

JÄNNITTÄJÄN OPAS

Hellä Mieli

OPPAAN TEEMAT

Miksi jännittää?

Jännittämisen kerrokset

Auttaako siedätys?

Harjoituksia

Mindfulness ja TRE

Verkkokurssi

MIKSI JÄNNITTÄÄ?

Jännittäminen sosiaalisissa tilanteissa on hyvin yleistä. Usein emme kuitenkaan tiedä toisten jännittämisestä. Jännittäminen on ongelma, jonka kanssa jää helposti yksin, koska siihen liittyy paljon häpeää.

Jännittämisen peittely puolestaan lisää ahdistusta. Jännittäminen onkin itseasiassa ahdistuksen tunne. Ahdistusta aiheuttaa huoli ja pelko tulevista tilanteista.

Jännittämiseen voi olla monia syitä. Jotkut ihmiset ovat persoonaltaan ujompia ja arempia kuin toiset, mutta myös ulospäinsuuntautuneet sosiaaliset ihmiset voivat kärsiä jännittämisestä.

Moni jännittäjä kokee olevansa

erityisherkkä. Termillä tarkoitetaan sitä, että autonominen hermosto virittyy herkästi ulkopuolisista ärsykkeistä johtuen.

Erityisherkan jännitysoireet voivat lisääntyä esimerkiksi unenpuutteen tai liiallisen kofeiinin käytön seurauksena.

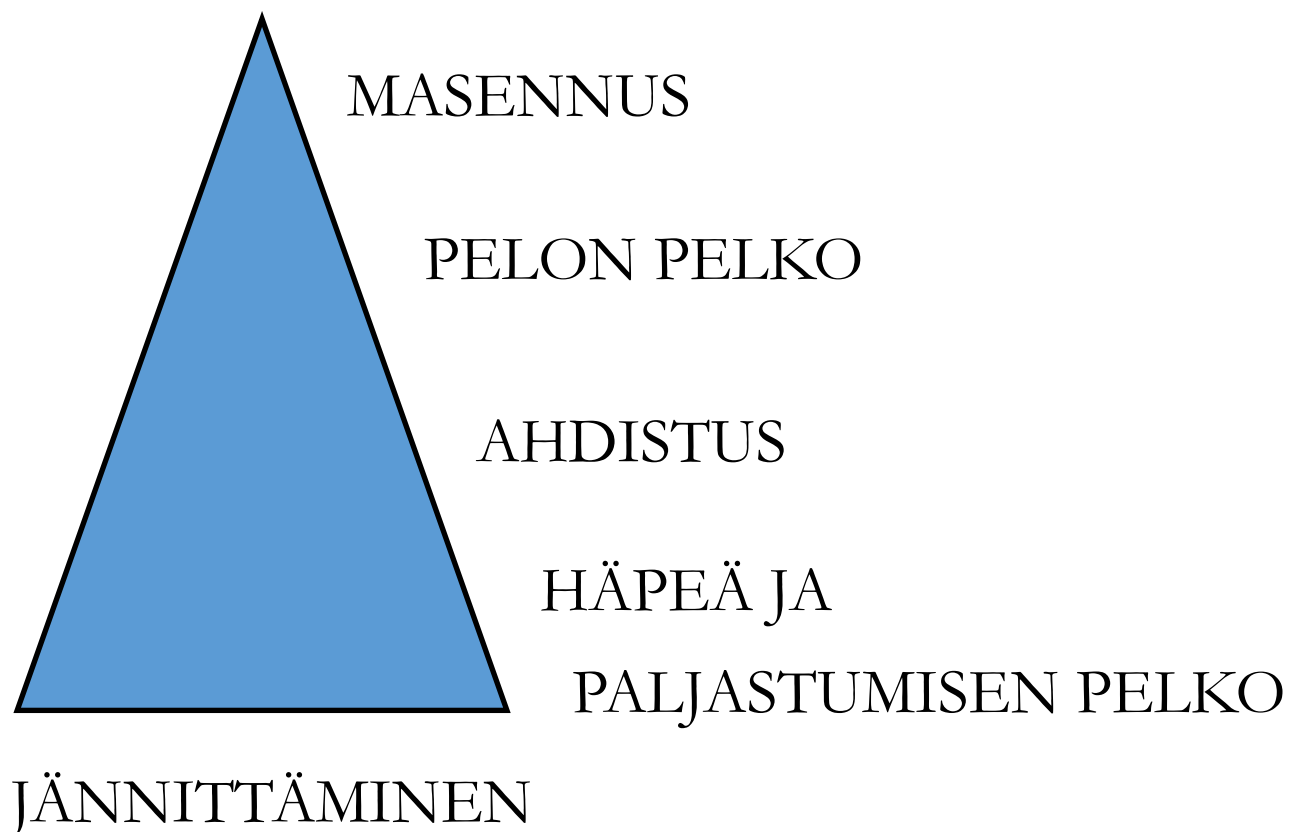
Elämää hankaloittava sosiaalisten tilanteiden pelko voi johtua yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä.

