

Hyvää elämää vaikeina aikoina

Kuvitettu opas
stressin käsittelyyn



Pohjautuu hyväksymis- ja
omistautumisterapiaan

Hyvää elämää vaikeina aikoina

Kuvitettu opas
stressin käsittelyyn

Sisältö

Esipuhe	5
Osa 1: MAADOITA ITSESI	9
Osa 2: VAPAUDU KOUKUSTA	50
Osa 3: KIRKASTA ARVOJASI	77
Osa 4: OLE YSTÄVÄLLINEN	97
Osa 5: ANNA TILAA	105
TIIVISTELMÄ	
Työkalu 1: MAADOITA ITSESI	120
Työkalu 2: VAPAUDU KOUKUSTA	121
Työkalu 3: KIRKASTA ARVOJASI	122
Työkalu 4: OLE YSTÄVÄLLINEN	123
Työkalu 5: ANNA TILAA	124

Suomentanut Kalle Partanen, Panajiota Räsänen, Patrick Zilliacus, Sanna Turakka ja Sami Karanzen

Yhteistyössä ACBS Suomi ja Jyväskylän yliopisto

Englanninkielinen alkuteos *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/). Yhteistyössä ACBS Suomi ja Jyväskylän yliopisto

WHO ei vastaa suomenkielisestä käännöksestä. Englanninkielinen alkuteos saattaa poiketa käännöksestä. Suomenkielinen käännös on tehty ACBS Suomen jaoston toimesta (<https://contextualscience.org/finland>).

Aineistoa saa käyttää, kopioida ja levittää ei kaupallisessa tarkoituksessa.

Kirjoittanut Russ Harris, kuvittanut Julie Smith

ISBN 978-92-4-000391-0



Esipuhe

Doing What Matters in Times of Stress is a WHO stress management guide for coping with adversity. This illustrated guide supports implementation of WHO's recommendation for stress management.

There are many causes of stress, including personal difficulties (e.g. conflict with loved ones, being alone, lack of income, worries about the future), problems at work (e.g. conflict with colleagues, an extremely demanding or insecure job) or major threats in your community (e.g. violence, disease, lack of economic opportunity).

This guide is for anyone who experiences stress, ranging from parents and other carers to health professionals working in dangerous situations. It is for both people who flee war, losing all they have, and well protected people living in communities at peace. Anyone living anywhere can experience high levels of stress.

Informed by available evidence and extensive field testing, the guide provides information and practical skills to help people cope with adversity. While the causes of adversity must be addressed, there is also a need to support people's mental health.

I hope that you will find this WHO guide useful, and that it helps all readers in their efforts to cope with stress.

Dévora Kestel
Director
Department of Mental Health and Substance Use World Health Organization

Jos sinulla on vaikeaa, et ole yksin.

Läheiset ihmiset ympärilläsi ja tuntemattomat ihmiset ympäri maailmaa kohtaavat kaiken aikaa sairauksia, menetyksiä ja pettymyksiä. Ne herättävät luonnostaan paljon epämukavia tunteita.

Valitettavasti joudumme kulkemaan läpi elämän vaikeuksien yhdessä mielen kanssa, joka jatkuvasti kritisoi, vertailee, analysoi ja murehtii. Se ei tee elämästä yhtään helpompaa, vaan aiheuttaa meille paljon ylimääräistä stressiä.

Me opetamme sinulle tärkeitä mielen taitoja stressin käsittelyyn. Tapaat meidät kirjan sivuilla, kun näytämme kuinka voit soveltaa näitä taitoja vaikeina aikoina. Toivoimme, että tämä kirja auttaa sinua vähentämään ylimääräistä stressiä ja kääntymään kohti hyvää elämää.



Miten käytät tätä kirjaa

Kirjassa on viisi osiota, jotka sisältävät uusia näkökulmia ja taitoharjoituksia. Näitä mielen taitoja on helppo opetella. Usein riittää, että harjoittelee näitä taitoja vain muutaman minuutin päivässä.

Kirjaan voi tutustua kahdella eri tavalla. Voit syventyä rauhassa yhteen osioon kerrallaan, antaa uusien taitojen opetteluun muutaman päivän aikaa, jonka jälkeen voit siirtyä seuraavaan osioon. Vaihtoehtoisesti voit lukea kirjan pikaisesti läpi yhdellä kerralla, ja jos koet sisällön hyödylliseksi, voit sen jälkeen palata takasin keskittyen enemmän harjoituksiin ja näkökulmiin.

Harjoituksien ja näkökulmien soveltaminen omaan elämääsi on avaintekijä stressin vähentämisessä. Voit lukea kirjaa kotona, työmatkalla, ennen nukkumaanmenoa, tai milloin tahansa, kun sinulla on muutama minuutti aikaa keskittyä omaan hyvinvointiisi.

Jos koet, että näiden harjoituksien tekeminen ei riitä psykologisen stressin käsittelemiseksi, ota yhteyttä terveydenalan ammattilaisiin tai kerro huolestasi läheisillesi.

Osa 1

MAADOITA ITSESI



Tämä kirja auttaa käsittelemään stressiä.



Kun elämä on
vaikeaa, on
normaalia tuntea
stressiä.

Stressi voi johtua isoista uhista...

Minua
kiusataan!



PERHEVÄKIVALTA



SAIRAUDET



MUUTOKSET
KOULUNKÄYNNISSÄ

KODITTOMUUS TAI
PAKOLAISUUS



RAHAHUOLET



ULKOPUOLISUUS

...tai pienemmistä ongelmista...

RIITELY
KAVEREIDEN KANSSA



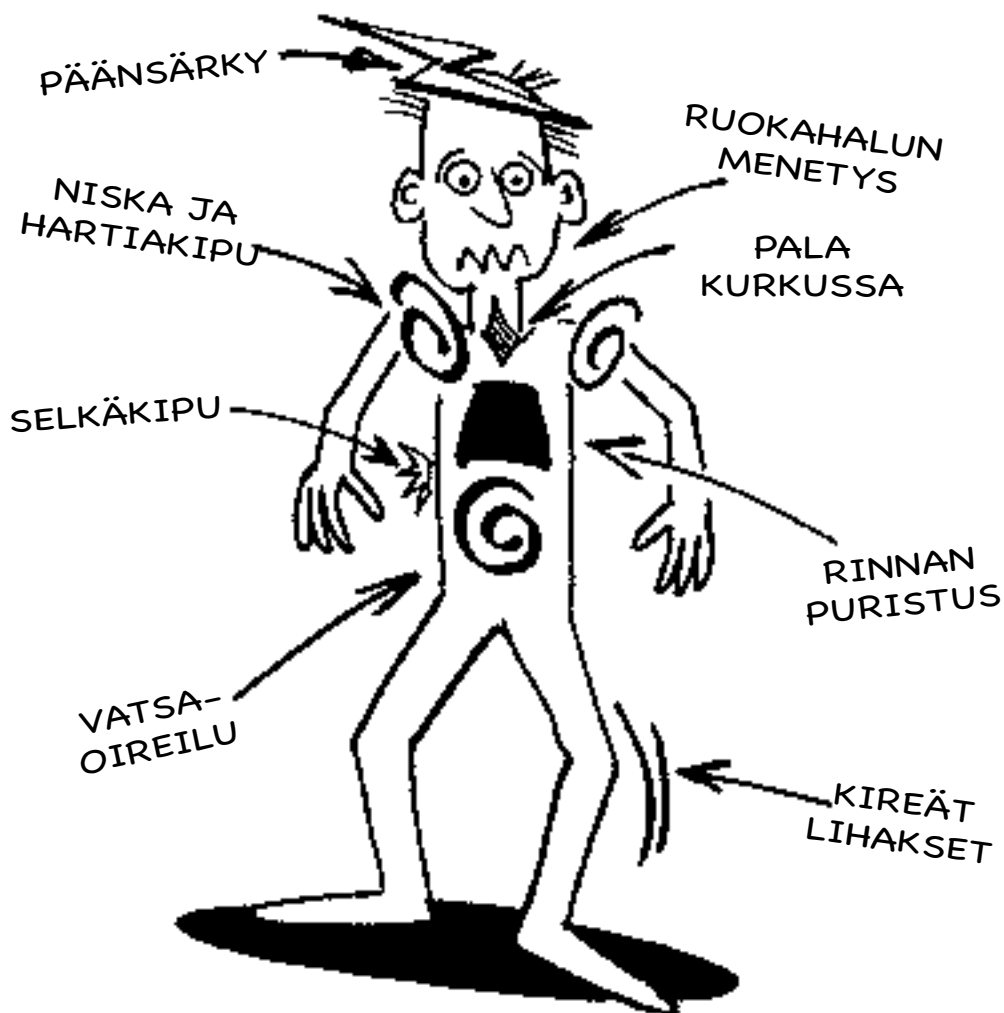
EPÄVARMUUS
TULEVAISUUDESTA





Kaikki tuntevat stressiä ajoittain. Vähäinen stressi ei ole ongelma.

Kun stressi on voimakas, se vaikuttaa kehoon monella tavalla:



Joidenkin keho reagoi voimakkaasti. Esimerkiksi ihottumat, erilaiset tulehdukset sekä suolen toiminnan ongelmat voivat liittyä stressiin.

Stressaantuessaan moni kokee...

