat rentoina... pakarat... molemmat jalat lepäävät rentoina ja painavina alustaa vasten. Myös hengityksesi on rauhallinen... Hengitä rauhassa omassa tahdissa ja anna koko kehon rentoutua enemmän ja enemmän. Tunne, kuinka lihaskireys ja jännitys katoavat kehostasi. Mitä enemmän rentoudut, sitä painavammaksi tunnet kehosi ja lihaksesi pehmeiksi.

Olosi voi olla mukava ja rauhallinen, levollinen... Mikään ei häiritse sinua juuri nyt... Mikään ei tee sinua nyt levottomaksi... Ajatuksesi voivat keskittyä täysin rentoutumiseen. Lihasten rentoutuminen voi lisätä rauhallista hyvän olon tunnetta. Kun kehosi rentoutuu, myös mielesi saa rentoutua. Voit tuntea olosi turvalliseksi ja levolliseksi... Jatka rentoutumista vielä tovi omin päin... Musiikki hiukan isommalle...

4(19)

Olosi voi nyt olla täysin rento ja rauhallinen... Herättele kehoasi rauhallisesti ottamalla keuhkot täyteen ilmaa... puhalla rennosti ulos... ota vielä ilmaa keuhkoihin... ja puhalla ulos, voit liikutella kevyesti sormiasi ja varpaitasi, voit koukistaa polvia ja kyynärpäitä. Voit antaa koko kehosi venytellä raukeuden pois... Anna silmiesi avautua ja voit nousta omassa tahdissasi istumaan. (Mukaiillen Oys-materiaali)

## 2. KOKOONTUMISKERTA

5(19)

- Istutaan piirimuodostelmaan tuoleille. Kerrataan edellisen kerran harjoituksia sekä tietoisuutta (tutustumisharjoitukset; nimet piirissä sekä parihaastattelu, fiilijana, Jännitys-rentous-harjoitus) Ovatko ne vaikuttaneet omaan toimintaan arjessa?
- Kerrataan nimiämme piirissä seuraavalla tavalla: Ohjaaja aloittaa; Minun nimeni on Jonna ja muistatte minut ehkä siitä, että minulla on tumma polkkatukka. Ryhmäläiset saavat vuorostaan kertoa, mistä he ko. henkilön muistavat. Seuraava ryhmän jäsen sanoo; nimeni on ....., ja muistatte minut ehkä siitä, että minulla on silmälasit tms. (Mukailtu: Martin ym. 2012, 91)
- Seuraavalla kierroksella piiristä poistetaan yksi tuoli ja ensin ohjaaja menee seisomaan piirin keskelle. Ohjaaja kertoo itsestään jonkin asian, kuten; ”Minulla on kaksi velipoikaa” tai ”söin aamulla näkkileipää ja jogurttia”. Jos piirin keskellä olevan toteamus sopii jollekin tai joillekin piirissä istuvalle, vaihtavat he nopeasti paikkaa keskenään. Aina piirin keskellä oleva saa esittää itsestään uuden toteamuksen ja sen sopiessa omaan itseen, nousee seisomaan ja vaihdetaan paikkaa. (Mukailtu: Martin ym. 2012, 74)
- Alun lämmittelyn ja tutustelemisen jälkeen siirretään tuolit siten, että ympärillä on tilaa riittävästi käsien ja vartalon liikkumiseen. Näköyhteys ohjaajaan pitää tarvittaessa olla jokaisella ryhmäläisellä. Tehdään seuraava BBAT-tyyppinen harjoitus istuen.

Ota itsellesi hyvä ja ryhdikäs asento tuolilla, anna jalkojesi levätä lattialla rentoina. Hae tuntumaa omiin istuinkyhmyihisi ja jää istumaan siten, että istuinkyhmyt tuntuvat alustalla. Anna käsiesi roikkua vapaina vartalon sivuilla. Voit sulkea silmäsi kevyesti tai katsella levollisesti alaviistoon.

Kuvittele itsellesi keskilinja, joka on kuin rautatanko, joka pitää sinut tukevasti pystyssä. Keskilinja lähtee päälta ja menee pään läpi, kaulan läpi, rintakehän läpi, vatsan läpi, lantion läpi kohtisuoraan lattiaa kohden. Tunnustele mielessäsi miten kehosi eri osat sijaitsevat keskilinjaan nähden (kasvot, takaraivo, korvat, miten rangan mutkat asettuvat keskilinjaan nähden).

Lähde kallistelemaan omaa keskitalankoasi sivulta toiselle omaan tahtiin, anna istuinkyhmyjesi irrota alustalta. Tunnustele miten liike vaikuttaa hengitykseen. Muuta liike eteen-taakse liikkeeksi ja havainnoi jälleen liikkeen vaikutusta hengitykseen. Anna liikkeen pienentyä puoleen aikaisemmasta.... ja vielä puoleen aikaisemmasta. Anna liikkeen pienentyä niin pieneksi, että tunnet itse vielä liikkeen, mutta liike ei enää välttämättä näy pääl-



6(19)

lepäin. Tunnustele, kuinka pieni liike voi vielä tuntua kehossasi. Kierrä vartaloa keskitaivon ympärillä puolelta toiselle, anna käsiesi seurata liikettä rentoina. Tunnustele, miten liike nyt vaikuttaa hengitykseesi. Anna liikkeen jälleen pienentyä puoleen ja siitä puoleen. Anna liikkeen hiljentyä niin pieneksi, että vielä juuri tunnet sen, mutta liike ei enää välttämättä näy päällepäin.

Ota keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla pitkään ulos, vedä uudelleen ilmaa keuhkoihisi ja puhalla ulos. Avaa silmäsi ja palaa tähän hetkeen ja paikkaan. (Mukaillen BBAT, Oys työharjoittelujakso.)

- Voidaan keskustella harjoituksen jälkeen, millaisia tuntemuksia harjoitus herätti kehossa ja mitä ajatuksia heräsi.
- Lopuksi jokainen ryhmäläinen hakee patjan, tyynyn sekä peiton ja paikan juuri sieltä, missä tänään tuntuu hyvältä olla. Kaikki voivat asettua patjalle mielellään selinmakuulle. Tehdään kehon skannausharjoitus. Laitetaan taustalle soimaan rentoutusmusiikkia levyltä (esim. Kenio Fuke).

### **Kehon skannaus** (mukaillen Psyfy-opintomateriaali 2015)

Ota itsellesi hyvä ja miellyttävä asento. Rentoutusharjoituksen aikana voit muuttaa asentoasi, jos kehosi sitä vaatii. Vedä muutaman kerran henkeä syvään ja anna uloshengityksen tulla ulos vapaana huokaisuna.

