

Rentoutusopas


Työkalu kehitysvammaisten mielenterveyskuntoutujien ryhmäkodin ohjaajille

Piia Pallaskari

Lahden ammattikorkeakoulu

Fysioterapian koulutusohjelma

2014



Rentoutusopas - Työkalu kehitysvammaisten mielenterveyskuntoutujien ryhmäkodin ohjaajille on osa Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyötä Kehitysvammaiset mielenterveyskuntoutujat ja rentoutusharjoittelu - Oppaan kehittäminen ryhmäkodin työntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyö ja opas ovat saatavissa ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseuksessa.

Tekstin suunnittelu ja sisältö: Piia Pallaskari
Graafinen suunnittelu ja taitto: Riina Haapakallio

Aluksi

Tämä rentoutusopas on tuotettu Eteva kuntayhtymän mielenterveyden häiriöihin erikoistuneeseen kehitysvammaisten asumisyksikköön. Oppaan tavoite on lisätä ohjaajien tietoutta rentoutumisen mahdollisuuksista asukkaiden fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa. Oppaan on tarkoitus toimia ryhmäkodin ohjaajien työkaluna, jota he voivat käyttää valitessaan asukkaille sopivia rentoutusmenetelmiä.

Rentoutusopas on laadittu osana Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyötä Kehitysvammaiset mielenterveyskuntoutujat ja rentoutusharjoittelu - Oppaan kehittäminen ryhmäkodin työntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan on vapaasti saatavissa internetissä ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseuksessa.

Toivon ja uskon, että oppaasta on hyötyä Teille vaativassa työssänne asukkaittenne parhaaksi.

Lahdessa 4.11.2014

Piia Pallaskari

Sisällys

KEHITYSVAMMA - TOIMINTAKYVYN YKSILÖLLINEN RAJOITUS.....	6
KEHITYSVAMMAISET VOIVAT SAIRASTUA SAMOIHIN MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIHIN KUIN MUUTKIN....	6
KEHITYSVAMMA JA MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖ YHDESSÄ TUOVAT MUKANAAN HAASTEITA.....	7
MIELI JA KEHO OVAT YHTEYDESSÄ TOISIINSA.....	8
STRESSI JA RENTOUTUMINEN VAIKUTTAVAT TOISIAAN VASTAAN.....	8
Stressi valmistaa kehon taistelemaan ja pakenemaan.....	8
Rentoutuminen auttaa palautumaan.....	9
RENTOUTUMISTA VOI HARJOITELLA.....	9
Rentoutuminen kannattaa opetella vaiheittain.....	9
Suotuisa ympäristö nopeuttaa oppimista.....	10
Hyväksyvä ohjaustyyli auttaa oppimaan.....	10
HYVÄ TIETÄÄ RENTOUTUMISESTA.....	11
ENNEN KUIN OHJAAT RENTOUTUSTA.....	12
RENTOUTUA VOI MONIN ERI TAVOIN.....	13
Hengitysharjoittelu on yksinkertainen rentoutumisen keino.....	13
Progressiivinen lihasrentoutus sopii itseharjoitteluun.....	17
Rentouttavan mielikuvan on oltava konkreettinen.....	19
LÄHTEET.....	23
AIHEESEEN LIITTYVÄÄ KIRJALLISUUTTA.....	23

Kehitysvamma - Toimintakyvyn yksilöllinen rajoitus

Suomessa Laki kehitysvammaisen erityishuollosta määrittelee kehitysvammaisen olevan henkilö, ”jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi”. Älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa tämänhetkisen toimintakyvyn rajoitusta, joka aiheuttaa merkittävää vajetta älyllisessä toimintakyvyssä ja alkaa ennen 18 ikävuotta. Lisäksi siihen liittyy rajoitusta vähintään kahdessa seuraavista sopeutumiskäyttäytymisen osa-alueista: kommunikaatio, oppiminen, kotona selviytyminen, yhteisössä toimiminen, työ, vapaa-aika, itsehallinta, sosiaaliset taidot, terveys, itsestä huolehtiminen ja turvallisuus.

Älyllisen kehitysvamman syyt vaihtelevat: esimerkiksi perintötekijöistä johtuu noin 30 % ja noin 30 %:ssa tapauksista syy jää avoimeksi. Syynä voi olla myös esimerkiksi sikiöaikainen epämuodostuma, synnytysongelmat, infektio tai toksiinialtistus, kuten raskaudenaikainen alkoholinkäyttö.

Älyllisen kehitysvammaisuuden esiintyvyyden arvioidaan Suomessa olevan noin 1 % koko väestöstä eli noin 50 000 henkilöä.

Kehitysvammaisella voi olla monia lisä- ja liitännäisvammoja ja -sairauksia. Liitännäisvamma tarkoittaa vammaa, joka on osa samaa oireyhtymää kuin älyllinen kehitysvamma. Lisävamma tai -sairaus on kyseessä silloin, kun yksi tai useampi itsenäinen sairaus esiintyy samaan aikaan kehitysvamman kanssa. Yleisiä ovat muun muassa ilmaisun ja ymmärtämisen vaikeudet, epilepsia, eritasoiset liikkumisen rajoitteet, psyykkiset häiriöt, käyttäytymisen ongelmat, autistiset piirteet sekä näkö- ja kuulovammat.

Kehitysvamma ja siihen liittyvät tai samanaikaisesti esiintyvät oireet, sairaudet ja sopeutumiskäyttäytymisen häiriöt ilmenevät yksilöllisesti erilaisina fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn rajoitteina.

Kehitysvammaiset voivat sairastua samoihin mielenterveyden häiriöihin kuin muutkin

Terveys on maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan ”täysi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkkä sairauden poissaolo” (suomennos kirjoittajan). Mielenterveys on ”hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, tulee toimeen elämän normaalin kuormituksen kanssa, voi työskennellä tuloksellisesti ja hedelmällisesti ja pystyy antamaan panoksensa yhteisölleen” (suomennos kirjoittajan).

Normaalin ja häiriytyneen mielenterveyden välinen raja on häilyvä. Mielenterveyttä tarkastellaan yleensä sosiaalisen sopeu-

tumisen, itsestä huolehtimisen ja sen järkkymisestä aiheutuvien oireiden perusteella ja yleensä aikuisen näkökulmasta. Kuitenkin on tärkeä muistaa, että mielenterveys rakentuu yksilön kehitystapahtumien myötä.

Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden elämänaikaisen esiintyvyyden terveellä väestöllä on noin 12–48 %. Kehitysvammaisilla on muuhun väestöön verrattuna hieman suurentunut riski sairastua mielenterveyden häiriöihin. Noin 35–50 %:lla kehitysvammaisista on jonkinasteisia käyttäytymisen ja mielenterveyden häiriöitä. Erityisesti vakavien

mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys vaikuttaa olevan suurempi kehitysvammaisilla kuin muulla väestöllä. Psykooseja esiintyy noin 5-10 %:lla kehitysvammaisista, kun muulla väestöllä esiintyvyys on kolmen prosentin luokkaa.