...keskittymis-
vaikeuksia



...ärsyyntyvänsä
helposti



...vaikeutta pysyä
paikoillaan



...univaikeuksia



... surun tai
syyllisyyden
tunteita



...huolestu-
neisuutta



...itkuisuutta



...uupumusta



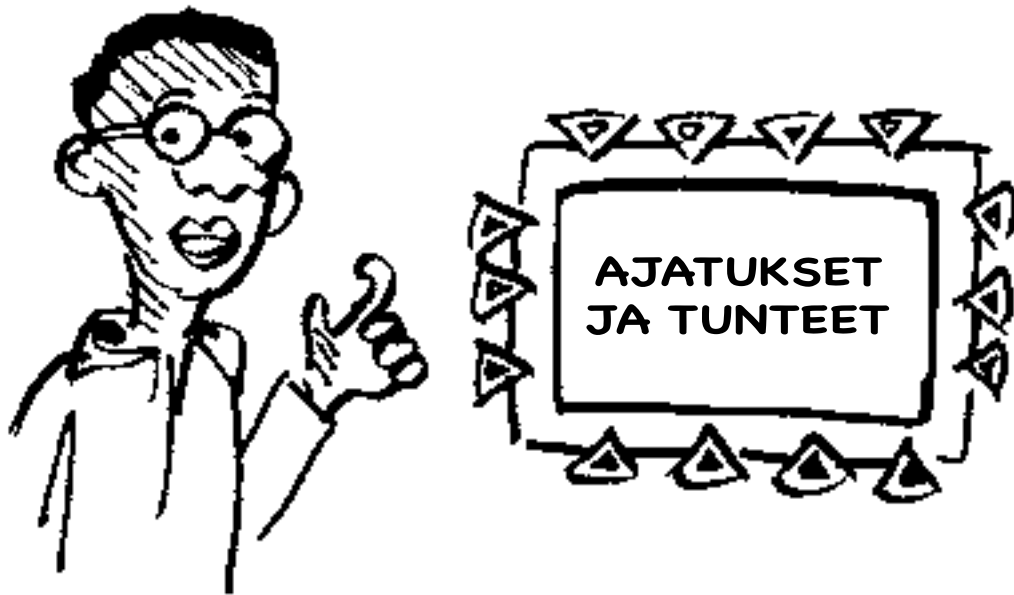
...ruokahalun muutoksia



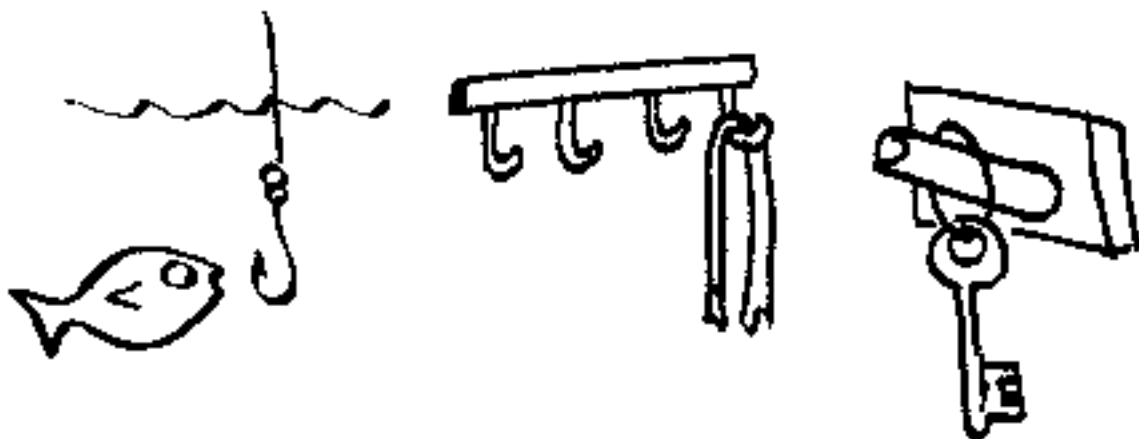
Monet meistä alkavat stressiä kokiessaan murehtia
menneitä tai tulevia tapahtumia.



**Vaikeat ajatukset ja tunteet ovat luonnollinen osa stressiä.
Niistä voi tulla ongelma, jos jäämme niihin koukkuun.**



Mitä 'koukkuun jääminen' tarkoittaa?



Kun on koukussa, on ikään kuin jumissa ajatuksissa ja tunteissa. Koukusta on vaikeaa päästä irti.



Samoin kuin kala jää ongenkoukkuun, me ihmisetkin voimme jäädä vaikeiden ajatusten tai tunteiden koukkuun.



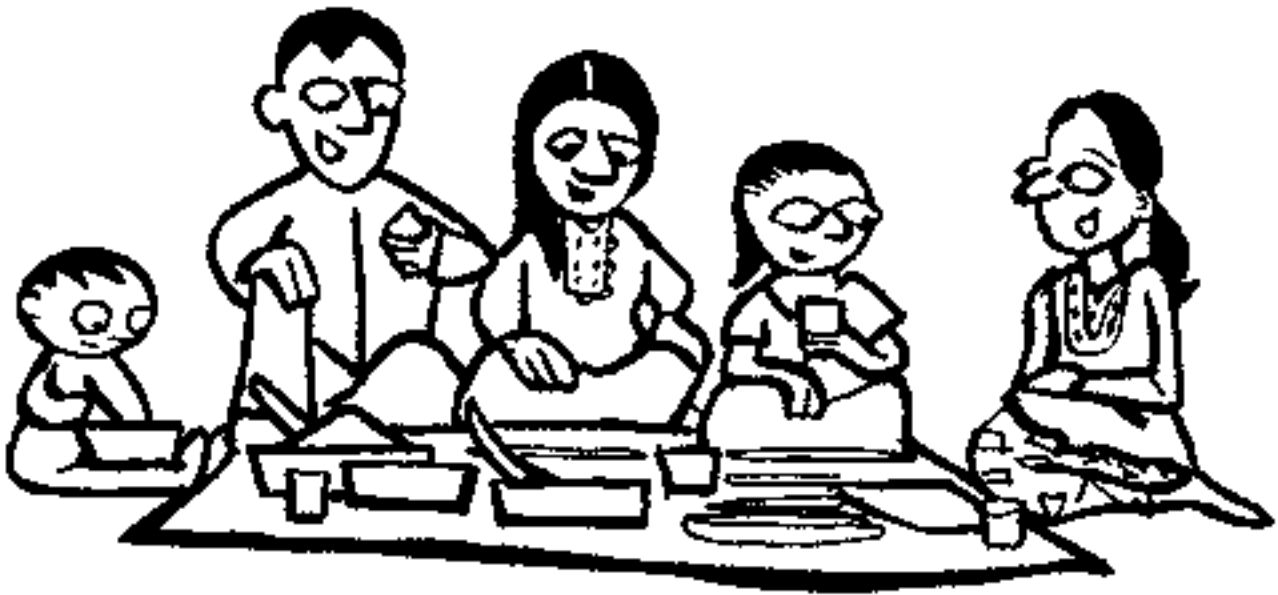
Kuvittele esimerkiksi, että olet leikkimässä kavereiden tai perheenjäsenten kanssa...



...ja yhtäkkiä jäät koukkuun hankaliin
ajatuksiin ja tunteisiin.



Tai kuvittele, että olet nauttimassa yhteistä ateriaa...



...ja yhtäkkiä jäät koukuun vihaisiin ajatuksiin ja tunteisiin.
Viha saattaa ikään kuin vetää sinua mukaansa
riitelemään ja ärsyntyymään lisää.

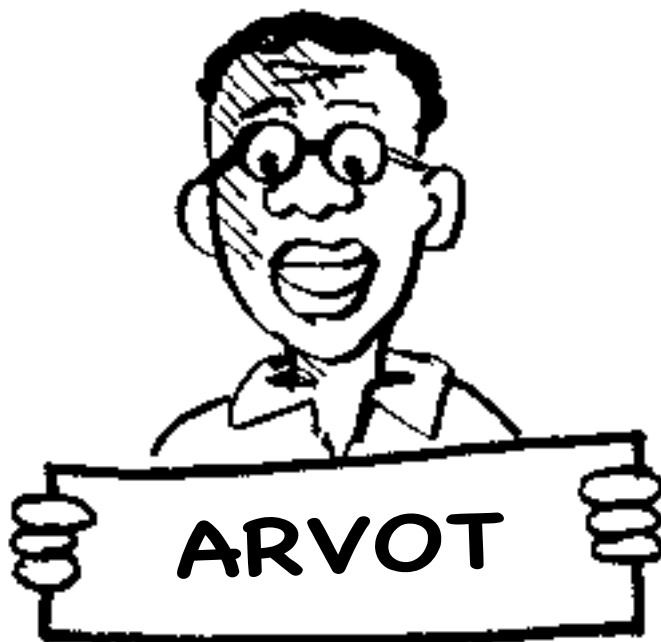


Kun jäämme kiinni ajatuksiin ja tunteisiin, saatamme tehdä asioita, jotka vievät meidät kauemmaksi arvoistamme.

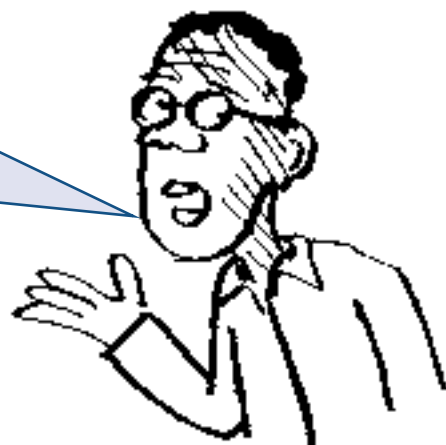
Mitä arvot ovat?



Arvot ovat syviä toiveita siitä, minkälaisia ihmisiä me haluamme olla.



Mieti sinulle tärkeää ihmistä tai elämän osa-aluetta, kuten opiskelua, työntekoa, lapsiasi tai ystäviäsi. Kuinka haluat toimia tällä elämän osa-alueella tai muita ihmisiä kohtaan?



- Rakastava
- Viisas
- Tarkkaavainen
- Sitoutunut
- Pitkäjänteinen
- Vastuuntuntoinen
- Rauhallinen
- Huolehtiva
- Suojeleva
- Rohkea

Arvot kertovat siitä, minkälainen ihminen sinä haluat olla, miten haluat kohdella itseäsi ja muita ihmisiä ympärilläsi.