Vie ajatuksesi jalkapohjiin ja kantapäihin ja tunnustele mielessäsi, miltä ne tänään tuntuvat. Nouse ajatuksissasi nilkkoihin ja tunnustele mielessäsi, miltä nilkat ja niiden alle jäävä kaari tuntuu tänään. Vie ajatuksiasi kohti pohkeita ja polvitaiteita, tunnustele miten alusta vastaanottaa pohkeidesi painon. Voit miettiä mielessäsi, tuntuuko polvitaiteidesi kohdalla alustan painetta, vai onko polvitaiteidesi alla pieni aukko alustaan nähden. Nouse ajatuksissasi reisiä pitkin kohti pakaroita ja lantiota. Jää nyt hetkeksi tunnustelemaan, miltä jalkasi kokonaisuutena tuntuvat alustalla ja ovatko ne saman tunteiset keskenään.....

Voit jälleen siirtää ajatuksiasi kehoasi pitkin ylöspäin. Tunnustele mielessäsi, miltä alaselän alle jäävä kaari tuntuu tänään. tuntuuko kaari kenties jäykältä ja jyrkältä, vai lepääkö se laajana kaarisiltana. Nouse ajatuksissasi jälleen ylöspäin kohti rintakehää ja hartioita. Tunnustele mielessäsi, miltä rintaranka tuntuu alustalla, miltä lapaluusi tuntuvat alustaa vasten ja miten hartiasi lepäävät alustalla.

Vie ajatuksesi käsiisi ja tunnustele kuinka painavina ne lepäävät alustalla. Nouse jälleen ajatuksissasi ylöspäin kaulaa ja päätä kohden. Mieti miten rentoina niska ja pää lepäävät tyynyä vasten.

7(19)

Tunnustele nyt mielessäsi hengitystäsi. Miltä hengittäminen tuntuu tässä ja nyt, missä kaikkialla se tuntuu? Mieti ajatuksissasi, millaisen jäljen kehosi jättäisi alustalle, jos se olisi leimasin. Voit lähteä muodostamaan leimasimen kuvaa kantapäistä ylöspäin nous-  
ten kohti pään takaraivoa. Hengittele hetki rauhassa omia tuntemuksiasi seuraillen ja huomaat rentoutuvasi syvemmin ja syvemmin. ....

Ota nyt ilmaa keuhkoihisi ja puhalla ilma reippaasti ulos, ota ilmaa uudelleen ja puhalla ulos, voit avata silmäsi, virkistyt ja palaat tähän aikaan ja paikkaan. Voit nousta omassa tahdissasi istumaan.

- Ryhmäkerran lopuksi jokainen voi jäädä omalle paikalleen tai siirtyä lähemmäksi muita. Kerrotaan, että äskeisellä kehon skannausharjoituksella voi helposti ja nopeasti rentoutua paikassa kuin paikassa. Harjoituksen voi hyvin tehdä myös istuen. Kotitehtäväksi seuraavaan kertaan mennessä jokaisen tulisi tehdä kehon skannausharjoituksia mielellään ainakin kolmena iltana nukkumaan mennessä. Annetaan kopio harjoitteesta muistin virkistämiseksi kotiin matkaan (Liite 5).
- Kerrataan ryhmäkerran harjoituksia ja keskustellaan, millaisia ajatuksia ja tuntemuksia ne ovat ryhmäläisissä herättäneet

## 3. KOKOONTUMISKERTA

8(19)

- Istutaan piiriin ja keskustellaan edelliskerran herättämistä ajatuksista. Onko kehon skannausta kokeiltu, mitä tuntemuksia ja ajatuksia? Onko huomattu vaikutusta nukahtamiseen?
- Kävelyharjoitus eri tunteissa (mukaiillen: Psyfy-opintomateriaali. 2015)

Lähdetään kävelemään tilassa ristiin rastiin jokainen omaa reittiänsä kulkien. Kävellään hetki omalla tavalla ja tunnustellaan, miltä jalkapohjat tänään tuntuvat alustalla. Miltä liike tuntuu jalkapohjissa ja nilkoissa? Millaisilta omat askeleet tuntuvat tänään? Ovatko askeleet keveitä vai tuntuvatko ne kenties raskailta? Miltä liike tuntuu polvissa ja lonkissa? Mieti tuntuuko liike samalta molemmilla puolilla vai huomaatko jossakin kohdissa puolieroja. Millaista liikettä käveleminen tekee lantion seudulle ja millaisia tuntemuksia tunnet lantiossasi? Tunnustele mielessäsi nyt, miltä käveleminen tuntuu alaselässäsi ..... rintakehälläsi ..... hartioissasi? Mieti miten liikkuminen on vaikuttanut hengitykseesi? Mieti, millaisia tuntemuksia tunnet käsissäsi? Onko käsissäsi tuntuvat liikkeet ja muut tuntemukset samankaltaisia molemmin puolin? Tunnustele nyt niskaasi ja päätäsi. Mitä tuntemuksia käveleminen tuo niskan ja pään alueelle?

Jatketaan kävelemistä tilassa edelleen. Pyöristä nyt yläselkä köyryyn ja jatka kävelemistä. Miltä askeleet nyt tuntuvat, mitä kävelyvauhdille on tapahtunut, miltä hengittäminen nyt tuntuu? Tunnustele mielessäsi, että millainen mieliala sinulle tulee liikkussa näin? Voit nyt oikaista selkäsi ja kävellä jälleen omalla tyyllilläsi.

Kuvittele nyt olevasi kuningatar tai kuningas ja mieti millaisessa asennossa nyt kävelet? Miltä askeleesi nyt tuntuvat? Millainen kävelyvauhtisi nyt on? Entä millaiselta hengittäminen nyt tuntuu? Voit taas kävellä omalla tyyllilläsi.

Nyt olet oikein kamalan vihainen. Kaikki tässä hetkessä ärsyttää ja pistelee vihaksi. Millaisia askeleesi nyt ovat, miltä jalkapohjasi tuntuvat alustalla? Miltä hengittäminen nyt tuntuu? Mieti miltä koko kehossasi nyt tuntuu? Voit palata omaan normaaliin kävelyysi ja tunteisiisi.