Kehitysvammaiset voivat sairastua samoihin psyykkisiin sairauksiin kuin muu väestö. Haastava käyttäytyminen, mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt ja psykoottiset häiriöt ovat neljä yleisintä mielenterveyshäiriöiden ryhmää kehitys-

vammaisilla. Yksittäisistä diagnooseista esimerkiksi skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, masennus ja yleistynyt ahdistuneisuus ovat melko yleisiä.

Perimä on terveyden ja mielenterveyden kulmakivi. Geenit aktivoituvat ympäristön vaikutuksesta, joten periytyvätkään mielenterveyden häiriöt eivät aina ilmene ilman ympäristön laukaisinta.

Kehitysvamma ja mielenterveyden häiriö yhdessä tuovat mukanaan haasteita

Sekä kehitysvamma että mielenterveyshäiriöt aiheuttavat haasteita vuorovaikutukselle, kehontuntemukselle ja ilmaisukyvyille. Niistä johtuvat toimintakyvyn rajoitukset ovat usein samankaltaisia, mikä aiheuttaa hankaluutta diagnosoinnissa. Samankaltaiset oireet voivat yhdellä johtua kehitysvamman, toisella mielenterveyden ja kolmannella molempien asettamista haasteista.

Mielenterveyden häiriö ilmenee kehitysvammaisella usein käyttäytymisen ongelmina. Oireita ja ilmenemismuotoja on paljon. Rauhattomuus, ahdistuneisuus, kiihtyneisyys ja ärtyisyys ovat yleisiä, ja niihin voi liittyä metelöintiä, huutamista tai tavaroiden heittämistä. Tyypillisiä ovat myös keskittymisen vaikeudet, huonolaatuinen uni ja nopea väsyminen. Usein ärsytyskynnys saattaa olla madaltunut, ja tunteiden ailahte-

lu on yleistä. Itseensä tai muihin kohdistuva impulsiivinen aggressiivisuus, kuten lyöminen, on yleistä.

Kehitysvammaisilla ongelmakäyttäytymistä saattaa lisätä oman erilaisuuden ymmärtäminen, huono itsetunto, syy-seuraussuhteiden hahmottamisen vaikeus, turvattomuuden tunne tai kipu. Ongelmat voivat juontaa juurensa esimerkiksi liiallisesta holhouksesta kotona tai muussa asuinympäristössä tai epäselvistä suorituskyvyn rajoista johtuvista epäonnistumisen kokemuksista.

Käyttäytymisen reaktiot ovat yleensä kontekstisidonnaisia eli esiintyvät tietyissä asiayhteydessä. Tällöin asiayhteyden ymmärtäminen voi auttaa ehkäisemään samanlaisia reaktioita tulevaisuudessa.

TIESITKÖ? Jotkut psyykkiset sairaudet jopa pienentävät väkivallan riskiä, mutta esimerkiksi skitsofreniapotilailla riski väkivallantekoon on noin kymmenkertainen normaaliin nähden.

Mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa

Kehitysvamma, mielenterveyden häiriöt ja stressi voivat ilmetä erilaisina fyysisinä ja psyykkisinä toimintakykyä heikentävinä oireina. Psykosomatiikka on tieteenala, joka tutkii näitä ruumiillisten sairauksien ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä.

Ajatukset, tunteet ja mielikuvat ovat yhteydessä fyysisiin oireisiin ja tuntemuksiin ja toisin päin. Siitä ei kuitenkaan ole päästy yksimielisyyteen, miten keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa ja kumpi on määrävässä asemassa toiseen nähden. Toiset näyttävät reagoivan herkästi tilannetekijöihin, kun taas toiset reagoivat vahvasti kehon ja kasvojen lihaksista ja ihon tuntohermoista saatuun aistitietoon.

Vuorovaikutuksen ja ilmaisemisen haasteet, jotka ovat yleisiä sekä mielenterveyden häiriöissä että kehitysvamman yhteydessä, altistavat psykosomaattiselle oireilulle. Ruumiillinen oireilu, kuten lihasjännitykset, hengitysvaikeudet ja hengityksen tahaton pidättäminen ovat yleisiä mielenterveyden häiriöissä. Lisäksi ongelmia saattaa olla esimerkiksi kivun aistimisessa.

On tärkeää ymmärtää, että mielen kautta voidaan vaikuttaa kehoon ja kehon kautta mieleen.

Stressi ja rentoutuminen vaikuttavat toisiaan vastaan

Autonominen hermosto on elimistön tahdosta riippumaton säätelyjärjestelmä. Se reagoi sekä psyykkisiin että fyysisiin ärsykkeisiin. Autonominen hermoston muodostavat sympaattinen ja parasympaattinen hermosto, jotka toimivat yhteistyössä pitääkseen yllä elimistön tasapainotilaa. Sympaattisen hermoston merkitys korostuu erityisesti stressitilanteissa, kun taas parasympaattinen hermosto on vallitsevassa tilassa levon aikana.

Stressi valmistaa kehon taistelemaan tai pakenemaan

Tilanteen muutos saa elimistössä aikaan stressireaktion käynnistymisen. Kyse ei tarvitse olla aina vaaratilanteesta tai uhkasta, vaan muun muassa rakkaus, mielihyvä, jano, nälkä, kipu sekä psyykinen ja fyysinen kuormitus käynnistävät reaktion.

Lyhytaikainen stressi on hyödyllistä ja parantaa elimistön toimintakykyä. Elimistössä on kolme järjestelmää, jotka toimivat lomittain ja säätelevät toistensa aktiiviteettia ja

stressireaktiota hermoston ja hormonitoiminnan kautta. Sympaattinen hermosto aktivoituu ja käynnistää taistele tai pakene -reaktion, ja niin sanottujen stressihormonien pitoisuudet nousevat elimistössä. Taistele tai pakene -reaktio antaa aikaa uhkien arvioimiseen. Normaalitylanteessa stressireaktion hälvenee ja korvautuu rentoutumisen tunteella 60–90 minuutin kuluttua käynnistymisestäään. Joskus stressi kuitenkin pitkittyy.

Pitkittyessään suoritusta tehostava stressi muuttuu elimistöä kuormittavaksi. Keho yrittää sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen, mutta sopeutumiskyky on rajallinen, ja stressin jatkuminen johtaa lopulta fyysiseen ja psyykkiseen uupumiseen. Stressin pitkittyminen voi johtaa elimistön stressinsäätelyjärjestelmän ja muistin heikkenemiseen ja altistaa psykosomaattiselle oireilulle.

Stressin pitkittymiseen voi vaikuttaa kahdella tapaa: poistamalla stressori tai auttamalla elimistöä sopeutumaan uuteen tilanteeseen, rauhoittamaan ja rentoutumaan.