Sen taustalla on usein elämässä koettuja pitkäkestoisia stressaavia tai jopa traumaattisia tilanteita.

Jos jännittämisen syyt ovat pohjimmiltaan menneisyyden traumoista johtuvia (esim. lapsuuden turvattomuus), voi olla, ettei jännitysoireet helpotu, ennenkuin keskeneräiset traumaprosessit on käsitelty.

JÄNNITTÄMISEN KERROKSET

Jännittäminen on monen epämiellyttävän tunteen summa. Monesti kysymme, voiko jännittämisestä päästä eroon? Kyllä voi, mutta se tapahtuu vain purkamalla jännittämisen kerroksia, eli jännittämisen päälle kertyneitä tunteita. Tähän löytyy apua erilaisista mielen- ja kehon harjoituksista.



MITEN JÄNNITTÄMISEN KERROKSIA PURETAAN?

Kaiken lähtökohtana on itsemyötätunto. Se tarkoittaa sitä, että hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Jännittäminen aiheuttaa monesti särön omanarvontuntoon ja saatamme pitää itseämme huonompana kuin muut.

Meidän on opittava olemaan haavoittuvaisia ja sallittava itsellemme virheet ja epätäydellisyys. Se ei ole helppoa ja siihen liittyy kontrollista irtipäästäminen. Jotta voisimme päästää irti jatkuvasta kontrollista, tarvitsemme lisää luottamusta elämään. Luottamuksen siihen, että kaikki menee lopulta hyvin.

*Kun annamme itsellemme
myötätuntoa, avaamme
sydämemme tavalla, joka voi
muuttaa elämämme.*

Kristin Neff

AUTTAAKO SIEDÄTYS?

Siedätys on keino, joka tarkoittaa jännittäviin tilanteisiin menemistä pienin askelin. Aina ei ole kuitenkaan mahdollista harjoitella tilanteita etukäteen vaan joudumme tilanteisiin yllättäen. Esiintymisen harjoittelu tutussa porukassa ei myöskään ole sama asia, kuin vieraan ison yleisön edessä. Tilanteisiin ”väkisin” meneminen voi aiheuttaa jopa lisää ahdistusta.

Ennen jännittävien tilanteiden kohtaamista voimme opetella keinoja, joiden avulla rauhoittaa itseämme. Kun emme enää pelkää omia reaktioitamme ja tunteitamme, jännittäminen alkaa menettää otettaan. Aina kun vastustelemme jännittämisen tunteita, ne vain voimistuvat. Anna siis itsellesi lupa jännittää.

HARJOITUKSIA

Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen johtuu aivojen tekemästä virhearviosta.

Kehomme ja mielemme reagoi samoin, kuin olisimme oikeassa vaaratilanteessa, jossa henkemme on uhattuna. Normaaleissa arkisissa tilanteissa tällaista vaaraa ei kuitenkaan ole. Kehomme asettuu silti ”taistele tai pakene”-moodiin.

Seuraavien harjoitusten avulla voit oppia rauhoittamaan kehon ja mielen reaktioita jännittävissä tilanteissa. Kun emme enää pelkää tunteitamme, ne eivät saa meitä pois toltaan.

Kaikkeä rohkeutta ei anneta etukäteen. Tarvittava rohkeus tulee tehdessä sitä, mikä pitää tehdä.

John Maxwell

HENGITÄ ULOS-HARJOITUS

Kun olemme jännittyneitä, saatamme huomaamatta pidättää hengitystämme. Silloin myös lihaksemme jännittyvät. On siis erityisen tärkeää kiinnittää huomiota uloshengitykseen. Tätä harjoitusta kannattaa tehdä päivittäin, sillä se toimii myös pikarentoutuksena.