Olet nyt todella iloinen ja suorastaan riemuissasi, kun sait tulla tänne. Pääsi täyttyy positiivisilla ja iloisilla asioilla. Olet innoissasi. Mieti miltä askeleesi nyt tuntuvat? Tunnustele, miltä kävelyvauhtisi tuntuu? Mieti miltä hengittäminen tuntuu ja samalla tunnustele, mitä koko kehossasi tuntuu? Kävele vielä hetki omalla tyyllilläsi ja voit hakea patjan, tyynyn ja peiton itsellesi ja asettautua juuri siihen paikkaan, missä tänään koet olosi hyväksi. (Mukaiillen: Psyfy-opintomateriaali. 2015)

### **Kuka minä olen**

**Minä elän kehossani**, minulla on keho, jossa voin elää. Kehoni on edellytys sille, että voin elää. Ilman sitä minua ei olisi. Kehoni on minun kehoni, sekä hyvässä, että pahassa. Se on minun välineeni elää elämääni. Kehon avulla voin elää niin kuin tahdon.

Kehossa voi olla myös vaivaa. Siinä voi olla kipuja, haavoja tai muita vaivoja. Mutt silti se on minun kehoni missä elän, hyvässä ja pahassa. Elän kehossani, mutta kehoni ei ole koko minä. Minä olen jotakin muuta ja enemmän kuin pelkkä kehoni. ....

**Minä tunnen tunteita.** Erilaiset tunteet täyttävät elämäni ja antavat siihen sisältöä. Tunteiden avulla reagoin toisiin ihmisiin, rakennan tuttavuuksia ja reagoin erilaisiin tapahtumiin. Rakkaus, ilo, suru ja kontrolloitu kiukku antavat voimaa tekemisiini.

Osa tunteista ei ole positiivisia. Sairaudet ja kateellisuus voivat johtaa tuhoisiin seurauksiin. Mutta minun tunteeni ovat minun, olivatpa ne millaisia tahansa. Tunnen tunteitani, sekä hyvässä että pahassa.

Tunnen tunteita, mutta tunteeni eivät ole koko minä. Minä olen jotain muuta ja enemmän kuin vain tunteeni. ....

**Minä ajattelen ajatuksiani.** Ajattelun avulla voin kehittää loogista päättelykykyäni, kouluttautua ja ratkaista ongelmia.

Ajatukset voivat myös mennä lukkoon, jäädä kiertämään kehää ilman pääsyä eteenpäin. Minun ajatukseni ovat minun ajatuksiani, millaisia ne sitten ovatkin, niin hyvässä kuin pahassa.

Ajattelen ajatuksiani, mutta ajatukseni eivät ole koko minä, minä olen jotain muuta ja enemmän kuin pelkät ajatukseni.

Minulla on tahtoni, mutta tahto ei ole koko minä. Minulla on älyni, mutta älyni ei ole koko minä. Minulla on saavutukseni, mutta saavutukseni ei ole koko minä. Elän kehossani, mutta kehoni ei ole koko minä. Tunnen tunteita, mutta tunteeni ei ole koko minä. Ajattelen ajatuksiani, mutta ajatukseni eivät ole koko minä. (Mukailtu; Oys opintomateriaali)

Jatka suoraan seuraavaan ....

### **Itsekunnioitusjulistus**

Minä olen minä. Koko maailmassa ei ole ketään muuta, joka olisi täsmälleen minun kaltaiseni. On ihmisiä, jotka joiltain ominaisuuksiltaan muistuttavat minua, mutta kukaan ei ole täydellisesti, kaikin puolin, minun kaltaiseni. Sen tähden kaikki, mikä minusta lähtee on todella minua. Minä valitsin sen.

10(19)

Minä omistan kaiken itsessäni: KEHONI – mukaan luettuna kaikki mitä se tekee. ÄLYKKYYTENI – mukaan luettuna kaikki ajatukseni ja ideani. SILMÄNI – mukaan luettuna kuvat kaikesta, mitä ne näkevät. SUUNI – ja kaikki sanat jotka siitä lähtevät. ÄÄNENI – kovan tai pehmeän, sekä kaikki TEKONI, kohdistuvat ne sitten itseeni tai toisiin.

Omistan fantasiani, unelmani, toiveeni, pelkoni, kipuni. Omistan voittoni ja menestykseni, epäonnistumiseni ja virheeni. Koska omistan itseni täydellisesti, voin myös perusteellisesti tutustua itseeni. Sen vuoksi voin rakastaa itseäni ja tulla itseni hyväksi ystäväksi. Siten minun on mahdollista toimia omien etujeni mukaisesti.

Tiedän minussa olevan puolia, jotka hämmentävät minua ja toisia, ja joista en ole tietoinen. Mutta jos vaalin ystävyyttä ja rakkautta itseeni, kykenen rohkeasti ja toiveikkaasti etsimään tietoa itsestäni ja vastauksia arvoituksiin.

Miltä sitten näytän tai vaikutankin, mitä sanon tai teen, mitä ajattelen tai koen tietynä hetkenä, kaikki on minua. Se on aitoa ja ilmaus siitä tilasta, missä silloin olen. Kun jälkeinpäin tarkastelen sitä, miltä näytin tai tunnuin, mitä sanoin tai tein, mitä ajattelin tai koin, voi osa siitä osoittautua epätarkoituksenmukaiseksi. Voin hylätä osan ja pitää tarkoituksenmukaisen sekä löytää uutta hylätyn tilalle.

Minä voin nähdä, kuulla, tuntea, ajatella, puhua ja toimia. Minulla on edellytykset jäädä henkiin, olla toisten ihmisten lähellä, olla tuottelias ja luoda tarkoitusta ja järjestystä siihen ihmisten ja esineiden maailmaan, joka minua ympäröi.

Omistan itseni ja siksi voin käyttää itseäni. Minä olen MINÄ ja kelpaan kyllä. (Virginia Satir, amerikkalainen psykoterapeutti, Oys materiaali)

Rentoutumista jatketaan ajan puitteissa itsenäisesti rentoutusmusiikin soidessa.

Vedä nyt keuhkosi täyteen ilmaa ja anna sen virrata vapaasti ulos, ota uudelleen ilmaa keuhkoihisi ja puhalla ulos. Voit palata ajatuksissasi tähän aikaan ja paikkaan, jos kehoosi tarvitsee venytystä, voit venyttellä rauhallisesti ja nousta omaan tahtiin istumaan.

- Mikäli aikaa on jäljellä, tähän voi lisätä kehon skannausharjoituksen (2. koontumiskerta)
- Keskustellaan ryhmäkerran tuomista ajatuksista ja oivalluksista. Kehotetaan harjoittelemaan edelleen kehon skannausta ennen nukkumaan menoa.