Rentoutuminen auttaa palautumaan

Rentoutumisreaktiota pidetään yleisesti elimistön stressireaktion vastavaikuttajana.

Rentoutusharjoittelu tukee muuta hoitoa. Rentoutusharjoittelu aktivoi parasympaattista hermostoa, joka on suuressa roolissa kuormituksesta palautumisessa ja rentoutumisessa. Rentoutuminen normalisoi kudosten aineenvaihduntaa ja tasoittaa sympaattisen hermoston yliaktiivisuutta. Se pienentää elimistön hapenkulutusta, sykettä ja hengitystaajuutta, laajentaa ääreisverisuonia, alentaa verenpainetta, laskee maitohappopitoisuutta, parantaa hermojen ja lihasten yhteistyötä ja keskittymiskykyä. Rentoutus voi lievittää ahdistuneisuutta, parantaa unenlaatua ja vähentää väsymystä, impulsiivista käyttäytymistä ja aggressiivisuutta.

Fysiologinen rentoutusreaktio aktivoi aivoissa alueita, jotka osallistuvat autonomisen hermoston, muistitoimintojen,

tunteiden, motivaation ja tarkkaavaisuuden säätelyyn. Rentoutuminen vähentää stressihormonien tuotantoa ja elimistön herkkyyttä niille sekä toisaalta nostaa mielihyvään ja rauhoittumiseen liitettyjen ja stressin negatiivisia vaikutuksia kumoavien yhdisteiden pitoisuuksia elimistössä. Rentoutusharjoittelun on todettu olevan tarkoituksenmukainen keino ehkäistä ja vastustaa pitkiäkestä stressiin liittyviä sairausprosesseja muun muassa mielenterveyden häiriöissä muun hoidon tukena.

Rentoutusharjoittelu auttaa käsittelemään vaikeita muistoja. Psykosomaattinen oireilu voi olla keino selvitä kuormittavassa elämäntilanteessa. Kyvyttömyys elämänhallintaan ja ristiriitaiset tai tukahdutetut tunteet voivat ilmetä kehossa psykosomaattisina oireina, esimerkiksi lihasjännityksinä ja hengitysoireina. Puuttamalla näihin ruumiillisiin oireisiin rentoutusharjoittelu mahdollistaa niiden syntyyn vaikuttaneiden tunteiden ja muistojen nousemisen tajunnan tasolle ja käsittelyn.

Rentoutumista voi harjoitella

Rentoutuminen on sekä fyysinen että psyykinen tapahtuma ja kokemus, ja se on tärkeä keino lisätä kuntoutujan voimavaroja ja helpottaa psykosomaattisia oireita. Rentoutumista voidaan harjoitella ja oppia. Rentoutumisen taitoa voi hyödyntää aktiiviseen lepäämiseen ja voiman keräämiseen sekä rauhoittumiseen ennen jännittävää tilannetta tai stressitilanteessa.

Rentoutuminen kannattaa opetella vaiheittain

Ensimmäisessä vaiheessa kokeillaan erilaisia rentoutusmenetelmiä ilman ennako-odotuksia ja opetellaan rentoutumaan sille otollisissa olosuhteissa. Kuntoutujaa kannattaa ohjata kuulostelemaan tuntemuksia ja kehossa tapahtuvia muutoksia ennen rentoutusharjoittelua ja sen aikana.

Toisessa vaiheessa tarkkaillaan fyysistä jännittyneisyyttä arkipäiväisissä tilanteissa. Tämä auttaa tunnistamaan omaa jännittyneisyyttä ja sen laukaisevia tekijöitä. Jännittyneisyyttä voi arvioida asteikolla nolasta sataan (0-100) tai nolasta kymmeneen (0-10), missä nolla tarkoittaa täysin rentoutunutta tilaa ja kymmenen tai sata suurinta mahdollista jännittyneisyyttä. Jännittyneisyydestä voi pitää seurannan helpottamiseksi päiväkirjaa, johon merkitään numeroarvio jännittyneisyydestä, jännittyneisyyttä aiheuttava, käyttäytyminen, johon jännittyneisyys johtaa, ja ajatukset, jotka sillä hetkellä pyörivät päässä.

Viimeisessä vaiheessa rentoutumista aletaan harjoitella arkielämän stressitilanteissa. Rentoutusmenetelmiä sovelletaan ensin lievästi stressaavissa tilanteissa ja harjoituksen myötä voidaan

edetä enemmän stressaaviin tilanteisiin. Kehitysvammainen kuntoutuja ei useinkaan automaattisesti osaa soveltaa uutta taitoa erilaisissa tilanteissa, vaan rentoutumista on harjoiteltava vaihtelevissa olosuhteissa.

Kun rentoutumisen perustaidot on opittu, voidaan harjoitteluun liittää ehdollistaminen eli ankkurointi. Kun rentoutumiseen yhdistetään niin sanottu ankkuri, esimerkiksi tietty sama sana tai ele, jokaisella harjoituskerralla, tämä ankkuri voi lopulta yksin riittää tuomaan rentoutumisen tunteen.

Suotuisa ympäristö nopeuttaa oppimista

Rentoutuminen, kuten oppiminen yleensä, saattaa aluksi vaatia häiriöttömän ympäristön onnistuakseen. Rentoutumista helpottaa

- rauhallinen ja miellyttävä ulkoinen ympäristö,
- passiivinen asenne,
- keskittymisen apuväline ja
- mukava asento.

Sisäinen ympäristö rauhoittuu passiivisella asenteella ja keskittymisen välineellä. Passiivisella asenteella tarkoitetaan ilmaantuvien ajatusten tiedostamista ja sivuuttamista. Harjoituksen onnistumisesta tai epäonnistumisesta ei saa kantaa huolta, sillä se vie keskittymisen pois olennaisesta. Rentoutuminen tulee harjoituksen myötä helpommaksi. Sana, ääni, kuva tai tunne, johon keskitytään rentoutuksen aikana, on hyödyllinen keskittymisen apu, jos ajatukset alkavat harhailla. Esimerkiksi hengityksen tarkkaileminen tai tuulettimen huminan kuunteleminen voi toimia keskittymisen välineenä. Tärkeää on, että tämä valittu keino on mahdollisimman konkreettinen, jotta siihen keskittyminen on helppoa. Tärkeitä rentoutumisen edellytyksiä ovat myös kuntoutujan suhtautuminen, odotukset ja motivaatio. Usko rentoutuksen myönteisiin vaikutuksiin lisää plasebo-vaikutuksen avulla fysiologisen rentoutusreaktion tehoa.