*Tunteet tulevat ja menevät, kuin pilvet
tuulisella taivaalla. Tietoinen hengitys on
ankkurini.*

Thich Nhat Hanh

**Sulje silmäsi, jos se on tilanteessa mahdollista.
Hengitä normaalisti sisään ja ulos.
Kiinnitä huomiosi jokaiseen uloshengitykseen.
Hetken kuluttua voit antaa uloshengityksen lipua
hieman pidemmälle, jos se tuntuu hyvältä.
Voit liittää jokaiseen uloshengitykseen
seuraavan ajatuksen ”hellitä, pehmennä”.
Jatka näin sinulle sopivan ajan verran.**

SALLI JA HYVÄKSY- HARJOITUS

Epämiellyttävien tunteiden vastustelu voimistaa tunnetta. Tunteen salliminen ja hyväksyminen auttaa puolestaan kohtaamaan tunteen, jonka jälkeen se alkaa yleensä lieventyä.

Tee ensin lyhyesti edellinen ”Hengitä ulos”-harjoitus. Havainnoi millaisia tunteita ja tuntemuksia huomaat kehossasi. Esimerkiksi huomaatko kireyttä lihaksissa, kipua, puristusta tms. Koita lempeästi sallia erilaiset tuntemukset. Hengitä ulos ja salli ja hyväksy tunteet ja kehon tuntemukset aina uudelleen.

Mitä ikinä tämä hetki pitääkään sisällään, hyväksy se aivan kuin olisit valinnut sen itse.

Eckhart Tolle

TRE JA MINDFULNESS

Oman sekä asiakkaideni kokemusten perusteella voin sanoa, että jännittäminen ei lähde pelkästään puhumalla.

Jännittäminen on hyvin fyysistä. Kannamme kehossamme koko elämäämme. Traumaattiset ja stressaavat elämänkokemukset sekä käsittelemättömät ja tukahdetut tunteet voivat pahimmillaan sairastuttaa.

Nykyään tiedetään, että trauma aiheuttaa muutoksia hermostossa, aivoissa ja jopa suoliston mikrobeissa. Jotta saisimme kehomme ja mieleemme takaisin tasapainoon tarvitsemme keskusteluavun lisäksi myös **kehollisia menetelmiä.**

Kun jännitämme, menetämme yhteyden kehoomme. Ajatukset vievät huomion ja olo voi olla epätodellinen. Mindfulness– ja TRE-harjoitukset auttavat meitä palaamaan kehoon.

Kontakti omaan kehoon luo turvallisuuden tunteen. Sosiaalinen jännittäminen on kehon kokemus perusturvallisuuden puutteesta.

Mindfulness– ja TRE-harjoitukset rauhoittavat ylivirittyneen hermoston ja saavat jännittyneet lihakset rentoutumaan.

Sen vuoksi ne ovat erinomaisia harjoituksia jännittäjille.

Ylivireässä kehossa on huolestunut mieli.

Rennossa kehossa on luottavainen mieli.

Hellä Mieli-blogista ”Luottamus elämään lähtee kehosta”

TRE lyhyesti

TRE tulee sanoista
Tension & Trauma
releasing exercises.

Helppo liikesarja,
joka käynnistää
kehossa luonnollisen
värinämekanismin.

Sopii mm. stressin
purkamiseen,
lihaskäynnityksien
rentouttamiseen ja
traumasta
toipumiseen.

MINDFULNESS lyhyesti

Mindfulness on
hyväksyvää,
tietoista läsnäoloa
tässä hetkessä.

Erilaisia meditaatio-
harjoituksia.

Harjoitusten avulla
opimme
kohtaamaan
erilaisia tunteita ja
itsemyötätunto
lisääntyy.

LOPUKSI

Kiitos kun latsit Jännittäjän e-oppaan. Toivottavasti sen ajatuksista oli Sinulle jotain hyötyä. Jännittämisen kanssa eläminen vie paljon energiaa. Saadessamme kehomme takaisin tasapainoon ja löytäessämme myötätuntoisen suhtautumistavan itseämme kohtaan, myös jännitysoireet lievenevät.



Lisätietoa kursseista sekä blogi löytyvät osoitteesta www.hellamieli.fi

KIRJALLISUUTTA

Kun tiikeri herää - Trauma ja toipuminen.

Levine, P.

Perhosia vatsassa. Furman, B.

Saa jännittää. Martin, M.

Trauma ja keho: Sensorimotorinen
psykoterapia. Ogden, P. ym.

Oppaan on kirjoittanut Tiia Minaya
kokemusasiantuntija, Hellä Mieli-yrityksen
perustaja, Sosionomi, Sertifioitu TRE-
ohjaaja ja Mindfulness-ohjaaja CFM:

© **Tiia Minaya/Hellä Mieli**