## 4. KOKOONTUMISKERTA

11(19)

- Keskustellaan edellisellä ryhmäkerralla heränneistä ajatuksista. Onko kehon skannausharjoituksia tehty edelleen ja onko niitä ollut apua nukkumisongelmaan. Onko herännyt uusia ajatuksia tai toiveita ryhmän suhteen?
- Seisten tehtävä BBAT-harjoitus

Ota itsellesi tilaa ja seiso hyvässä ja ryhdikkäässä asennossa. Anna jalkojesi olla hartioiden levyisessä asennossa. Vapauta polvet rentoutumaan pieneen koukkuasentoon ja hae tuntumaa jalkapohjiisi, etsi kohta, joka on kivuton. Jos mahdollista, anna painopisteen olla yhtä paljon päkiöillä ja kantapäillä. Kädet saavat roikkua rentoina vartalon vierellä. Anna katseesi olla levollisesti suunnattuna eteen viistosti alaspäin.

Kuvittele itsellesi keskilinja, joka on kuin rautatanko, joka pitää sinut tukevasti pystyssä. Keskilinja lähtee pääläeltä ja menee pään läpi, kaulan läpi, rintakehän läpi, vatsan läpi, lantion läpi jalkojen välistä kohtisuoraan lattiaa kohden. Tunnustele mielessäsi miten kehosi eri osat sijaitsevat keskilinjaan nähden (kasvot, takaraivo, korvat, miten rangan mutkat asettuvat keskilinjaan nähden). Lähde kallistelemaan keskilinjaasi sivulta toiselle omaan tahtiin. Tunnustele, minkä laajuinen liike on itsellesi sopiva. Olet kuin metronomin viisari. Tunnustele miten liike vaikuttaa hengitykseesi. Anna liikkeen pienentyä puoleen edellisestä, vielä puoleen ja lopulta liike on niin pieni, että itse vielä tunnet sen, mutta liike ei välttämättä näy ulospäin. Havainnoi, kuinka pienen liikkeen voit vielä tuntea.

Muuta liike eteen-taakse liikkeeksi ja havainnoi jälleen liikkeen vaikutusta hengitykseen. Anna liikkeen pienentyä puoleen aikaisemmasta, ja vielä puoleen aikaisemmasta. Anna liikkeen pienentyä niin pieneksi, että tunnet itse vielä liikkeen, mutta liike ei enää välttämättä näy päällepäin. Tunnustele, kuinka pieni liike voi vielä tuntua kehossasi.

Kierrä vartaloa keskitangon ympärillä puolelta toiselle, anna käsiesi seurata liikettä rentoina. Tunnustele, miten liike nyt vaikuttaa hengitykseesi. Anna liikkeen jälleen pienentyä puoleen ja siitä puoleen. Anna liikkeen hiljentyä niin pieneksi, että vielä juuri tunnet sen, mutta liike ei enää välttämättä näy päällepäin.

Ota keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla pitkään ulos, vedä uudelleen ilmaa keuhkoihisi ja puhalla ulos. Palaa tähän hetkeen ja paikkaan. (Mukaiillen BBAT, Oys työharjoittelujakso.)

- Otetaan parit ja patja sekä tyyny. Pari etsii sellaisen paikan, joka tuntuu molemmista mukavalta. Toinen parista asettuu selinmakuulla hyvään asentoon ja toinen kiertää makaavan parin kehon rajat pallolla ympäri. Raajojen kohdalla pari saa painaa kevyesti pallolla, jotta pari kokee olonsa turvalliseksi ja tottuu parin läheisyyteen ja kosketukseen.

## **Merenneitorentoutus**

12(19)

Parille kerrotaan, että hän voi kuvitella olevansa merenneito, joka lepää ihanassa lämpöisessä vedessä, merenneitojen kauneushoitolassa, jossa pienet kauniit kalat hoitelevat häntä hellästi. Tunnustele, mitä tuntemuksia kehossasi tuntuu ja voit antaa itsesi rentoutua kokonaan. Pari ottaa rentoutujan oikeasta kädestä kiinni ja alkaa hellästi kuulostellen pyörittelemään ja liikuttelemaan kaikkia sormia pikkusormesta alkaen edeten kohti peukaloa. Kutakin sormea pyöritellään noin 5 kertaa. Kun sormet on pyöritelty, pyöritellään ranteita, kyynärniveliä ja olkapäitä, kutakin noin 5 kertaa molemmin päin. Kun olkapääkin on pyöritelty, tarkistetaan, että oikea hartia on rentoutuneessa asennossa ja vedellään kevyesti kädestä muutaman kerran, niin, että koko ylävartalo saa kevyesti heilua ja lasketaan käsi alustalle. Siirrytään vasemmalle puolelle ja tehdään samat liikkeet vasemmalle kädelle. Kun vasen käsikin on alustalla rentoutettuna, pari siirtyy oikean jalan luokse, ottaa sen syliinsä säären kohdalta (jos ei pysty ottamaan syliinsä, voi jalka levätä alustalla). Kun jalka on sylissä, aletaan pyörittelemään varpaat samalla tavalla, kuin sormet äskettäin pikkuvarpaasta ukkovarvasta kohden, sitten pyöritellään nilkat ja lopuksi polvi ja lonkka yhtä aikaa. Lasketaan jalka alustalle, vedetään kädellä takareidestä kantapäähän saakka kevyesti ja otetaan säärestä ja nilkasta kiinni ja vedellään muutama kerta samalla tavalla, kuin käsiä. Kun oikea jalka on rentoutettu, siirrytään vasemman jalan puoleen ja tehdään samat liikkeet sille. Kun kaikki raajat on rentoutettu, vaihdetaan paria ja toinen tekee nyt samanlaisen hoidon toiselle. (Mukaillen: Psyfy-opintomateriaali 2015)

- Lopuksi kaikki ottavat itselle patjan, tyynyn, peiton ja mieluisen paikan.

## **Käsien, kasvojen, kaulan ja hartioiden jännitys-rentous -harjoitus**

Ota mahdollisimman miellyttävä asento... ja rentoudu mahdollisimman hyvin.... Rentoutuessasi tällä tavalla, purista oikea käsi nyrkkiin. Pidä sitä nyrkissä ja huomaa, miten kätesi on jännittynyt. Tunne jännitys koko kädessäsi.... ja rentoudu. Anna oikean käden sormien olla velttona ja huomaa ero jännittyneen ja rentoutuneen tunteen välillä. Purista vielä oikea kätesi nyrkkiin... pidä jännitys ja huomaa miten kätesi on jännittynyt... ja rentoudu. Anna sormien suoristua ja tarkkaile rentoutumisen ja jännittyneisyyden välistä eroa. Tee nyt sama vasemmalle kädellesi. Purista käsi nyrkkiin, mutta anna muun kehon olla rentona. Pidä vasen kätesi nyrkissä ja tunne jännitys.... ja rentoudu. opit vertailemaan, miten erilaiselta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat. Purista vasen käsi vielä nyrkkiin.... tee sitten päinvastoin kuin jännittäessäsi, eli rentoudu ja vertaa näiden tunteiden välistä eroa. Purista nyt molemmat kätesi nyrkkiin, kädet ja käsivarret jännittyvät... Havaitse, miltä sinusta tuntuu .... ja rentoudu. Anna sormien tulla veltoiksi ja havainnoi rentoutumistasi. Anna kämmenien ja käsivarsiesi rentoutua enemmän ja enemmän....