Ulkoisen ympäristön tulee olla lämmin ja miellyttävä. Vetoisuus saattaa aktivoida sympaattista hermostoa, joten sitä kannattaa välttää, jos mahdollista. Vaatetus ei saisi kiristää eikä painaa, vaan sen tulee olla mukava. Asennon kannattaa olla sellainen, että lihakset voivat olla rentona ja pää on tuettuna. Laaja tukipinta auttaa potilasta tuntemaan olonsa turvalliseksi, ja kuntoutujan rentoutuessa tukipinta laajenee entisestään. Esimerkiksi käsinojallinen nojatuoli, jossa saa pään tuettua, on hyvä vaihtoehto. Asentoa voi vaihtaa rentoutumisen aikana, mikä on usein tarpeenkin, sillä rentoutuminen muuttaa asentoa. Makuuasento voi helpottaa rentoutumista, mutta jos kuntoutuja nukahtaa helposti, makuuasentoa kannattaa välttää. Nukkuminen ei ole sama kuin rentoutuminen. Myös hämärä valaistus ja rauhoittava musiikki voivat edistää rentoutumista. Jos musiikkia käytetään, tulee musiikin olla rauhallista ja kuntoutujasta miellyttävää, mielellään instrumentaalimusiikkia.

Hyväksyvä ohjaustyyli auttaa oppimaan

Hyväksyvä ohjaustyyli ja ohjaajan tuttuus luovat turvallisen ilmapiirin, jossa kuntoutujan on mahdollisimman helppo opetella tunnistamaan ja käsittelemään esiin nousevia tuntemuksia ja kokemuksia. Kehitysvammaisilla mielenterveyskuntoutujilla voi olla ongelmia tunteiden käsittelyssä, jolloin tärkeää on asiakkaan ymmärryksen tasoon ja ilmaisukykyyn nähden oikeanlainen kommunikaatio. Hyväksyvä ohjaustyyli auttaa käsittelemään negatiivisia kokemuksia ja oppimaan uutta. Se sopii käyttöön erityisesti tunteikkaissa tilanteissa, ja on tarpeellinen ahdistavien tilanteiden purkamisessa. Ohjaajan rauhallisuus ja salliva läsnäolo parantavat kuntoutujan motivaatiota rentoutusharjoitteluun.

Ohjauksessa käytetään tarpeen mukaan yksin tai yhdistellen verbaalista, visuaalista tai manuaalista ohjausta. Erityisesti kehitysvammaisilla nähdyn ymmärtäminen on helpompaa verrattuna kuultuun. Manuaalinen eli fyysinen ohjaus on erityisen tarkoituksenmukaista, jos kuntoutuja on esimerkiksi huonossa psyykkisessä kunnossa ja sanallisten

vihjeiden ymmärtäminen on vaikeutunut. Sen käyttö kannattaa kuitenkin lopettaa rentoutumistaitojen karttuessa, sillä se voi aiheuttaa riippuvuuden syntymisen ohjaajaan.

Rentoutumisen ohjaamisessa voi hyödyntää myös mallintamista. Mallintamisessa kuntoutuja pyrkii jäljittelemään opeteltavaa toimintaa siitä rakentamansa mielikuvan perusteella. Mielikuvan voi rakentaa visuaalisesti tai kinesteettisesti eli lihasaistin avulla, ja sitä voidaan tarkentaa verbaalisella ohjauksella. Tarkka mielikuva mahdollistaa oikean suorituksen ja auttaa havaitsemaan ja korjaamaan

suoritukseen liittyviä virheitä.

Ohjaamisen tulee olla niin selkeää ja havainnollista kuin mahdollista. Jos harjoiteltava suoritus on kuntoutujan taitojen ylärajoilla, kannattaa samanaikaista ohjaamista mahdollisuuksien mukaan välttää, sillä potilas ei pysty käsittelemään saamaansa palautetta, ja ohjauksen hyöty jää vähäiseksi.

Hyvä tietää rentoutumisesta

Ohjaajan tehtävä on päättää, kenelle rentoutusta ohjataan ja milloin. Arvioinnin helpottamista varten on hyvä tietää etukäteen joitakin asioita rentoutuksesta ja sen harjoittelusta.

Rajoittunut ilmaisykyky ja heikentynyt kehontuntemus on otettava huomioon. Sekä kehitysvamma että mielenterveyshäiriöt heikentävät kehontuntemusta ja aiheuttavat kielellisiä ja vuorovaikutuksellisia haasteita. Tämä hankaloittaa rentoutumisen oppimista, sillä harjoittelu vaatii edes jonkinlaisia käsityksiä kehon osista ja liikkeistä, sekä jännittyneisyyden ja rentouden eroista. Kehon osat nimineen voi käydä kuntoutujan kanssa läpi ennen harjoittelua. Myös jännittämisen ja rentouttamisen konkreettinen näyttäminen kuntoutujalle, ja tarvittaessa taidon harjoittelu, voi helpottaa rentoutusharjoittelun aloittaista. Kun alkuun pääsee, rentoutuminen tulee harjoittelun myötä helpommaksi.

Rentoutusharjoittelun kestosta on erilaisia käsityksiä. Säännöllisyys tässä, kuten muussakin harjoittelussa, takaa parhaan oppimistuloksen, mutta yksittäisistäkin harjoituksista on todettu olevan hyötyä. Paras tulos saavutetaan päivittäisellä tai vähintään neljä kertaa viikossa toteutetulla rentoutusharjoittelulla. Tällainen tahti voi kuitenkin olla käytännössä hankala toteuttaa. Minimissään lihasrentoutuksen

tulisi kestää vähintään 15 minuuttia, mutta pikarentoutus tai keskittymisharjoitus voi kestää vain pari minuuttia.

Ohjaajan turvallisuus on otettava huomioon. Kehitysvammaan ja mielenterveyden häiriöihin voi liittyä impulsiivista käyttäytymistä, aggressiivisuutta ja rauhattomuutta, ja harjoittelun aikana koettu kontrollin menettämisen pelko saattaa johtaa lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen. Tästä syystä rentoutusharjoittelua ohjatessa, kuten tietysti muussakin ohjaustyössä, on muistettava ottaa huomioon ohjaajan turvallisuus.

Aggressiivisen käyttäytymisen mahdollisuuden tulee suhtautua realistisesti. Turhaa pakokauhua ja pelottelua pitää välttää, mutta väkivallan mahdollisuus on tiedostettava ja riskitekijät otettava huomioon eikä niitä toisaalta pidä koskaan vähätellä. Sopiva vaatetus, pitävät jalkineet sekä etukäteen tarkistettu ja esteetön poistumisreitti parantavat turvallisuutta.

Plasebo-vaikutus voi lisätä rentoutusharjoittelun tehoa. Fysiologisen rentoutusreaktion kanssa päällekkäin vaikuttaa plasebo-efekti. Usko rentoutuksen tehoon, odotukset harjoittelun tuloksista ja tunne siitä, että ympäristö

on turvallinen ja sopiva rentoutumiseen, parantavat rentoutusharjoittelun tehoa.