Luultavasti tätä kirjaa lukiessasikin toimit jonkun arvon mukaisesti. Osaatko sanoa, miten?

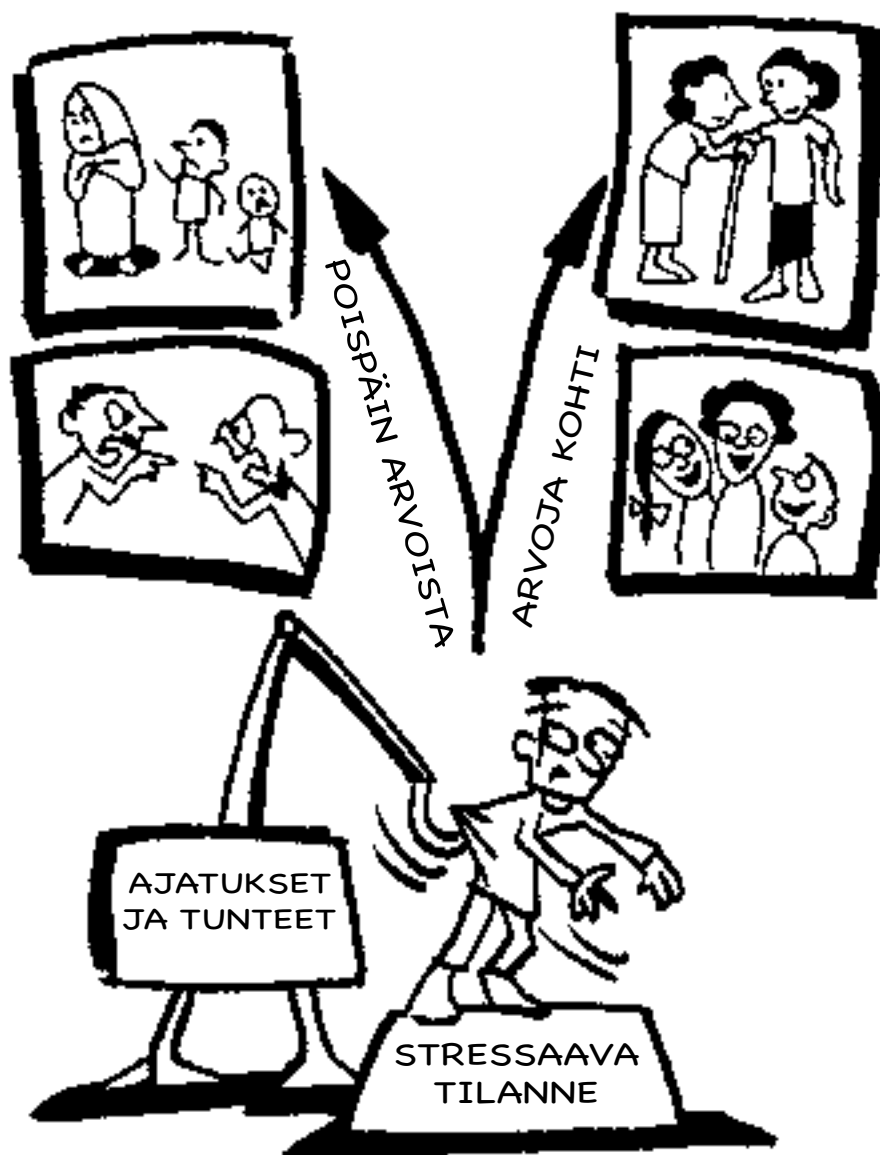
Kyllä. Luen tätä, koska välitän perheestäni.

Kyllä. Pidän huolta myös omasta hyvinvoinnistani.



Aivan oikein. Luultavasti toimit sellaisen arvon mukaan, joka on tärkeää myös monille muille ihmisille: HUOLEHTIMINEN ja VÄLITTÄMINEN.





Stressaavissa tilanteissa
vaikeat ajatukset ja tunteet
saavat meidät koukkuun
ja vetävät meidät poispäin
arvoistamme.

Mikä tahansa ajatus tai tunne voi saada meidät koukkuun.

Esimerkiksi ajatukset luovuttamisesta...



Tai ajatukset, jotka syyttävät muita...



Kuten myös itseä piiskaavat ajatukset...



Samoin kuin vaikeat muistot...



Ja tuleviin tapahtumiin liittyvät pelko-ajatukset...



Ja huoliin liittyvät ajatukset..



Saatamme ajautua riitoihin, tappeluihin tai erimielisyyksiin.



Saatamme vetäytyä niiden
ihmisten luota, joita
rakastamme.



Tai saatamme jäädä sänkyyn
makamaan pitkiksi ajoiksi.



Nämä tavat vievät meitä
poispäin arvoistamme.

Mitä voimme tehdä, kun jäämme koukkuun?

Tämä kirja auttaa siinä!



Ensin opettelemme keskittymistä, huomion suuntaamista ja läsnäolon taitoja.

Miten se tapahtuu?

Mitä se tarkoittaa?



Antakaahan, kun selitän.

Kun stressaa, on vaikea keskittyä niihin asioihin, joista välitämme.





Huomiomme on
aivan muualla.



Se voi olla
ajatuksissa,
tunteissa tai
muistoissa.

Niin tapahtuu kaiken aikaa.
Esimerkiksi viimeksi kun joit
vettä, missä huomiosi oli?
Oliko se veden maussa vai
oliko se ajatuksissasi?



Entä silloin kun kuuntelet
musiikkia, onko huomiosi
musiikissa, vai harhailevatko
ajatuksesi muualle?





Kun suuntaat täyden huomiosi
johonkin asiaan, kutsumme
sitä "keskittymiseksi".



Kun ajatukset ja tunteet
koukuttavat, niin
keskittyminen vaikeutuu.



Kun taas suuntaat täyden huomiosi
johonkin asiaan, olet "läsnä"
tuota asiaa varten.

Läsnäolo katoaa, kun
ajatukset ja tunteet saavat
sinut koukuun.

Jos et ole läsnä, sinun on
vaikea tehdä asioita hyvin ja
nauttia tekemisestäsi.





Jos opit suuntaamaan huomiotasi tähän hetkeen ja olemaan läsnä, voit saada enemmän irti elämästäsi. Voit keskittyä siihen, mitä haluat tehdä.

Kun olet enemmän läsnä muiden ihmisten seurassa, saatat myös nauttia yhdessäolosta enemmän.



Ja kun olet itsekseksi, sinun on helpompi keskittyä tärkeisiin asioihin.





Miten
voimme
opetella
näitä taitoja?

On monta tapaa
harjoitella läsnäoloa
ja tärkeisiin asioihin
keskittymistä.



Annan sinulle yhden esimerkin.
Seuraavan kerran kun juot
kahvia tai teetä...



Suuntaa huomiosi juomaan.

Havainnoi sitä uteliaasti,
ikään kuin joisit ensimmäistä
kertaa elämässäsi.

Huomaa, minkä väristä
tämä juoma on.



Huomaa, miltä se
tuoksuu.



Maista sitä HITAASTI.



Anna juoman
laskeutua
kielellesi, ja anna
sen olla hetken
aikaa suussasi.



**Juo niin hitaasti
kuin mahdollista.**

**Huomaa juoman
lämpötila.**



**Huomaa myös
kurkkusi liikkeit,
kun nielet.**



**Huomaa vielä,
kuinka maku
katoaa
suustasi.**



**Juo nyt jokainen
huikka samalla
tavalla: hitaasti
ja nauttien.**



**Kun huomaat jääväsi koukkuun
ajatuksiin ja tunteisiin...**

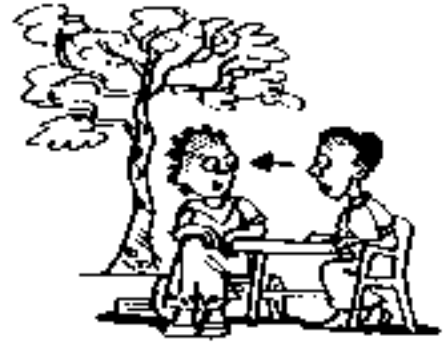


**Palauta
huomio takaisin
juomaan.**



**Keksitkö muita
tilanteita, jolloin
voisit harjoitella
läsnäolon taitoa?**

**Voit harjoitella läsnäolon taitoa,
kun keskustelet perheesi tai ystäviesi
kanssa. Yritä kiinnittää erityistä
huomiota siihen, mitä muut sanovat,
millä äänensävyllä ja eleillä he puhuvat.**



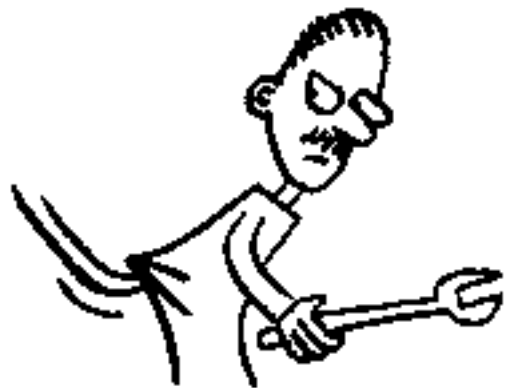
**Voit harjoitella, kun leikit tai pelaat
muiden kanssa. Suuntaat vain täyden
huomiosi peliin tai ihmisiin,
joiden kanssa vietät aikaa.**



**Harjoittele myös arkisissa asioissa,
esimerkiksi silloin, kun tiskaat, laitat
ruokaa tai siivoat. Kiinnitä huomiosi
siihen, mitä olet kulloinkin tekemässä.**



**...ja kun huomaat,
että ajatukset ja tunteet
koukuttavat...**



**Palauta huomio
takaisin ja
keskity siihen,
mitä olet tekemässä.**



**Selvä!
Mutta mitäs sitten,
kun ajatukseni ja
tunteeni ovat liian
vaikeita?**





Joskus tunteeni
ja ajatukseni ovat
liian vaikeita ja
ne vievät kaiken
huomioni.