Koukista nyt käsivartesi ja jännitä hauislihaksesi ilman, että jännittäisit kämmeniäsi. Jännitä voimakkaammin ja kiinnitä huomiota miltä jännittyneisyys tuntuu.... ja rentoudu laskien kädet alas. Anna käsien rentoutua ja vertaile tuntemusten välisiä eroja....  
Jännitä

13(19)

hauiksesi vielä kerran ilman että jännittäisit kämmeniäsi. Jatka jännittämistä ja tee siitä havaintoja.... Laske kädet alas ja rentoudu. Rentoudu niin paljon, kuin voit.... tunnustele, miltä sinusta tuntuu aina kun jännityt ja rentoudut....

Anna käsiesi levätä alustalla ja paina niitä alustaa vasten, niin, että tunnet jännityksen olkapään ja olkavarren alapuolella.... rentoudu ja anna käsien olla miellyttävässä asennossa ja anna rentoutumisen jatkua itsestään. Kädet voivat tuntua miellyttävän painavilta silloin, kun annat niiden rentoutua. Paina käsiäsi uudelleen alustaa vasten niin, että tunnet jännityksen olkapään ja olkavarren alapuolella. Havaitse niiden jännitys..... ja rentoudu...

Nyt voit keskittyä ainoastaan käsien rentoutumiseen ilman jännittämistä. Anna käsien levätä miellyttävässä asennossa ja anna niiden rentoutua enemmän ja enemmän... ja enemmän. Anna käsien rentoutua vielä sittenkin, kun ne tuntuvat täysin rentoutuneilta. Rentoudu syvempään ja syvempään.

Siirrymme nyt kasvojen lihaksiin.... Rypistä otsaasi nostamalla kulmakarvoja ylöspäin.... ja rentoudu. Anna otsan tulla sileäksi. Otsasi tulee vielä sileämmäksi, kun rentoudut enemmän.... Rypistä sitten kulmakarvojasi ja kiinnitä huomiota jännitykseen.... ja rentoudu.... Anna otsasi jälleen tulla sileäksi.... Paina silmät tiukasti kiinni.... Tunne jännitys... ja rentoudu avaamatta silmiä. Anna silmien olla kevyesti ja miellyttävästi kiinni ja tunne rentoutumisen tunne. Jännitä nyt leukaa puremalla hampaita ja painamalla huulia yhteen. tunne jännitys leuassasi ja huulissasi... ja rentoudu ja anna huulien irrota vähän toisistaan. Paina sitten kieli tiukasti kitalakeen kiinni. Tunne jännitys kielessäsi ja kurkussasi... rentoudu ja anna kielen palata rentoutuneena alas. Jännitä huulet tekemällä niistä ”O”. Purista huulet suppuun.... ja rentoudu... Huomaa jännittämisen ja rentouden ero. Tunne, kuinka kasvosasi ovat rentoutuneet. Otsasi on sileä, silmäsi kevyen rennosti kiinni, leukasi on rentoutunut, huulesi, kielesi ja nielusasi ovat rentoutuneet. Tuulet rentoutuneemmaksi ja rentoutuneemmaksi.

Siirrymme nyt kaulalihaksiin. Paina päätäsi kevyesti tyynyä vasten ja tunne, miten niskasi on jännittynyt .... ja rentoudu. Taivuta sitten päätä eteenpäin, anna leuan painua lähelle rintaa.... ja rentoudu. Anna pääsi palata miellyttävään asentoon ja huomaa rentoutuminen. Rentoudu yhä enemmän ja enemmän... Nosta seuraavaksi hartiat kohti korvia ilma, että jännität käsiäsi.... kiinnitä huomio jännitykseen.... ja rentoudu. Anna kaulan ja hartioiden rentoutua ja tunne rentoutumisesi. Nosta hartiat uudelleen korvia kohti ilma, että jännität käsiäsi.... Jännitä hartioita taakse, alas, eteen ja ylös.... laske hartiat alas ja rentoudu. Anna rentoutumisen levitä syvälle hartioihin....

Anna käsien, hartioiden, niskojen, kurkun, leuan ja kasvojen rentoutua yhä enemmän. Rentoutuminen tulee yhä syvemmäksi ja syvemmäksi... rentouta koko kehosi... ren



14(19)

toudu vieläkin enemmän... niin paljon kuin se on mahdollista. Jatka rentoutumista vielä hetki tällä tavalla.... (noin minuutti)

Voit tulla vielä rentoutuneemmaksi vetämällä syvään henkeä ja antamalla ilman tulla ulos keuhkoistasi hitaasti ja rentoutuneesti. Anna itsesi tuntea kuinka painavaksi ja rentoutuneeksi kehosi on tullut... (noin minuutti)

Hengitä vielä syvään henkeä ja puhalla reippaasti ilmaa ulos, virkistyt ja virkistyt. Avaa silmäsi ja voit antaa kehollesi venytystä tai liikettä, jos se sitä kaipaa. Virkistyt ja palaat tähän aikaan ja paikkaan. Kun olet valmis, voit nousta istumaan. (Mukaiillen: Oys-opintomateriaali 2015)

- Keskustellaan ryhmäkerran herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista.
- Kotiharjoitteeksi ryhmäläisille annetaan säännöllisten kehon skannaus harjoitusten lisäksi (Liite 5) ”anteeksiantoharjoitus”.

”Anteeksiantoharjoitus”.

Kun odotat illalla sängyssä unen tuloa silmät suljettuina. Sanoo muutaman kerran hiljaa mielessäsi: ”Minä annan anteeksi itselleni”. Sano sanat mielessäsi hyvin kevyesti, kuin sanat tulisivat uloshengityksen aikana itsestään ulos. Jos mieleesi tulee harjoitusta tehdessä joku muu henkilö, sano: Minä annan anteeksi sinulle Kalle/Kaija. Voit myös miettiä asiaa, minkä annat anteeksi, mutta se ei ole välttämätöntä. (Martin ym. 2012, 105)

## 5. KOKOONTUMISKERTA

15(19)

- Keskustellaan yhdessä kehonskannaus-harjoitus- projektista sekä anteeksianto-harjoituksen herättämistä ajatuksista. Annetaan vinkkinä käytettäväksi www-osoitteet: oivamieli.fi ja almonda.fi, joissa on ilmaisia rentoutusharjoituksia kaikkien käytettäväksi.
- BBAT-harjoitus seisten (Löytyy liitteestä 7)
- Pohjustetaan mielikuvaharjoitusta kertomalla, että tarkoituksena on synnyttää mielikuva, joka näkyy silmissä ja tuntuu kehossa ja aisteissa. Pyydetään antautumaan mielikuvalle täysillä ja rohkeasti.