Rentoutusharjoittelun sivuvaikutuksia on tutkittu vähän. Rentoutusharjoittelu saattaa aiheuttaa joillekin ihmisille ahdistuneisuutta, mikä voi johtua harjoittelun aikana koetusta kontrollin menettämisen pelosta tai yleisestä levottomuudesta. Muita sivuvaikutuksia voivat olla muun muassa kellumisen tunne, huimaus tai tunkeilevat ajatukset. Myös lihasten rentoutumisen tavalliset merkit, painavuuden tunne ja lihasnytkäykset, saattavat tuntua kuntoutujasta aluksi epämiellyttäviltä, joten niiden mahdollisuudesta kannattaa kertoa kuntoutujalle etukäteen.

Myös lihasjännitysten väheneminen saattaa lisätä ahdistusta, jos patoutuneet tunteet nousevat tietoisuuteen. Jos ahdistus lisääntyy voimakkaasti rentoutuksen aikana, eikä kuntoutuja pysty käsittelemään sitä, kannattaa harjoitus lopettaa.

Rentoutusharjoittelua ei lähtökohtaisesti suositella akuutissa psykoosissa tai voimakkaassa masennus- tai ahdistustilassa.

Lihasten jännittäminen saattaa nostaa hetkellisesti verenpainetta, mutta rentoutuminen kaiken kaikkiaan laskee verenpainetta ja sykettä. Tämä tulee ottaa huomioon mietittäessä kenelle rentoutusharjoittelu soveltuu.

Lopullinen päätös harjoituksen toteuttamisesta jää ohjaajalle rentoutusharjoittelun alkuvaiheessa, ennen kuin kuntoutuja hallitsee rentoutumisen perusmenetelmät ja on sisäistänyt harjoittelun tavoitteet. Ohjaajan on arvioitava, onko kuntoutujan senhetkinen tila sopiva rentoutumisen harjoittelulle suhteessa tämän rentoutumistaitoihin. Rentoutusta ei kannata ohjata aggressiiviselle tai erittäin hermostuneelle kuntoutujalle ennen kuin tämä osaa rentoutumisen taidon ja on soveltanut sitä lievemmissä stressitilanteissa onnistuneesti.

Ennen kuin ohjaat rentoutusta

Ennen rentoutusharjoittelun ohjaamista

- lue rentoutusharjoite etukäteen läpi ja harjoittele tarvittaessa sen ohjaamista
- valmistelee yhdessä kuntoutujan kanssa rentoutumiselle miellyttävä ja häiriötön ympäristö
- ota huomioon turvallisuus
- käy kuntoutujan kanssa läpi eri kehon osat nimineen
- varmista, että kuntoutuja ymmärtää jännityksen ja rentouden eron
- kerro kuntoutujalle, mitä seuraavaksi tapahtuu
- muistuta kuntoutujaa, että rentoutusharjoitteen voi keskeyttää halutessaan milloin tahansa

Rentoutua voi monin eri tavoin

Fysiologisen rentoutusreaktion tuottamiseen voi käyttää monia erilaisia menetelmiä. Tähän oppaaseen valitut menetelmät ovat melko yksinkertaisia, ja kuntoutujien on mahdollista soveltaa niitä itsenäisesti opittuaan rentoutumisen perustaidot.

Harjoittelun aikana rentoutumisen etenemistä voi seurata näkyvistä vasteista. Esimerkiksi silmien nopeat, pienet REM-liikkeet, hengityksen rytmisyys ja rauhallisuus ja käsien ja jalkojen nytkähdykset ovat helposti havaittavia merkkejä rentoutumisesta. On kuitenkin muistettava, että reaktio rentoutusharjoitteluun on aina yksilöllinen, eikä rentoutuksella saada aina haluttuja vaikutuksia aikaan.

Hengitysharjoittelu on yksinkertainen rentoutumisen keino

Rentoutusharjoittelu kannattaa aloittaa hengitysharjoitteista. Hengitysharjoittelu on yksi yksinkertaisimmista tavoista rentoutua, ja suuri osa harjoituksista on helppo tehdä missä vain. Sen teho perustuu hengityksen ja autonomisen hermoston väliseen yhteyteen.

Hyperventilaatio eli liikahengitys tai hengityksen tahaton pidättäminen voivat olla psykosomaattisia oireita, ja stressaantuneen henkilön hengitys on usein nopeutunut ja keskittynyt rintakehän yläosaan. Hyperventilaatio lisää hermosolujen emäksisyyttä, mikä aiheuttaa hermostuneisuutta ja jännittyneisyyttä, supistaa aivoverisuonia, mikä saattaa aiheuttaa esimerkiksi huimausta, ja laskee veren hiilidioksidipitoisuutta, mikä voi näkyä sykkeen nousuna ja herkkyytenä valo- ja kuuloärsykeille.

Oikeassa hengitystavassa keuhkot täyttyvät kokonaan ilmalla, ja pallealihas tekee suurimman osan työstä. Sisäänhengityksessä vatsa kohoaa ensin, minkä jälkeen ilma virtaa rintakehän alaosaan, ja joustavien alimpien kylkiluiden ansiosta kyljet

laajenevat. Vasta viimeisenä ilma virtaa keuhkojen yläosiin. Uloshengitys tapahtuu levossa ilman suurempaa lihastyötä. Hengitysharjoittelu lisää rintakehän liikkuvuutta, tehostaa hengityslihasten toimintaa ja alentaa hengitystaajuutta.

Luonnollinen, syvä ja rento hengitys aktivoi parasympaattista hermostoa ja voi lisätä turvallisuuden tunnetta, rentouttaa, rauhoittaa ja vähentää ahdistuneisuutta. Hengitys on hyvä väline tunteiden ja psyykkisten reaktioiden säätelyn harjoitteluun. Oikea hengitys ja hengityksen tietoinen säätely auttaa tasapainottamaan tunnereaktioita ja kohtaamaan vaikeita tilanteita, ja sen löytäminen on tärkeää myös muissa rentoutusmenetelmissä.

Hengitysharjoittelu aloitetaan yleensä tarkkailemalla hengitystä: kuinka nopeaa hengitys on, missä se tuntuu ja onko se pinnallista vai syvää. Hengitysrentoutusharjoitteille on yhteistä, että ne keskittyvät pallealla hengittämiseen. Yksinkertaisesti sanottuna palleahengityksessä vatsa nousee ja laskee, ja rintakehä on suhteellisen paikallaan. Hengitysharjoittelun loppuvaiheessa, kun rentoutunut elimistö on suggestioille alttiimmillaan, voidaan harjoitteluun liittää suggestiokäskyt, joiden mukaan sisäänhengitys on energisoiva ja lataava ja uloshengitys rentouttava ja rauhoittava.

TIESITKÖ? Aikuisen normaali hengitystaajuus on 12–16 kertaa minuutissa.

TIESITKÖ? Suggestio on selkeä, yksiselitteinen, toteava ehdotus tai väite, jota vastaanottajan aivot eivät käsittele kriittisesti. Suggestion on oltava tavoitteiden mukainen, toistava ja mahdollinen, esimerkiksi “jokainen uloshengitys poistaa jännityksiä kehosta”.