Aivan. Joskus ne
ovat niin vaikeita,
että ne ovat kuin
tunne-myrskyjä.



“Tunnemyrsky” tarkoittaa, että
tunteet ja ajatukset ovat niin
voimakkaita, että ne saavat
sinut valtaansa.



Tunnemyrksyn
varalta meidän
tulee opetella
“maadoittamista”.

Mitä
se
tarkoittaa?



**Kuvittele, että olet korkealla
puussa, kun myrsky puhkeaa.**



Haluaisitko jäädä ylös puuhun?



**Kun olet ylhäällä puussa,
olet suuressa vaarassa!**



**Sinun pitää päästä alas puusta
mahdollisimman nopeasti!**



Maassa olet paremmassa turvassa.



Maassa voit auttaa myös muita.



**Jos sinun tulee tehdä jotain tunnemyrskyn aikana,
sinun on helpompi toimia, kun olet maassa.**



Maadoittuminen tarkoittaa sitä, että laskeudumme maan pinnalle kun tunteet myrskyävät.



Miten se tapahtuu?



Palautetaan kaikki huomio ja läsnäolo tähän hetkeen, siihen missä olemme ja mitä olemme tekemässä.

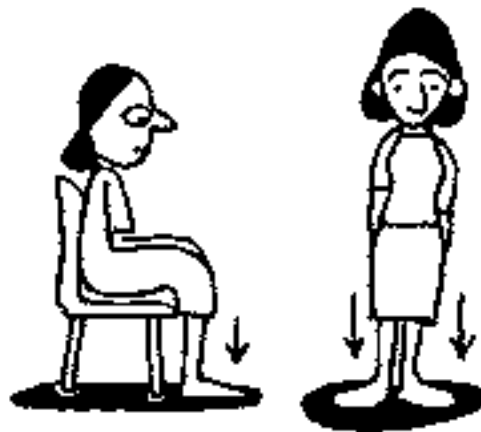


Ensimmäinen askel on HUOMATA mitä tunnet ja mitä ajattelet.

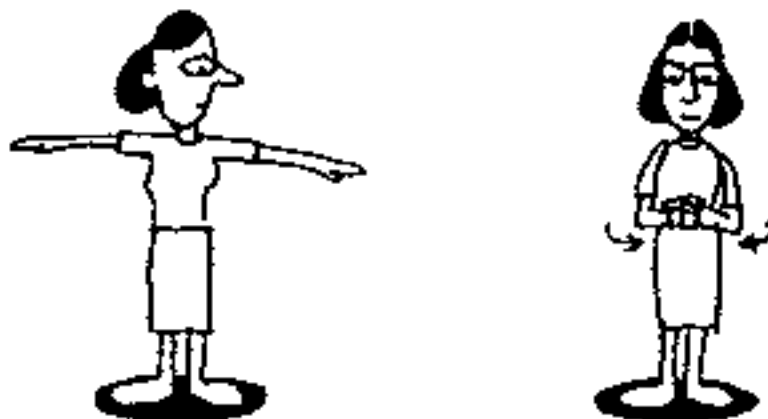
Seuraavaksi PYSÄHDY ja TUO HUOMIO kehoosi. Hidasta hengitystä. Tyhjennä keuhkot kokonaan ja anna sen jälkeen keuhkojen täyttyä niin hitaasti kuin mahdollista.



Paina rauhallisesti jalat maata vasten.



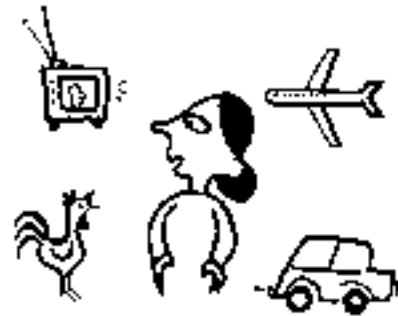
Rauhallisesti venyttele kehoasi tai paina käsiäsi yhteen.



**Seuraavaksi PALAUTA
HUOMIO ympäristöösi.
Huomaa missä sinä olet.
Huomaa viisi asiaa,
mitkä voit nähdä.**



**Huomaa kolme asiaa,
mitkä voit kuulla.**



**Hengitä muutaman
kerran ja huomaa, mitä
voit haistaa.**



**Huomaa, missä sinä olet
ja mitä olet tekemässä.**



**Onko ympärilläsi jokin asia, mitä voit koskettaa?
Huomaa miltä se tuntuu.**



Huomaa, että tässä hetkessä on epämukavia ajatuksia ja tunteita...



Ajatukset ja tunteet tapahtuvat kehossasi ja kehosi ympärillä on maailma, jonka voit nähdä, kuulla, haistaa ja maistaa.

Samaan aikaan kun sinussa on vaikeita tunteita ja ajatuksia, voit liikuttaa omaa kehoasi. Jos haluat, voit tehdä asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä, myös silloin kun on vaikeaa.





Itsensä maadoittaminen ei saa
tunnemyrskyä katoamaan.
Mutta se pitää sinut paikallaan,
kunnes myrsky laantuu.

Jotkut myrskyt kestävät pitkään.

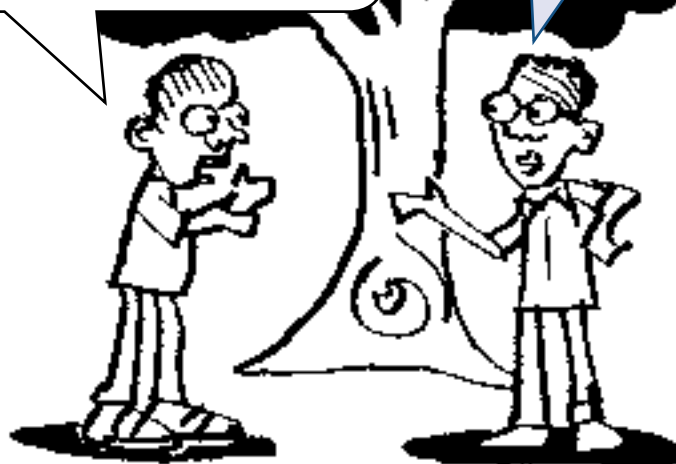


Ja toiset laantuvat nopeasti.



Tarkoitatko, että
koukusta vapautuminen
ja maadoittuminen eivät
auta pääsemään eroon
epämukavista tunteista
ja ajatuksista?

Juuri niin!
Se ei ole
tarkotus.



Tarkoituksena on auttaa sinua olemaan enemmän läsnä omassa elämässäsi, niin että voit keskittyä esimerkiksi muihin ihmisiin ja siihen, mitä olet tekemässä.



Tarkoituksena on myös auttaa sinua kulkemaan kohti arvojesi ja käyttäytymään valitsemaasi tavalla.



Ja auttaa sinua sitoutumaan sinulle tärkeisiin asioihin.



Kun olet läsnä ja sitoutunut siihen mitä teet, voit huomata, että nautit siitä enemmän. Tämä voi tapahtua myös sellaisten asioiden kanssa, joita pidät tylsinä tai turhauttavina.



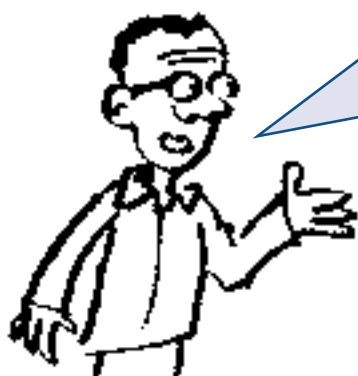
Mutta kärsin niin paljon. Miten pääsen eroon vihasta, pelosta ja surusta?

Se on hyvä kysymys! Palataan siihen seuraavassa osiossa.



Sitä ennen jatka näiden taitojen harjoittamista. Ja muista, että niiden tarkoituksena ei ole päästä eroon ahdistuksesta, peloista eikä surusta.

Kun olemme enemmän
läsnä, meidän on helpompi
käsitellä vaikeita ajatuksia
ja tunteita, keskittyä siihen
mitä teemme ja käyttäytyä
arvojen mukaisella tavalla.



Nämä taidot auttavat sinua
vaikeiden tunteiden ja
ajatusten kanssa.

Mutta ne ovat
vaikeita taitoja...



Kuten mikä
tahansa
taito, se
vaatii
harjoittelua.

Mitä
enemmän
treenaa...



...sitä
helpompaa
se on!



Se on kuin kuntosalilla
harjoittelemista. Mitä
enemmän harjoittelemme,
sitä suuremmaksi lihaksemme
kasvavat.





Älä pelkästään lue, vaan seuraa ohjeita ja tee mukana!



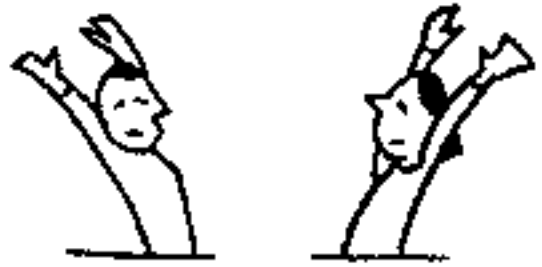
Ensin HUOMAA mitä tunteita ja mitä ajatuksia sinulla on juuri nyt. Seuraavaksi PYSÄHDY ja TUO HUOMIO kehoosi. Hengitä ulos ja venyttele rauhallisesti. Paina rauhallisesti jalat maata vasten.