**Mielikuvamatka luontoon** (musiikki; Kenio Fuke, Relaxin melodies of nature tai jokin muu linnun laulua sisältävä musiikki)

Ota itsellesi mukava asento, jossa kehosi voi rentoutua kokonaan. Sulje silmäsi kevyesti ja hengittele muutaman kerran levollisesti syvään sisään ja anna uloshengityksen virrata vapaasti ulos. Jos kehosi kaipaa liikettä tai asennon muuttamista rentoutusharjoituksen aikana, salli liikkeen tapahtua. Ajatukset voivat karkailla muualle rentoutuksesta, jos huomaat näin käyneen, palauta ajatuksesi lempeästi takaisin harjoitukseen.

Voit antaa itsesi rentoutua ja rauhoittua tässä ja nyt. Tämä hetki on sinun hetkesi, sinulla ei ole mitään hätää.

Keskity kuuntelemaan musiikkia... Kuulet musiikin taustalla kuuluvan linnun laulua.... Anna tuon linnun laulun johdattaa sinut luonnon helmaan. Voit mennä mielikuvassasi paikkaan, joka on sinulle tässä ajassa tärkeä ja rakas luontopaikka, tai kenties lapsuudesta tuttu paikka tai voit mennä oman mielesi maisemiin.... Anna linnun laulun johdattaa sinut aina syvemmälle ja syvemmälle luonnon helmaan....

Katsele uteliaasti ympärillesi mielesi maisemassa... Kiinnitä huomiota kaikkeen, mitä näet siellä paikassasi... Millaisia kasveja paikassasi näkyy? ... Kävele yhä syvemmälle paikkaasi ja tunnustele samalla, miltä siellä tuntuu liikkua?... Tunnustele, miltä maapohja tuntuu jalkojesi alla, onko se kova ja kiinteä vai kenties pehmeä ja periksiantava? ... Huomioi, millaisia askeleita paikkasi vaatii, voitko kävellä siellä suoraviivaisesti ja nopeasti, vai vaatiiko paikkasi hitaampia ja harkittuja askeleita, joudutko kenties väistelemään jotain luonnon muotoja... Katsele tarkasti ympärillesi... Havainnoi jälleen, mitä näet ympärilläsi.

Vedä sisääsi paikkasi puhdasta ilmaa ja puhalla levollisesti ulos... Huomaa luonnon huumaava tuoksu. Voit katsella ympärillesi ja mieti mistä luonnon ihana ja puhdas tuoksu

16(19)

tulee. Jos huomaat paikassasi jotain, jota voit maistaa, anna itsesi tuntea sen maku suusasi.... Kuuntele luonnon ääniä ympärilläsi ja anna itsesi nauttia niiden synnyttämästä rauhallisesta tunnelmasta. Voit nyt pysähtyä paikallesi....

Tunnustele tuulen kosketusta ihollasi. Kuuletko tuulen tuoman kevyen suhinan ja kenties kasvillisuuden liikkumisesta kuuluvan äänen? Nauti tuulen tuomista tuoksuista vetämällä niitä syväälle sisääsi. Tunnet tuulen tuoman kevyen kutittavan tuntemuksen ihollasi. Voit kääntää kasvosi kohti aurinkoa ja tunnen sen lämmön ihollasi.... Tämä on sinun paikkasi.... Voit nauttia vielä hetken oman paikkasi rauhasta....

Voit nyt kääntyä ja lähteä palaamaan takaisin päin.... Voit kulkea takaisin aivan samaa reittiä tai voit yhtä hyvin tulla eri reittiä takaisin. Voit katsella ympärillesi ja huomata vielä uusia asioita ja muotoja... Kuuluuko luonnon äänet yhä yhtä voimakkaina ympärilläsi vai joko ne hiljenevät taka-alalle? Voit vielä tuntea kevyen tuulen vireen ihollasi ja maapohjan tuoman tuntemuksen jaloissasi.... Kuljet hiljalleen takaisinpäin kohti lähtöpistettäsi.... Voit palata tähän aikaan ja paikkaan, vedä keuhkosi täyteen ilmaa ja puhalla reippaasti ulos, avaa silmäsi ja palaa tähän hetkeen. Voit liikutella käsiäsi ja jalkojasi ja nouse istumaan hetkeksi, niin jutellaan kokemuksestasi. (Mukaiillen Psyfy-materiaali 2015)

- Jokainen saa kertoa omasta paikastansa, mitä siellä näki ja koki, millaisia ajatuksia ja tunteita mielikuvamatka herätti? Harjoituksen purkamisen jälkeen kaikki palaavat vielä pitkäkseen. Käsien-, kaulan-, pään- ja kasvojen rentoutus, joka löytyy 4. kokoontumiskerran sisällöstä.
- Keskustellaan ryhmäkerran herättämistä ajatuksista ja toiveista viimeistä ryhmäkertaa koskien.

## 6. KOKOONTUMISKERTA (Viimeinen kerta)

17(19)

- Keskustellaan edellisen kerran harjoitteiden herättämistä ajatuksista. Onko kehon skannausprojekti edistynyt, onko anteeksianto-harjoitusta kokeiltu? Viimeisellä kokoontumiskerralla ei suositella otettavaksi useita uusia harjoituksia, vaan paremminkin suositellaan kertaamaan jo opittuja harjoituksia (Martin ym. 2012, 58).
- Aloitetaan tutulla seisten tehtävällä BBAT-tyyppisellä harjoitteella, jonka jälkeen tehdään tuttu fiilisjana- harjoitus.
- Asetutaan patjalle selinmakuulle. Jatketaan mielikuvaharjoitusten harjoittelemista tekemällä turvapaikkaharjoitus.

**Turvapaikkaharjoitus:**

Kuvittele mielessäsi paikka, joka on sinulle turvallinen. Se voi olla olemassa oleva paikka, joka on tai on ollut sinulle tärkeä, esimerkiksi koti, kesämökki, mummola tai jokin luontopaikka. Turvapaikka voi myös olla kuvitteellinen paikka, jonka voit loihtia mielikuvissasi.