Harjoitus 1. Palleahengitys

Asetu selinmakuulle tai nojatuoliin mukavaan asentoon, tue tarvittaessa pää ja niska tyynyllä. Voit sulkea silmäsi tai pitää ne auki. Voit muuttaa asentoa harjoituksen aikana aina, kun haluat.

Ole paikallasi ja kiinnitä huomio hengitykseesi. Älä yritä muuttaa hengitystäsi vielä.

Laita toinen käsi kevyesti vatsan päälle ja toinen käsi rintakehän päälle. Tämä auttaa sinua havainnoimaan hengitystäsi. Mieti mielessäsi, missä se tuntuu? Miltä se tuntuu? Kuinka nopeaa hengitys on?

Siirrä nyt molemmat kädet kevyesti vatsan päälle. Anna hengityksen kulkea edelleen luonnollisesti, mutta ajattele, että sisäänhengityksellä ilma kulkee kohti vatsan päällä olevia käsiäsi. Kädet nousevat ja laskevat hengityksen tahdissa. Hengitä nyt hetki kohti käsiäsi. (Aluksi minuutti tai pari riittää, jatkossa aikaa voi pidentää.)

Voit vapauttaa hengityksesi.

Nosta toinen käsi vatsan päältä takaisin rintakehän päälle ja kiinnitä huomio takaisin hengitykseesi. Mieti mielessäsi, missä se tuntuu? Miltä se tuntuu? Kuinka nopeaa hengitys on? Onko jokin muuttunut harjoituksen aikana?

Nyt voit vetää syvään henkeä tai haukotella ja venytellä. Avaa silmät ja nouse rauhallisesti ylös.

Harjoitus 2. Aaltomainen hengitys

Asetu selinmakuulle tai nojatuoliin mukavaan asentoon, tue tarvittaessa pää ja niska tyynyllä. Voit sulkea silmäsi tai pitää ne auki. Voit muuttaa asentoa harjoituksen aikana aina, kun haluat.

Ole paikallasi ja kiinnitä huomio hengitykseesi. Älä yritä muuttaa hengitystäsi vielä.

Laita toinen käsi kevyesti vatsalle ja toinen käsi rintakehän päälle. Tämä auttaa sinua havainnoimaan hengitystäsi. Mieti mielessäsi, missä se tuntuu? Miltä se tuntuu? Kuinka nopeaa hengitys on?

Hengitys kulkee luonnollisesti, aaltomaisesti lävitseesi. Hengitä nenän kautta sisään. Ilma täyttää ensin vatsan, sitten kyljet ja viimeisenä myös rintakehän yläosan. Hengitä ulos puhaltamalla kevyesti suun kautta. Vatsan ja rintakehän päällä olevat kädet nousevat ja laskevat aaltomaisesti. Toista aaltomainen hengitys vähintään viisitoista kertaa.

Voit vapauttaa hengityksesi. Mieti mielessäsi, missä hengitys nyt tuntuu? Miltä se tuntuu? Kuinka nopeaa hengitys on? Onko jokin muuttunut harjoituksen aikana?

Nyt voit vetää syvään henkeä tai haukotella ja venytellä. Avaa silmät ja nouse rauhallisesti ylös.

Harjoitus 3. Jännityksen tunnistaminen

Asetu selinmakuulle tai nojatuoliin mukavaan asentoon, tue tarvittaessa pää ja niska tyynyllä. Voit sulkea silmäsi tai pitää ne auki.

Kiinnitä huomio hengitykseesi. Laita toinen käsi kevyesti vatsalle ja toinen käsi rintakehän päälle. Tämä auttaa sinua havainnoimaan hengitystäsi. Mieti mielessäsi, missä se tuntuu? Miltä se tuntuu? Kuinka nopeaa hengitys on?

Hengitys kulkee luonnollisesti, aaltomaisesti lävitseesi. Hengitä sisään nenän kautta. Ilma täyttää ensin vatsan, sitten kyljet ja viimeisenä myös rintakehän yläosan. Hengitä ulos puhaltamalla kevyesti suun kautta. Vatsa ja rintakehä nousevat ja laskevat aaltomaisesti.

Laske nyt kädet vartalon sivulle tai syliisi mukavaan asentoon. Ole paikallasi ja mieti mielessäsi, miltä kehosi tuntuu. Onko asento hyvä? Muista, että voit muuttaa asentoa harjoituksen aikana aina, kun haluat.

Kiinnitä ajatuksesi jalkoihisi. Tunnustele mielessäsi, miltä jalkaterät ja sääret tuntuvat? Tuntuvatko ne kylmiltä tai lämpimiltä, raskailta tai kevyiltä? Entä miltä reidet ja pakarat tuntuvat? Ovatko jalat rennosti alustaa vasten? Kiinnitä huomiota jännittyneisyyteen ja anna sen vähentyä jokaisella uloshengityksellä.

Siirrä nyt ajatuksesi käsiisi. Miltä kädet, kynärvarret ja olkavarret tuntuvat? Lepäävätkö kädet mukavasti alustaa vasten? Jos huomaat lihaskireyksiä, anna niiden vähentyä jokaisella uloshengityksellä.

Siirrä nyt huomio selkääsi. Onko selkä mukavassa asennossa? Onko se suorassa tai vinossa? Tuntuuko jossain kohtaa jännittyneisyyttä? Voit muuttaa asentoa mukavammaksi ja tuntea, kuinka jokaisella uloshengityksellä jännitys vähenee selässäsi.

Kiinnitä nyt huomio niskan ja hartioiden alueelle. Tunnustele mielessäsi, miltä hartiat, lapaluut, kaula ja niska tuntuvat. Lepääkö niska-hartiaseutu mukavasti alustaa vasten? Jos löydät lihaskireyksiä, anna niiden poistua jokaisella uloshengityksellä.

Suuntaa ajatuksesi kasvoihisi. Ovatko kasvot rennot ja ilmeettömät? Huomaatko kasvojen alueella jännityksiä? Puretko hampaaita yhteen tai kurtistatko kulmia? Anna lihaskireyden virrata uloshengityksen mukana kehosta.

Käy vielä mielessäsi läpi koko kehosi ja anna viimeistenkin jännitysten poistua uloshengityksen mukana.

Voit vapauttaa hengityksesi. Mieti mielessäsi, missä hengitys nyt tuntuu? Miltä se tuntuu? Kuinka nopeaa hengitys on? Onko jokin muuttunut harjoituksen aikana?

Pikku hiljaa voit alkaa palauttaa ajatuksiasi kohti tätä hetkeä. Jokaisella sisäänhengityksellä tunnet, kuinka virkistyt. Voit vetää syvään henkeä tai haukotella ja venytellä. Avaa silmät ja nouse rauhallisesti ylös.

Progressiivinen lihasrentoutus sopii itseharjoitteluun

Negatiiviset tunnetilat, kuten ahdistus ja levottomuus näkyvät kehossa usein lihasjännityksenä, mikä onkin yleinen reagointitapa tavallisesta poikkeaviin tilanteisiin.