Nyt palauta HUOMIO takaisin ympäristöösi. Huomaa uteliaasti, mitä voit..



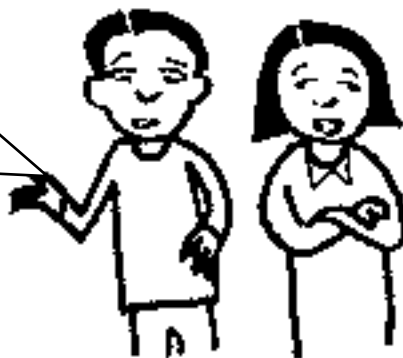
Venyttele. Suuntaa huomiosi ympäristöösi. Huomaa mitä voit aistia. Huomaa missä olet, kenen kanssa olet ja mitä olet tekemässä.



Tämä harjoitus kestää noin 30 sekuntia. Voit tehdä sen missä vain ja milloin vain.



**Tämä on uutta!
Kuinka usein
tätä kannattaa
harjoitella?**



**Mitä enemmän
harjoittelet, sitä
paremmaksi
tulet.**



Nyt tulee pidempi
maadoitusharjoitus. Ensin
HUOMAA mitä tunnet ja
mitä ajattelet.

Seuraavaksi **PYSÄHDY**
ja **TUO HUOMIO**
kehoosi. Hengitä
ulos ja venyttele
rauhallisesti.
Paina jalat maata
vasten.



Nyt hidasta hengitystäsi vieläkin
enemmän. Tyhjennä keuhkosi
hitaasti ja rauhallisesti.



Varmista
että hengität
HITAASTI ja
RAUHALLISESTI.

Jos hengität liian nopeasti,
kovaan tai syvään,
saattavat
ahdistus,
paniikki,
huimaus tai
hengenahdistus
kasvaa.



Kun hengität
SISÄÄN,
tee se myös
HITAASTI ja
RAUHALLISESTI.

Jos tunnet huimausta tai
sekavuutta,
hengität liian
nopeasti,
kovaan tai
syvään.





Jos tunnet huimausta, heikotusta tai paineen tunnetta rinnassa, **HIDASTA** hengitystäsi. Hengitä ulos **LEMPEÄN** **RAUHALLISESTI** ja hengitä sisään mahdollisimman **HITAASTI**.

(Älä ota liian syviä sisäänhengityksiä. Tämä lisää huimauksen tuntemusta!)

Havainnoi hengitystäsi **UTELIAASTI** – ikään kuin huomaisit hengittäväsi ensimmäistä kertaa elämässäsi...



Ja nyt hengitä ulos vieläkin **HITAAMMIN**. Kun heuhkosi ovat tyhjä, laske mielessäsi kolmeen ja anna sen jälkeen keuhkojesi täyttyä **NIIN HITAASTI KUIN MAHDOLLISTA**.



Kuinka pitkää pystyt pitämään huomion hengityksessäsi?

Harjoitellessasi huomaa, että aika ajoin erilaisten ajatusten ja tunteiden koukut vetävät huomiosi pois hengityksestä.



Ja kun huomaat, että tämä tapahtuu, palauta HUOMIOSI takaisin hengitykseen. Suo sille koko huomiosi.



Huomaa kuinka ilma virtaa sisään ja ulos nenästäsi.



Huomaa kuinka olkapääsi liikkuvat hengityksen tahdissa.



Huomaa kuinka rintakehäsi liikkuu sisään ja ulos.



Huomaa kuinka vatsasi liikkuu sisään ja ulos.



Huomaa myös, kun erilaiset ajatukset saavat sinut koukkuun.

Heti kun huomaat, että niin tapahtuu...



...tuo huomiosi takaisin hengitykseen.



Kun ajatukset ja tunteet saavat sinut koukkuun tuhat kertaa...

...palauta huomiosi takaisin tuhat kertaa!



Juuri niin!
Ja sen jälkeen keskity taas hengitykseesi.



Uudestaan ja uudestaan tuo huomiosi takaisin hengitykseesi ja havainnoi sitä uteliaisuudella.



Kuinka pitkään teemme tätä?



Aivan kuten mikä tahansa taito, mitä enemmän harjoittelet, sitä parempi sinusta tulee.

Voit tehdä lyhyitä harjoituksia, jotka kestävät vain minuutin, ja pidempiä harjoituksia, jotka kestävät viidestä kymmeneen minuuttiin.

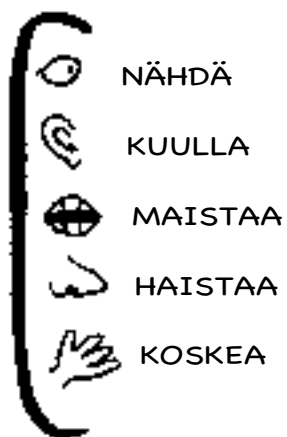


Kun lopetat
harjoituksen, voit taas
maadoittaa itsesi.

Pysähdy,
hengitä ulos,
venyttele,
paina jalat maata vasten.



Palauta sitten
HUOMIO
ympäristöösi.
Keskity siihen,
mitä voit...



Huomaa missä
olet, kenen kanssa
olet ja mitä olet
tekemässä.

Joka kerta kun
harjoittelet tätä...



Elän arvojeni
mukaisesti...

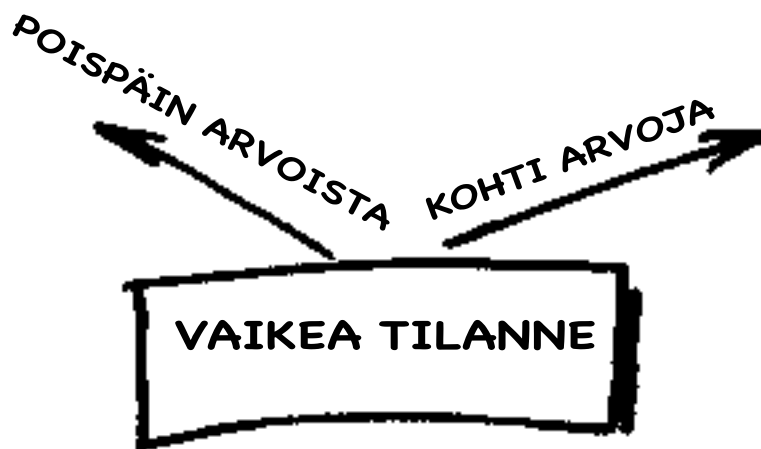
... välitän omasta
hyvinvoinnistani ja
muista ihmisistä.





Juuri niin! Nämä taidot auttavat sinua pysymään läsnä ja vapautumaan vaikeiden ajatusten ja tunteiden koukusta...

...jotta voit keskittyä sinulle tärkeisiin asioihin.



Joten muista harjoitella näitä taitoja pitkin päivää, aina kun sinulle tulee siihen mahdollisuus. Suunnitelman tekeminen voi auttaa. Mieti milloin, missä ja kuinka monta kertaa päivässä harjoittelet maadoittumista.

Harjoittelun ei tarvitse haitata arkeasi. Voit harjoitella milloin vain, missä vain, ja vain muutaman sekunnin tai minuutin kerrallaan. Voit harjoitella silloin, kun kävelet ulkona, istut linja-autossa tai seisot kaupan jonossa.

Pyri harjoittelemaan näitä taitoja päivä tai pari ennen siirtymistäsi tämän oppaan seuraavaan osioon. Oppaan lopusta löydät tiivistelmän eri taidoista. Voit käyttää näitä muistisi tukena.

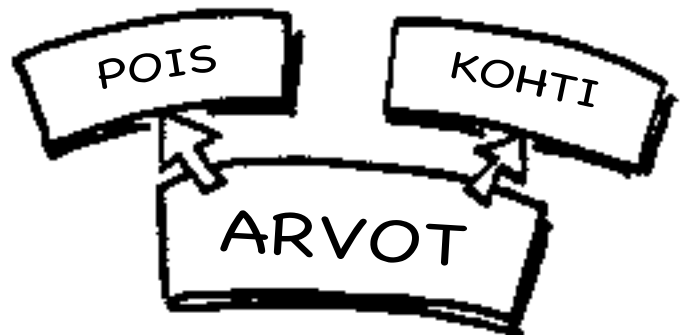
VAPAUDU KOUKUSTA



Tervetuloa takaisin. Toivottavasti olet harjoitellut läsnäoloa, keskittymistä ja maadoittumista arjessasi.



Käsittelimme viime kerralla "kohti" ja "poispäin" liikkeitä.



Kun jäämme koukuun vaikeisiin ajatuksiin ja tunteisiin,
alamme helposti tekemään asioita, jotka vievät kauemmas arvoistamme.



Saatamme ajautua tappeluihin, väittelyihin ja riitoihin.



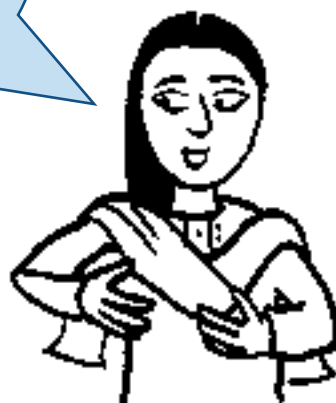
Saatamme vetäytyä tärkeistä ihmissuhteista.



Tai jäämme sänkyyn makoilemaan.



Tässä kappaleessa
opettelemme, miten
voimme vapautua
vaikeiden ajatusten ja
tunteiden koukusta.





Elämäni on nyt todella raskasta. Eikö näistä ikävistä ajatuksista ja tunteista ikinä pääse eroon?

Hyvä kysymys. Ymmärrän hyvin, että haluat päästä niistä eroon.



Mutta onko se mahdollista?

Entäpä, jos polttaisimme ne nuotiossa?



Tai jos piilottaisimme ne lukkojen taakse?