Katsele nyt tätä paikkaa mielikuvissasi. Pane merkille turvapaikkasi yksityiskohdat ja kuvaile niitä mielessäsi: Mitä näet? Oletko ulkona vai sisällä? Onko paikalla muita ihmisiä vai oletko yksin? Millaisia ääniä kuulet? Tunnetko jotain tuoksua? Mikä vuodenaika on ja mikä aika päivästä? Pane merkille, miltä näiden aistimusten mieleen tuominen tuntuu, mitä tuntemuksia ne herättävät kehossasi? Miltä tuntuu lihaksissasi ja miten hengität? Jos haluat, voit kävellä rauhallisesti ympäri paikkaa ja etsi itsellesi levähdyspaikka. Nauti turvapaikkasi tuomasta rauhoittumisen tunteesta. Voit mennä turvapaikkaasi aina, kun olosi tuntuu ahdistavalta tai jännittyneeltä tai pelokkaalta. (Martin ym. 2012, 110)

Suoraan jatkaen tuttu kehon skannaus-harjoitus.

**Kehon skannaus** (mukaillen Psyfy-opintomateriaali 2015)

Ota itsellesi hyvä ja miellyttävä asento. Rentoutusharjoituksen aikana voit muuttaa asentoasi, jos kehosi sitä vaatii. Vedä muutaman kerran henkeä syvään ja anna uloshengityksen tulla ulos vapaana huokaisuna. Vie ajatuksesi jalkapohjiin ja kantapäihin ja tunnustele mielessäsi, miltä ne tänään tuntevat. Nouse ajatuksissasi nilkkoihin ja tunnustele mielessäsi, miltä nilkat ja niiden alle jäävä kaari tuntuu tänään. Vie ajatuksiasi kohti pohkeita ja polvitaiteita, tunnustele miten alusta vastaanottaa pohkeidesi painon. Voit miettiä mielessäsi, tuntuuko polvitaiteidesi kohdalla alustan painetta, vai onko polvitaiteidesi alla pieni aukko alustaan nähden. Nouse ajatuksissasi reisiä pitkin kohti pakaroita ja lantiota. Jää nyt hetkeksi tunnustelemaan, miltä jalkasi kokonaisuutena tuntevat alustalla ja ovatko ne saman tuntuiset keskenään..... Voit jälleen siirtää ajatuksiasi kehoasi pitkin ylöspäin.

18(19)

Tunnustele mielessäsi, miltä alaselän alle jäävä kaari tuntuu tänään. tuntuuko kaari kenties jäykältä ja jyrkältä, vai lepääkö se laajana kaarisiltana. Nouse ajatuksissasi jälleen ylöspäin kohti rintakehää ja hartioita. Tunnustele mielessäsi, miltä rintaranka tuntuu alustalla, miltä lapaluusi tuntuvat alustaa vasten ja miten hartiasi lepäävät alustalla. Vie ajatuksesi käsiisi ja tunnustele kuinka painavina ne lepäävät alustalla. Nouse jälleen ajatuksissasi ylöspäin kaulaa ja päätä kohden. Mieti miten rentoina niska ja pää lepäävät tyynyä vasten. Tunnustele nyt mielessäsi hengitystäsi. Miltä hengittäminen tuntuu tässä ja nyt, missä kaikkialla se tuntuu? Mieti ajatuksissasi, millaisen jäljen kehosi jättäisi alustalle, jos se olisi leimasin. Voit lähteä muodostamaan leimasimen kuvaa kantapäistä ylöspäin nousten kohti pään takaraivoa. Hengittele hetki rauhassa omia tuntemuksiasi seurailten ja huomaat rentoutuvasi syvemmin ja syvemmin. .... Ota nyt ilmaa keuhkoihisi ja puhalla ilma reippaasti ulos, ota ilmaa uudelleen ja puhalla ulos, voit avata silmäsi, virkistyt ja palaat tähän aikaan ja paikkaan. Voit nousta omassa tahdissasi istumaan. (Mukaiillen Kehon skannaus. Psyfy-opintomateriaali 2015)

- Keskustellaan turvapaikka- harjoituksesta, millaisissa paikoissa kukin oli ollut ja millaisia kehon tuntemuksia paikka oli tuonut. Kerrataan lyhyesti ryhmän historia, millaisia harjoitteita on tehty ja mitä on koettu.
- Ryhmäläiset saavat antaa palautetta ryhmästä pareittain tai ryhmässä ilman ohjaajaa keskustellen. Keskustelun kysymyksiä voisi olla esim. Mitä sain ryhmältä, miltä jäin paitsi, millaisia ajatuksia ryhmän loppuminen herättää, jos tulisin uudelleen vastaavanlaiseen ryhmään, mitä toivoisin saavani ryhmältä. Lopussa kootaan palaute ja ajatukset keskustellen ja kerraten.
- Mikäli aikaa jää, oivamieli.fi rentoutus

### **Rentoutus** (mukailtu: [www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi))

Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi... Sinun ei tarvitse muuttaa sitä, huomaa vain hengityksesi rytmi. Tarkastele, miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos omaan luonnolliseen tahtiisi.

Syvennä hengitystäsi hetkeksi ja huomaa, kuinka rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa sisäänhengityksellä, ja uloshengityksellä koko kehosi vähitellen rentoutuu ja painautuu alustaa vasten. Jatka näin hetken aikaa ja palaa vähitellen luonnollisen kevyeen hengitykseen. Kuuntele, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Jos jossain osassa kehoasi tunnet kylmyyttä tai lämpöä, jännitystä tai rentoutta, niin vain huomioi se, arvostelematta ja yrittämättä muuttaa tuntemuksiasi. Anna itsesi rauhoittua tähän hetkeen.

Siirrä ajatuksesi siihen, miten kehosi lepää alustalla koko painollaan. Tunne, kuinka painavat jalkateräsi ja nilkkasi ovat. Anna niiden painon laskeutua alustaan, pohkeita

myöten. Polvesi pehmenevät, reitesi ja pakarasi rentoutuvat raskaina alustaa vasten. Tunne lantiosi paino.

Vatsasi ja rintakehäsi muuttuvat rennommiksi ja raskaammiksi jokaisella uloshengityksellä. Myös koko selkäsi painautuu alustaa vasten pehmeänä ja painavana. Niskasi ja hartiasi sulavat kohti alustaa. Tunne olkavarsiesi paino ja anna painon levitä alemmas käsivarsiisi. Ranteesi pehmenevät ja kämmenesi ja sormesi lepäävät alustaa vasten.

Tunne, kuinka niskasi ja kaulasi pehmenevät. Pääsi painautuu alustaan koko painollaan. Anna otsasi ja leukasi rentoutua täysin. Luovu myös kielesi jännityksestä, anna sen vain rentoutua suusi sisällä. Anna kasvojesi levätä. Painon myötä kehosi voi päästää irti kaikesta jännityksestä.