Progressiivinen lihasrentoutus voi vähentää stressiä, kipua, jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta, epämukavuutta ja suun kuivuutta, parantaa fyysistä ja psyykkistä vointia ja hidastaa kipurefleksia. Se rentouttaa lihaksia, mikä laskee sekä systolista että diastolista verenpainetta, hidastaa sykettä ja pienentää hengitystiheyttä. Jos lihasten jännitystilaa on erittäin korkea, saattaa rentoutusharjoittelun aikana esiintyä eräänlaisia säpsähdyksiä tai nykäyksiä lihaksissa, kun jännitys laukeaa ja palaa normaaliin tilaan.

Jacobsonin progressiivisessa lihasrentoutuksessa kuntoutuja käy kehonsa systemaattisesti läpi jännittämällä ja rentouttamalla kehon suurimpia lihasryhmiä vuorotellen. Yhtä lihasryhmää jännitetään 2–6 sekuntia kerrallaan, minkä jälkeen lihakset

rentoutetaan vähintään 30 sekunnin ajaksi. Jännitysrentoutus toistetaan tarpeen mukaan 2–3 kertaa, kunnes lihasryhmä on rentoutunut ja voidaan siirtyä seuraavaan. Tämä johtaa fyysiseen ja psyykkiseen rentoutumiseen, ja potilas oppii eron jännittyneen ja rennon lihaksen välillä.

Verryttely ja lyhytkestoiset venytykset ennen rentoutusta voivat tehostaa harjoittelua ja ehkäistä lihaskrampeja. Jos kuntoutujalla on vaikeuksia löytää tarkoitettua lihasta tai jännittää sitä tehokkaasti, voidaan apuna käyttää ennen harjoittelua tehtäviä lyhyitä venytyksiä. Lyhytkestoinen venytys aktivoi lihaksia, lisää niiden toimintakykyä, varastoi liike-energiaa ja parantaa supistumiskykyä. Pitää kuitenkin muistaa, että kylmää lihasta ei saa venyttää, vaan se on ensin lämmitettävä soveltuvilla liikkeillä, hieronnalla tai esimerkiksi lämpöpakkauksen avulla. Isometristä lihassupistusta voidaan avustaa vastustamalla liikettä. Opittuaan tunnistamaan jännityksen ja rentoutumaan kuntoutuja voi rentouttaa itsensä myös ilman jännitystä.

TIESITKÖ? Tuoreessa tutkimuksessa progressiivisen lihasrentoutuksen on todettu olevan yhtä tehokas vähentämään aivojen yliaktiivisuutta stressitilanteessa kuin yleisesti käytetyn psykiatrisen lääkityksen.

Tulokset viittaavat jopa siihen suuntaan, että Jacobsonin progressiiviselle lihasrentoutuksella saattaa olla jopa suurempi positiivinen vaikutus aivojen aineenvaihduntaan kuin lääkityksellä.

Harjoitus 4. Progressiivinen lihasrentoutus

Asetu selinmakuulle tai nojatuoliin mukavaan asentoon, tue tarvittaessa pää ja niska tyynyllä. Voit sulkea silmäsi tai pitää ne auki.

Ravistele kevyesti käsiä ja jalkoja ja kääntelee päätä alustaa vasten, jotta löydät parhaan mahdollisen asennon. Muista, että voit muuttaa asentoa harjoituksen aikana aina, kun haluat.

Käy mielessäsi läpi kehosi ja tunnustele, miltä se tuntuu juuri nyt.

Jännitä jalkojen etuosan lihakset ojentamalla polvet suoriksi ja koukistamalla nilkat niin, että varpaat osoittavat kohti päätäsi. Pidä jännitys – ja päästä rennoksi. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä ja anna jokaisen uloshengityksen vähentää jännittyneisyyttä.

Jännitä jalkojen takaosan lihakset painamalla kantapäätä lattiaan jalka suorana ja ojentamalla nilkat niin, että varpaat osoittavat pois kasvoista. Pidä jännitys – ja päästä rennoksi. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä ja anna jokaisen uloshengityksen vähentää jännittyneisyyttä.

Jännitä lantion seudun lihakset puristamalla pakaroita yhteen niin lujasti kuin pystyt. Pidä jännitys – ja päästä rennoksi. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä ja anna jokaisen uloshengityksen vähentää jännittyneisyyttä.

Jännitä vartalon etupuolen lihakset rutistamalla vatsalihaksilla niin kovaa kuin pystyt. Pidä jännitys – ja päästä rennoksi. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä ja anna jokaisen uloshengityksen vähentää jännittyneisyyttä. Jännitä sormien ja ranteen lihakset puristamalla käsi tiukasti nyrkkiin. Pidä jännitys – ja päästä rennoksi. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä ja anna jokaisen uloshengityksen vähentää jännittyneisyyttä.

Jännitä käsivarsien ja yläselän lihakset pitämällä kädet suorana ja painamalla niitä voimakkaasti alustaa vasten. Pidä jännitys – ja päästä rennoksi. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä ja anna jokaisen uloshengityksen vähentää jännittyneisyyttä.

Jännitä kaulan ja niskan lihakset painamalla takaraivoa alustaa vasten. Pidä jännitys – ja päästä rennoksi. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä ja anna jokaisen uloshengityksen vähentää jännittyneisyyttä.

Jännitä kasvojen lihakset irvistämällä rumasti. Pidä jännitys – ja päästä rennoksi. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä ja anna jokaisen uloshengityksen vähentää jännittyneisyyttä.

Keskity hetki hengitykseesi. Anna hengityksen kulkea luonnollisesti, aaltomaisesti lävitseesi. Hengitä sisään nenän kautta ja ulos puhaltamalla kevyesti suun kautta. Ilma täyttää ensin vatsan, sitten kyljet ja viimeisenä rintakehän yläosan. Vatsa ja rintakehä nousevat ja laskevat aaltomaisesti hengityksen tahdissa.

Käy mielessäsi kehosi uudelleen läpi ja tunnustele, miltä se tuntuu juuri nyt, jännitys-rentousharjoittelun jälkeen. Onko jokin muuttunut harjoituksen aikana? Jos huomaat kehossa vielä jännityksiä, anna niiden poistua uloshengityksen kautta.

Vapautta hengityksesi ja pikku hiljaa alkaa palauttaa ajatuksiasi kohti tätä hetkeä. Jokaisella sisäänhengityksellä tunnet, kuinka saat uutta energiaa ja virkistyt.

Voit liikutella sormiasi ja varpaitasi, päätäsi, käsiäsi ja jalkojasi ja vetää syvään henkeä tai haukotella ja venytellä. Kun olet valmis, avaa silmät ja nouse rauhallisesti ylös.