Voisimmeko haudata ne kuoppaan?



Tai juosta niitä karkuun?



Mieti kaikkia niitä tapoja, joilla olet yrittänyt päästä eroon ajatuksista ja tunteista.



Useimmat ihmiset ovat kokeilleet ainakin
joitakin näistä keinoista:

Huutaminen!



**Yrittänyt olla
ajattelematta niitä**



**Ihmisten, paikkojen ja
tilanteiden välttely**



**Pysyttelevinen
sängyssä**



Eristäytyminen



Luovuttaminen



Alkoholi



Tupakka



Huumeet



Riitojen aloittaminen



**Itsensä kritisoiminen
ja syyttely**



**Mitä muuta olet
kokeillut?**

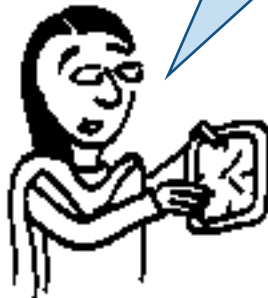


Mieti hetki tai kirjoita
ylös kaikki tavat,
joilla olet yrittänyt
päästä eroon
vaikeista ajatuksista ja
tunteista.

Tottakai monet
näistä tavoista
saavat ajatukset
ja tunteet
poistumaan.

Mutta
vain
hetkeksi

Ne tulevat
aina
takaisin!



Kuinka monet
näistä tavoista
vievät sinut
poispäin
sinulle tärkeistä
asioista?

Melkein
kaikki!



Aivan! Kun yritämme päästä eroon
ajatuksista ja tunteista...



...elämä
vaikeutuu
entisestään!

Haluaisitko
kuulla
toisenlaisesta
tavasta?



Se on uusi tapa
käsitellä
vaikeita
ajatuksia ja
tunteita.



Sen sijaan, että pyrkisit
työntämään
ne pois...



Lopetat kamppailun niiden
kanssa.



Joka kerta
kun jäät
koukkuun...



...irrotat itsesi koukusta
uudelleen.

Miten se
tapahtuu?



Näytän sinulle pian. Tutustutaan ensin
ajatuksiin ja tunteisiin, joiden kanssa
kamppailet.



Kamppailetko ajatuksien kanssa?

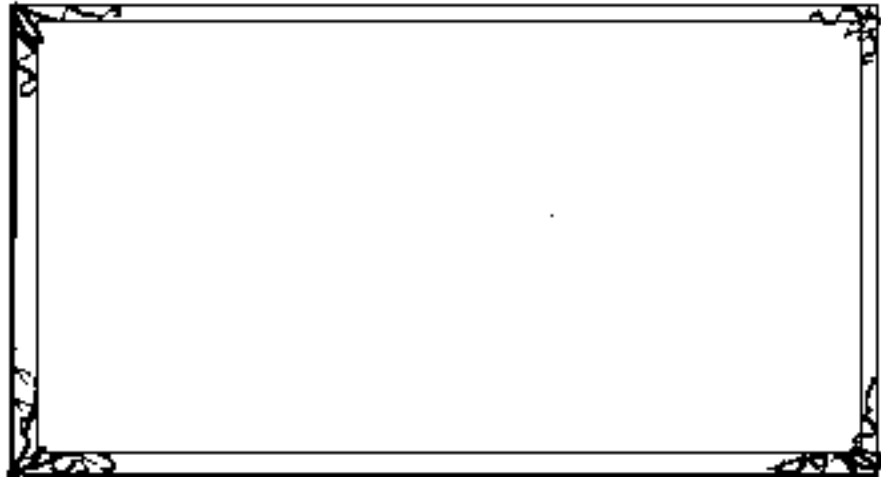
Muistoja ikävistä
tapahtumista

En ole riittävän hyvä
– olen heikko, huono
tai sekaisin

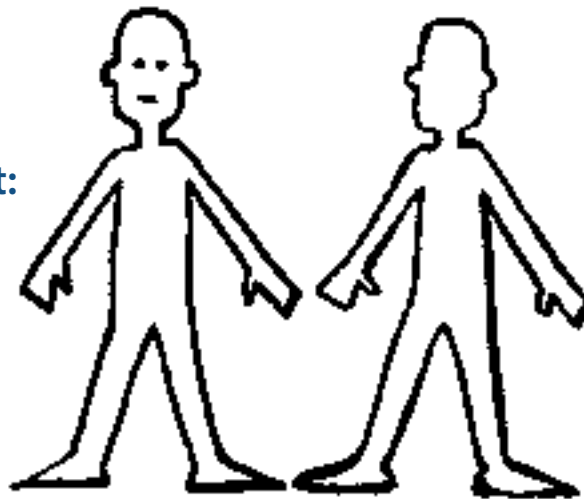
Pelkoja tulevista
tapahtumista



Kirjoita ylös
ajatuksia, jotka
saavat sinut
koukkuun:



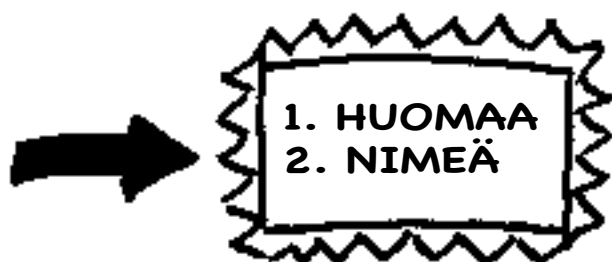
Tunnetko koukut
kehossasi? Merkitse
kuvaan, missä nämä
tuntemukset tuntuvat:



EDESTÄ

TAKAA

Koukusta vapautumisen
ensimmäiset kaksi askelta ovat:



Ensin on tärkeää HUOMATA, että ajatus, tunne tai tuntemus on saanut
sinut koukuunsa. Sen jälkeen NIMEÄ se. Nimeämisessä voi auttaa, jos
kuvaillet hiljaa itsellesi, mitä ja missä tunnet:

Tämä on
paineen tunne
rintakehässä.



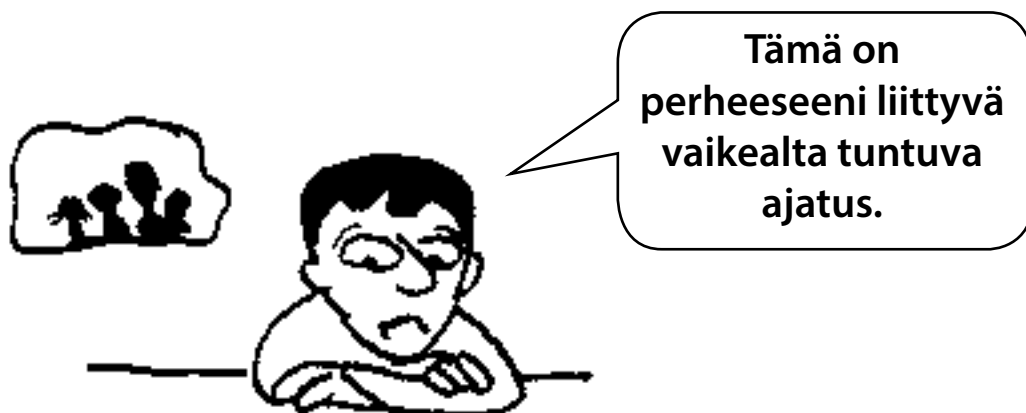
Tämä on
kireä tunne
otsassa.



Tässä on
vaikea
muisto.

Tämä on
pelkoa
tulevia asioita
kohtaan.



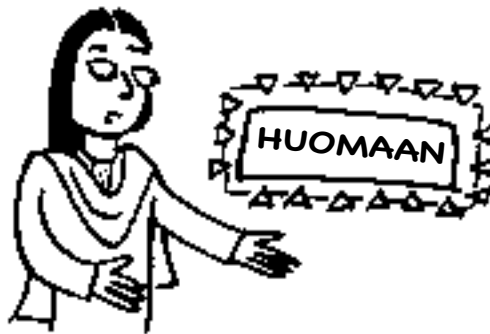




Nimeäminen alkaa siis siitä, että sanot hiljaa itsellesi, mitä huomaat: "tämä on ajatus" tai "tämä on tunne".

Kun lisäämme tähän vielä lauseen: "Huomaan", se usein helpottaa irrottautumista koukusta.

34B



Kokeile tätä ja havainnoi, mitä tapahtuu.



Huomaan tässä kohtaa rintaa painavaa tunnetta.

Huomaan, että tämä on kipeä muisto.



Huomaan, että tämä on vihaa.





Huomaan
ahdistuksen
vatsassani.

Huomaan
ajatuksen
pelkäämästäni
asiasta.



Kokeile tätä ennen kuin luet
pidemmälle. HUOMAA ja NIMEÄ
ajatus tai tunne, joka on ollut
tänään läsnä.



Mitä hyötyä
huomaamisesta ja
nimeämisestä on?



No, ajatukset ja
tunteet saavat
meidät helpommin
koukuun, jos emme
ole tietoisia niistä.

Yhdessä hetkessä kuuntelet
kiinnostuneena ystävääsi...



...ja seuraavassa hetkessä oletkin juuttunut koukkuun.



Kun olet koukussa, et enää kuuntele ystävääsi.



Saatat edelleen keskustella ystäväsi kanssa...



... mutta et ole läsnä keskustelussa.

Kuuntelet vain puolittain.

Ystäväsi ei saa täyttä huomiota.



Koukusta irrottautumisen ensimmäinen askel on HUOMATA, että olet juuttunut koukkuun. Seuraava askel on NIMETÄ, miten jouduit koukkuun. Voit hiljaa mielessäsi sanoa itsellesi:

Huomaan, että muistot ovat koukuttaneet minut.

Tämä on vaikealta tuntuva ajatus.

Huomaan, että rinnassa tuntuu painavalta.