Kiinnitä nyt huomiota niihin osiin kehostasi, jotka koskettavat alustaa. Mitkä kohdat ovat täysin ilmassa? Kuinka erilaisilta nämä kohdat tuntuvat? Ala hiljalleen liikutella sormiasi ja varpaitasi. Anna liikkeen kasvaa ja levitä käsiisi ja jalkoihin. Voit myös kei-  
nutella lantiotasi kevyesti puolelta toiselle.

Hetken päästä voit alkaa avalla silmiäsi ja herätellä kehoasi kevyin ojennuksin ja haukotuksin. Hakeudu rauhassa istuma-asentoon ja huomioi, miltä kehossasi nyt tuntuu.

- Hyvästelyt

### Liite 3. Tietopaketti Kauniita unia-ryhmälle

## UNEN HUOLLOSTA

Ensimmäinen askel unettomuuden lääkkeettömässä hoidossa on luopua vanhasta ajattelumallista, omaksua uudet unitavat ja säilyttää ne elämässä. Unen huolto (unihygienia) tarkoittaa elämäntapoihin, nukkumisympäristöön sekä nukkumistapoihin liittyviä asioita, jotka helpottavat nukahtamista ja nukkumista.

### Unen tuloa helpottavia elämäntapoja

- Liikkuminen raikkaassa ulkoilmassa iltapäivällä tai alkuillasta parantaa unta
- Hitaita hiilihydraatteja sisältävä kevyt iltapala muutamaa tuntia ennen nukkumaan menoa
- Iltarutiinit (huoneen tuulettaminen, iltapala, iltapesut (suihku, sauna, hampaat), esim hetken rentouttava lukutuokio sohvalla)
- Vältä kofeiinia sisältäviä tuotteita illalla (kahvi, tee, tumma suklaa, kolajuomat)
- Vältä tupakointia, lopeta mieluummin kokonaan
- Vältä jatkuvaa alkoholin käyttöä
- Tuuleta makuuhuone (kesäaikana tuuletusikkuna voi olla yöllä auki, mikäli äänet eivät häiritse)
- Makuuhuoneen lämpötila 18-20 astetta (jos olet viluinen, lämpötila voi olla 23 astetta)
- Pidä makuuhuone siistinä ja sisusta rauhallisia värejä käyttäen
- Käytä makuuhuonetta vain nukkumiseen sekä seksuaaliseen kanssakäymiseen (ei TV:tä eikä työpistettä)
- Pimennä makuuhuone yön ajaksi
- Valitse selällesi sopiva sänky sekä niskoillesi sopiva tyyny
- Valitse vesipestävät vuodevaatteet
- Vaihda lakanat puhtaisiin parin viikon välein

### Lähteitä:

\*Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä, Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja

\*Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille, Opi selättämään unettomuus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

\*Phil, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot, Löydä uni ilman lääkkeitä. Helsinki: Duodecim.

\*Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä, Kohti parempaa unta. Helsinki: Edita.

#### Liite 4. Kotiharjoitteet ryhmäläisille

##### **Kehon skannaus** (mukailen Psyfy-opintomateriaali 2015)

Ota itsellesi hyvä ja miellyttävä asento. Rentoutusharjoituksen aikana voit muuttaa asentoasi, jos kehosi sitä vaatii. Vedä muutaman kerran henkeä syvään ja anna uloshengityksen tulla ulos vapaana huokaisuna.

Vie ajatuksesi jalkapohjiin ja kantapäihin ja tunnustele mielessäsi, miltä ne tänään tuntuvat. Nouse ajatuksissasi nilkkoihin ja tunnustele mielessäsi, miltä nilkat ja niiden alle jäävä kaari tuntuu tänään. Vie ajatuksiasi kohti pohkeita ja polvitaiteita, tunnustele miten alusta vastaanottaa pohkeidesi painon. Voit miettiä mielessäsi, tuntuuko polvitaiteidesi kohdalla alustan painetta, vai onko polvitaiteidesi alla pieni aukko alustaan nähden. Nouse ajatuksissasi reisiä pitkin kohti pakaroita ja lantiota. Jää nyt hetkeksi tunnustelemaan, miltä jalkasi kokonaisuutena tuntuvat alustalla ja ovatko ne saman tunteiset keskenään.....

Voit jälleen siirtää ajatuksiasi kehoasi pitkin ylöspäin. Tunnustele mielessäsi, miltä alaselän alle jäävä kaari tuntuu tänään. tuntuuko kaari kenties jäykältä ja jyrkältä, vai lepääkö se laajana kaarisiltana. Nouse ajatuksissasi jälleen ylöspäin kohti rintakehää ja hartioita. Tunnustele mielessäsi, miltä rintaranka tuntuu alustalla, miltä lapaluusi tuntuvat alustaa vasten ja miten hartiasi lepäävät alustalla.

Vie ajatuksesi käsiisi ja tunnustele kuinka painavina ne lepäävät alustalla. Nouse jälleen ajatuksissasi ylöspäin kaulaa ja päätä kohden. Mieti miten rentoina niska ja pää lepäävät tyynyä vasten.

Tunnustele nyt mielessäsi hengitystäsi. Miltä hengittäminen tuntuu tässä ja nyt, missä kaikkialla se tuntuu? Mieti ajatuksissasi, millaisen jäljen kehosi jättäisi alustalle, jos se olisi leimasin. Voit lähteä muodostamaan leimasimen kuvaa kantapäistä ylöspäin nous-  
ten kohti pään takaraivoa. Hengittele hetki rauhassa omia tuntemuksiasi seurailen ja huomaat rentoutuvasi syvemmin ja syvemmin. ....

Ota nyt ilmaa keuhkoihisi ja puhalla ilma reippaasti ulos, ota ilmaa uudelleen ja puhalla ulos, voit avata silmäsi, virkistyt ja palaat tähän aikaan ja paikkaan. Voit nousta omassa tahdissasi istumaan.

##### **”Anteeksiantoharjoitus”** (Martin ym. 2012, 105)

Kun odotat illalla sängyssä unen tuloa silmät suljettuina. Sanoo muutaman kerran hiljaa mielessäsi: ”Minä annan anteeksi itselleni”. Sano sanat mielessäsi hyvin kevyesti, kuin sanat tulisivat uloshengityksen aikana itsestään ulos. Jos mieleesi tulee harjoitusta tehdessä joku muu henkilö, sano: Minä annan anteeksi sinulle Kalle/Kaija. Voit myös miettiä asiaa, minkä annat anteeksi, mutta se ei ole välttämätöntä.