HUOM. Voit kuntoutujan kehonhahmotuksen ja rentoutumistaitojen mukaan jakaa jännittävät ja rentoutettavat lihasryhmät myös pienempiin ryhmiin. Esimerkiksi jalkojen etuosan lihakset jaetaan sääreen (nilkan koukistus varpaat kasvoja kohti) ja etureiteen (polven ojennus, povitaive painuu kohti lattiaa ja kantapäätä nousee alustasta) ja takaosan lihakset pohkeisiin (nilkan ojennus, varpaat pois kasvoista) ja takareisiin (kantapäiden painaminen kohti lattiaa jalat suorana).

Rentouttavan mielikuvan on oltava konkreettinen

Negatiiviset, ahdistusta tuottavat mielikuvat aktivoivat sympaattista hermostoa ja voivat saada aikaan psykosomaattisia oireita.

Rentouttavien mielikuvien käyttö aktivoi parasympaattista hermostoa. Mielikuvaharjoittelun teho perustuu siihen, että mielikuvat aktivoivat aivoissa samoja alueita kuin aidot havainnot ja niillä voidaan vaikuttaa autonomiseen hermostoon ja kuntoutujan oireisiin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Mielikuvaharjoittelussa myös oikean hengityksen rooli on merkittävä.

Mielikuvaharjoittelussa käytetään mielikuvia ja -kuvitusta rentoutumisen apuvälineenä. Mielikuvan on tärkeää olla riittävän konkreettinen, sillä monet ihmiset eivät osaa luoda positiivisia mielikuvia. Monimutkaisemmissa mielikuvaharjoitteissa vaaditaan usein melko edistynyttä kehontuntemusta, abstraktia ajattelutaitoa ja hyvää keskittymiskykyä. Jotta mielikuvaharjoitteet sopisivat kuntoutujille, joiden kognitiiviset valmiudet ovat kehitysvammasta ja mielenterveyden häiriöstä johtuen heikentyneet, oppaaseen on valittu vain mahdollisimman yksinkertaisia ja konkreettisia harjoitteita.

Harjoite 5. Mielikuvan tuottaminen

Valitse jokin itsellesi tärkeä esine ja tarkastele sen yksityiskohtia eri aistien kautta. Miltä esine näyttää ja tuntuu? Tuoksuuko se tai kuuluuko siitä ääntä? Laske esine pois käsistäsi.

Sulje silmäsi ja kuvittele esine mielessäsi. Kuvittele se kauas itsestäsi, niin että juuri ja juuri voit nähdä sen. Sitten kuvittele, että otat esineen käteesi niin, että voit tuntea, miltä se tuntuu, ja huomata sen jokaisen yksityiskohdan. Kuvittele nyt esine johonkin menneisyyden tilanteeseen, tuo se nykyhetkeen ja kuvittele se vielä tulevaisuuteen. Avaa silmät, ja olet taas nykyhetkessä täysin hereillä.

Mielikuvarentoutumisessa on tärkeää, että valittu mielikuva on kuntoutujalle mieluinen ja mielellään hänen valitsemansa. Mielikuva voi sijoittua menneeseen tai tulevaan. Se voi olla esimerkiksi matka, tilanne tai paikka, joka on kuntoutujalle mieluinen tai josta hän haaveilee ja herättää kuntoutujassa positiivisia tunteita ja ajatuksia.

Mielikuvaharjoittelussa ohjataan kuntoutujaa keskittymään mielikuvan yksityiskohtiin. Mitä kuntoutuja näkee, haistaa, maistaa, kuulee mielikuvassaan. Miltä mielikuvassa tuntuu? Näiden yksityiskohtien avulla kuntoutuja voi luoda

kokemuskuvan, esimerkiksi kävely pitkällä hiekkarannalla lämpimässä rantavedessä auringon laskeutessa.

Mielikuvaharjoitus koostuu kokonaisuuksista, jotka ohjaajan on mietittävä valmiiksi ohjailakseen rentoutuksen kulkua. Kokonaisuuksien on oltava riittävän suurpiirteinen, että se jättää kuntoutujalle varaa kuvitella itseään miellyttäviä yksityiskohtia. Näitä kokonaisuuksia ovat esimerkiksi mieluisat paikat, eläimet tai hyvät ystävät. Kokonaisuudet kannattaa valita yksilöllisesti ottaen huomioon kuntoutujan mieltymykset.

Harjoite 6. Esimerkki mielikuvarentoutuksesta.

Käy hyvään asentoon, sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään. Rentoutuminen alkaa.

Kuvittele mielessäsi merenranta, jollaiselle olet aina halunnut päästä. Olet onnellinen, kun olet vihdoinkin päässyt sinne. Näet rannan yksityiskohdat mielessäsi, voit tuntea tuulen ja haistaa jonkin miellyttävän tuoksun, joka tuulen mukana kantautuu.

Kun istut rannalla ja katselet ympärillesi, huomaat kauneimman auringonlaskun, jonka koskaan olet nähnyt. Voit nähdä auringonlaskun värit ja kuinka sen lämmin valo kaunistaa maisemaa ympärilläsi.

Tunnet auringon säteiden vielä lämmittävän sinua. Se rauhoittaa sinua ja rentoutuminen jatkuu.

Kun katselet mielikuvassasi auringonlaskua, huomaat kauempana vesirajassa aaltojen huuhtoneen rantaan jotain. Kävelet verkkaisin askelin katsomaan, mikä se on, ja poimit käteesi suuren simpukankuoren.

Simpukankuori on juuri sellainen, jonka olet aina toivonut löytäväsi. Näet sen kaikki kauniit yksityiskohdat.

Painat simpukankuoren korvallesi ja kuulet meren rauhoittavan kohinan. Kuvittele se mielessäsi. Meren kohinaa kuunnellessasi näet kaikki rannan yksityiskohdat entistä selvemmin mielessäsi ja voit rentoutua yhä paremmin.

Jokaisella sisäänhengityksellä vedät raikasta meri-ilmaa keuhkoihisi ja tunnet olosi virkistyneeksi.

Meren kohina ja aaltojen ääni niiden lyödessä rantaan alkavat hiljentyä ja vaihtua oman hengityksesi rauhalliseen rytmiin.

Alat palata takaisin tähän hetkeen – ja tähän paikkaan – virkistyneenä ja rentoutuneena.

Kun avaat silmät, olet taas nykyhetkessä täysin hereillä.



Lähteet

Oppaan sisältö perustuu opinnäytetyön Kehitysvammaiset mielenterveyskuntoutujat ja rentoutusharjoittelu - Oppaan kehittäminen ryhmäkodin työntekijöiden käyttöön tietoperustaan ja lähteisiin.

Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta

Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammainen potilaana. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Benson, H. & Klipper, M. 2001. The Relaxation Response. New York: HarperCollins Publishers Inc.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. 2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2011. Psykiatria. 9. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Morrison, V. & Bennett, P. 2009. An Introduction to Health Psychology. 2. edition. Harlow: Pearson Education Limited.

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta: Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