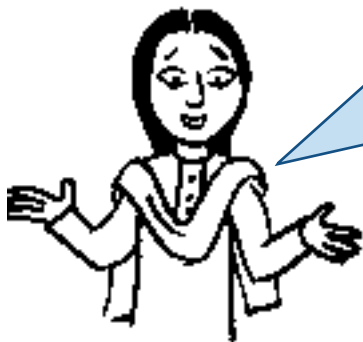


Seuraava askel on SIIRTÄÄ HUOMIO UUDELLEEN siihen asiaan, mitä olet tekemässä – oli se sitten ruoanlaittoa, syömistä, pelaamista, peseytymistä tai kavereiden kanssa keskustelua – ja olla LÄSNÄ siinä, mitä teet; KIINNITTÄÄ HUOMIO niihin ihmisiin, jotka ovat kanssasi, ja siihen, mitä teet.

Huomaan, että kurkussa on epämiellyttävä tuntemus.

AJATUKSIA
JA
TUNTEITA





Voin toimia näin joka kerta,
kun jäät koukkuun
ja kadotat läsnäolon.

Huomaan vihan
tunteita.



Vaikka minulla on tämä vaikealta tuntuva ajatus,
valitsen, että käyttäydyn arvojeni mukaan olemalla
huomioiva ja välittävä lapsiani kohtaan.

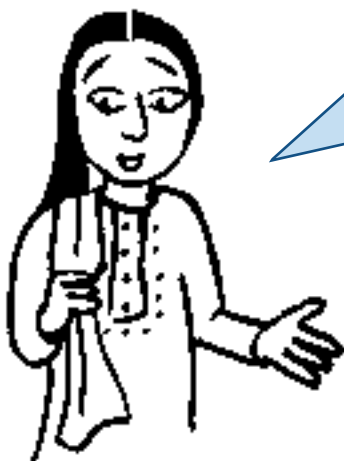




Vaikka minulla on tämä vaikealta tuntuva ajatus, valitsen, että käyttäydyn arvojeni mukaan olemalla huomioiva ja välittävä muita kohtaan.



Joten, irrottautuaaksesi ajatusten,
tunteiden tai tuntemusten koukuista...

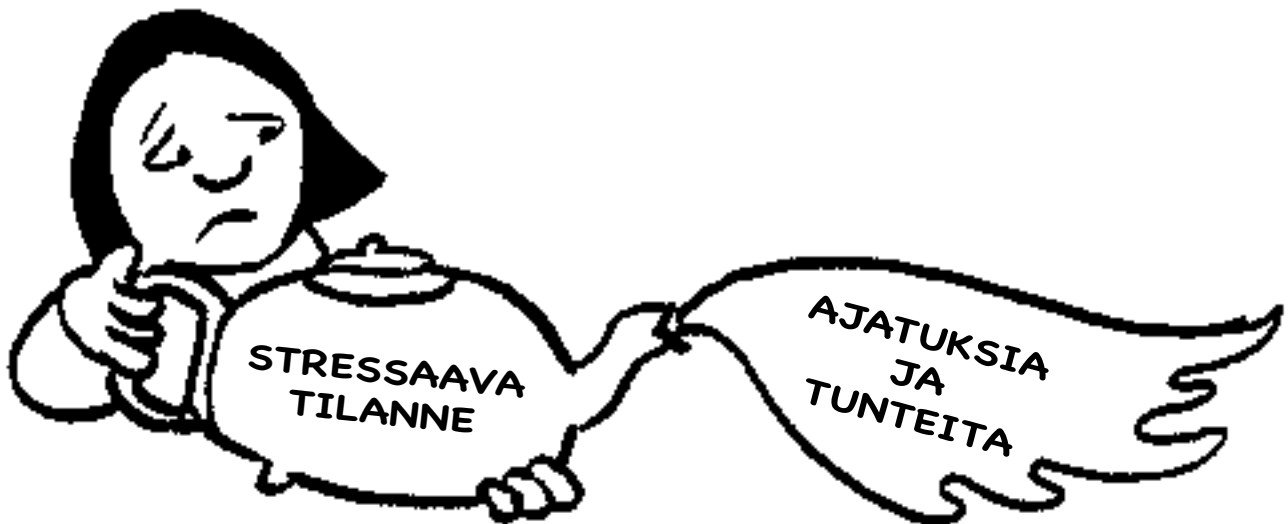


Mitä enemmän harjoittelet, sitä paremmaksi siinä tulet. Kokeile harjoitella tätä samalla kun teet päivääsi kuuluvia askareita. Joka kerta kun huomaat juuttuneesi koukkuun, toista nämä askeleet.

Ja muista, epämiellyttävät ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset ovat luonnollisia, erityisesti silloin, kun on hankalaa.

Jäämme helposti niihin koukkuun.

Niin käy meille kaikille!



Ajatusten ja tunteiden
NIMEÄMISEEN on monia
tapoja, kunhan olet
ensin HUOMANNUT ne.



Tämä on
ajatus...

Tämä on
muisto ...



Huomaan,
että tämä
on surua.



Huomaan,
että
rinnassa
tuntuu
painavalta.



Huomaan,
että kipeä
tunne
vatsassani
saa minut
koukkuun.



Kun HUOMAAN ja NIMEÄN,
voin SIIRTÄÄ HUOMIONI TAKAISIN
maailmaan ympärilläni.

Olen LÄSNÄ elämässäni, kun...



Nyt sinulla on kaksi uutta työkalua työkalupakissasi.

1. TYÖKALU: MAADOITA ITSESI

KOHDATESSASI
"TUNNEMYRSKYJÄ",
HUOMAA, MILTÄ SE
TUNTUU JA MAADOITA
ITSESI. HIDASTA
JA ETSI YHTEYS
KEHOOSI. SIIRRÄ
HUOMIO TAKAISIN
YMPÄRÖIVÄÄN
MAAILMAAN.

2. TYÖKALU: IRROTTAUDU KOUKUSTA

IRROTTAUDU
AJATUSTEN,
TUNTEIDEN JA
TUNTEMUSTEN
KOUKUISTA SITEN,
ETTÄ HUOMAAT JA
NIMEÄT, JONKA
JÄLKEEN SIIRRÄ
HUOMIO TAKAISIN
SIIHEN, MITÄ OLET
TEKEMÄSSÄ.

Voimme harjoitella
näiden työkalujen
käyttöä missä vain ja
milloin vain.



Harjoittelu
saattaa
unohtua
helposti.



Tämän vuoksi kannattaa varata harjoittelulle
aikaa esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa
tai ruoan jälkeen.



Pohdi, milloin ja missä
tilanteissa voit
harjoitella säännöllisesti.



Jos sinun on iltaisin vaikeaa saada
unta, voit harjoitella hidastamista
ja etsiä yhteyttä kehoosi.

Et välttämättä nukahda (joskus
saatat nukahtaa), mutta se
auttaa sinua tuntemaan itsesi
levollisemmaksi.





Harjottelun tielle
voi tulla muitakin
esteitä.

Ehkäpä olet liian väsynyt ...

Väsyttää
liikaa!



Ehkä tunnet itsesi liian
surulliseksi, vihaiseksi tai
pelokkaaksi ...



Ehkä et vain jaksaa yrittää ...

Ei tästä
ole mitään
hyötyä!





Muistuta itseäsi
uudelleen ja
uudelleen...

Nämä taidot ovat kuin uuden kielen
opettelua. Se vaatii harjoittelua!



On tärkeää huomata, että hyödyttömät ajatukset voivat myös
saada sinut koukkuun.



TÄMÄ ON IHAN
TYHMÄÄ!

EN TARVITSE TÄTÄ!

EI TÄMÄ HELPOTA
KUITENKAAN!

ON LIIAN KIIRE!

EI TÄSSÄ OLE MITÄÄN
JÄRKEÄ!

TÄMÄ ON AJANHUKKAA!

EN PYSTY TÄHÄN!

Kun huomaat, että olet
hyödyttömien ajatusten ja
tunteiden koukussa ...



HUOMAA, NIMEÄ JA SUUNTAA HUOMIOSI



Jokainen harjoituskerta
on hyödyllinen.



Jokainen kerta, kun
harjoittelemme, toimimme
arvojemme mukaan
osoittaen välittämistä.



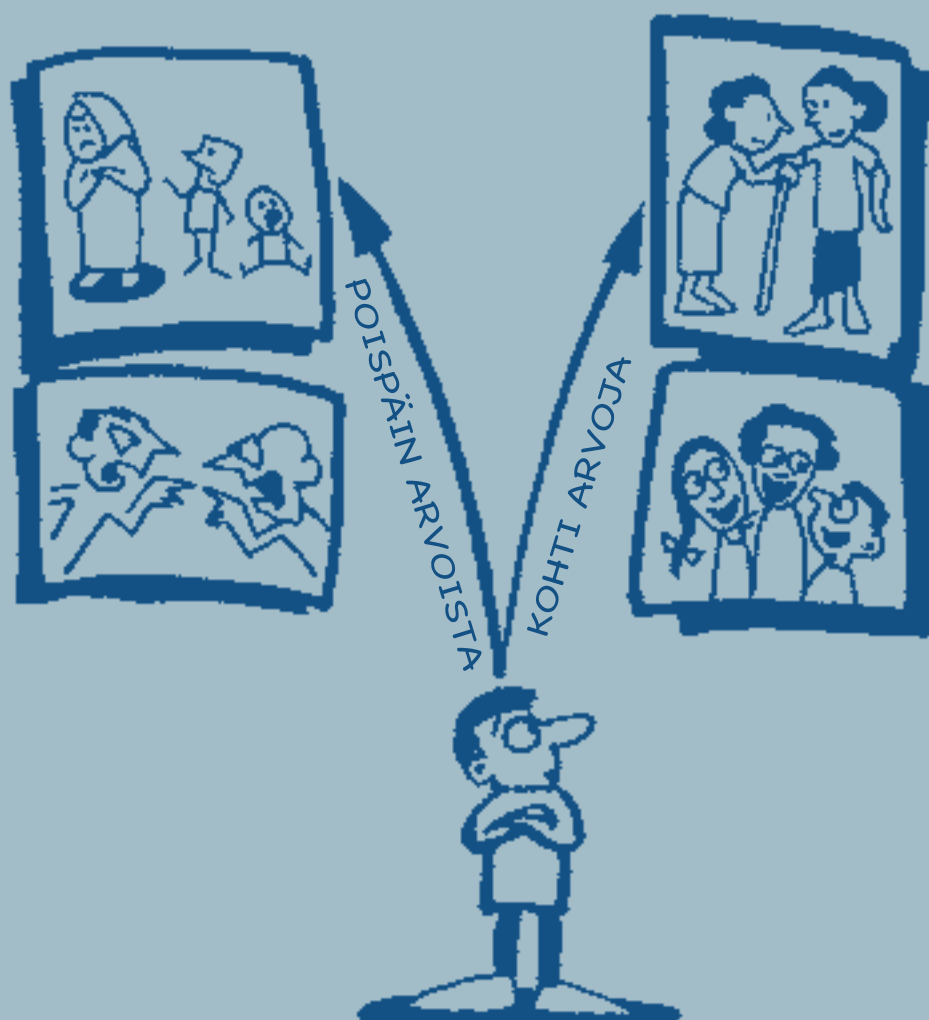
Aivan!
Tämän kirjan
seuraavassa osiossa
syvennymme
arvoihin.



Mutta ennen
kun jatkat kirjan
seuraavaan
osaan, harjoittele
muutama päivä
tässä kappaleessa
oppimiasi asioita.

Ja muista, että kirjan lopusta
löydät lyhyet kuvaukset kaikista
oppimistasi taidoista.

KIRKASTA ARVOJASI





Tervetuloa takaisin.
Olethan harjoitellut
maadoittamisen
ja irti päästämisen
taitoja?

Muista, että näiden harjoitusten
tekeminen on kuin uusien taitojen
opettelua. Harjoittelemalla
opit paremmaksi ja tekeminen
muuttuu helpommaksi.



Perehdymme
nyt hieman
syvemmin
arvoihin.

Arvosi kertovat siitä,
millainen ihminen haluat
olla, kuinka haluat kohdella
itseäsi, muita ihmisiä ja
maailmaa ympärilläsi.

Ovatko
arvot sama
asia kuin
tavoitteet?



Ei ole!



Tavoitteet kertovat
mitä haluat saavuttaa.
Arvot kertovat
millainen ihminen
haluat olla.



Oletetaan, että
tavoitteesi
on hankkia
työpaikka, jotta
voit auttaa muita
ihmisiä.

Ja oletetaan että arvosi, eli tapa miten haluat olla perheesi,
ystäviesi ja ympärillä olevien ihmisten kanssa - on olla
ystävällinen, huolehtiva, rakastava ja tukeva.





Voi olla mahdotonta saavuttaa tavoitteesi...



...mutta voit silti elää arvojesi mukaisesti ja olla ystävällinen, huolehtiva, tukeva ja rakastava.

Ja vaikka joutuisit kohtaamaan erittäin vaikean tilanteen ja olemaan erossa perheestäsi ja ystävistäsi, voit silti elää arvojesi mukaisesti ja olla ystävällinen, huolehtiva, rakastava ja tukeva. Voit toimia arvojesi mukaisesti muiden ihmisten ja itsesi kanssa monin tavoin.



Monet tavoitteistasi voivat olla mahdottomia nyt.



Mutta voit aina löytää tapoja toimia arvojesi mukaisesti.



Miksi se on tärkeää?





Koska vaikutat itseesi ja
maailmaan ympärilläsi
TEKOJESI kautta.

TEKOSI ovat sitä, mitä teet käsilläsi,
jaloillasi ja puheellasi.



Mitä enemmän keskityt tekoihisi...

**...sitä enemmän voit vaikuttaa itseesi ja
lähiympäristöösi, eli ihmisiin ja tilanteisiin,
joita kohtaat joka päivä.**



Jos elämäsi on kriisissä...



...voit vähentää kamppailua mielen sisällä ja muiden kanssa...



...ja toimia arvojesi mukaisesti.



Ja huomaa: voit vaikuttaa ihmisiin ympärilläsi TEKOJESI kautta.

Riitelyä

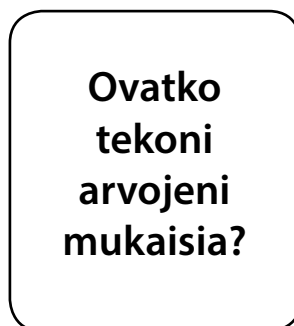


Sovittelua



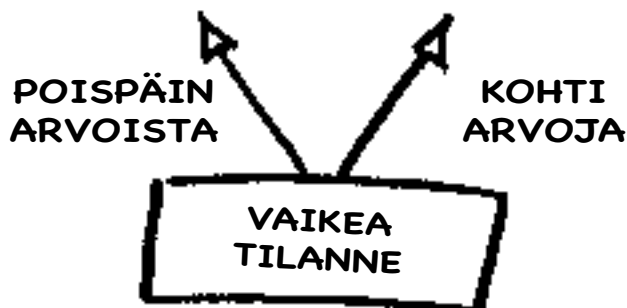


Joten
meidän on
jatkuvasti
kysyttävä
itseltämme:



Ovatko
tekoni
arvojeni
mukaisia?

Vievätko tekosi sinua
kohti arvojasi
vai niistä poispäin?



Tässä on lista, joka auttaa sinua kirkastamaan arvojasi. Nämä eivät ole "oikeita" tai "parhaita" arvoja, vaan yleisimpiä arvoja.

Olen ystävällinen
Olen huolehtiva
Olen antelias
Olen tukeva
Olen auttavainen

Olen kärsivällinen
Olen vastuullinen
Olen suojelevainen
Olen järjestelmällinen
Olen ahkera
Olen sitoutunut

Olen rohkea
Olen sinnikäs
Olen anteeksiantavainen
Olen kiitollinen

Olen uskollinen
Olen kunniallinen
Olen kunnioittava
Olen luotettava
Olen oikeudenmukainen
Olen...
Olen..



Valitse nyt kolme tai neljä itsellesi kaikkein tärkeintä arvoa ja kirjoita ne alla olevaan laatikkoon.



Teemme nyt toisen harjoituksen. Ajattele sellaista ihmistä, jonka olet joskus tavannut ja jota todella arvostat.



Mitä sellaista tämä henkilö sanoo tai tekee, mitä pidät arvossa?



Kohteleeeko tämä henkilö muita ihmisiä arvostaen?



Mitä arvoja tämän henkilön teot edustavat?



Ovatko nämä sellaisia arvoja, joita haluat mallintaa omassa elämässäsi?

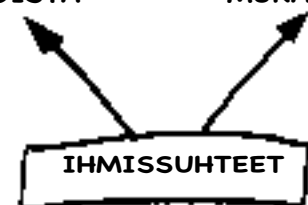


Ajattele läheisiä ihmisiä, joista välität.

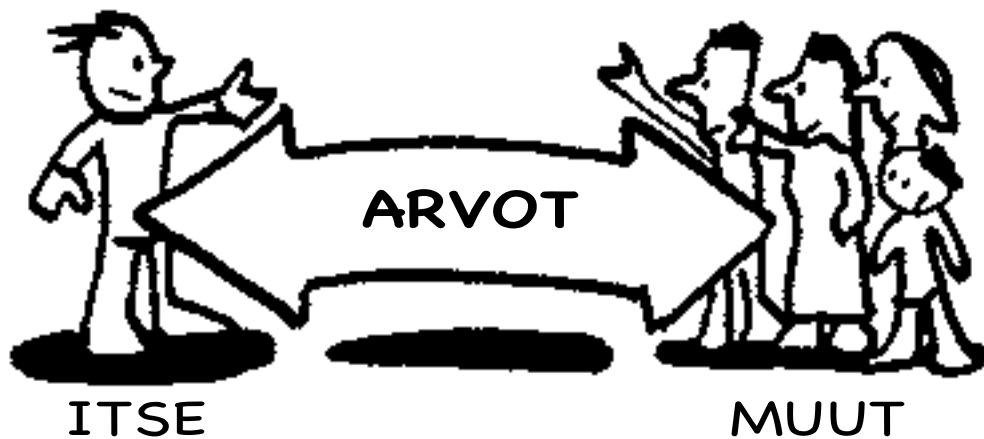
Minkä arvojen mukaan haluaisit kohdella näitä ihmisiä?

POISPÄIN
ARVOISTA

ELÄÄ ARVOJEN
MUKAISESTI



Arvot menevät molempiin suuntiin: kohti itseä ja kohti muita.



Joten jos
arvojasi ovat
huolehtiminen ja
ystävällisyys...



... silloin pyrit elämään ja toteuttamaan näitä arvoja
niin itseäsi kuin muita kohtaan.



Nyt on siis aika toimia
arvojesi mukaisesti.



Valitse tärkeä ihmissuhde;
valitse joku, josta välität paljon,
joku, jota näet säännöllisesti.



Minkä arvojen mukaan
haluat toimia tässä
ihmissuhteessa?



Oletetaan esimerkiksi, että valitsit lapsesi.



Ja arvot, joiden mukaisesti haluaisit toimia ovat:



Tällöin pieni askel voisi olla leikkiminen tai lukeminen lapsen kanssa 10 minuuttia joka päivä.



Tai oletetaan, että valitsit sukulaisen.



Ja arvot, joiden mukaan haluaisit toimia ovat:



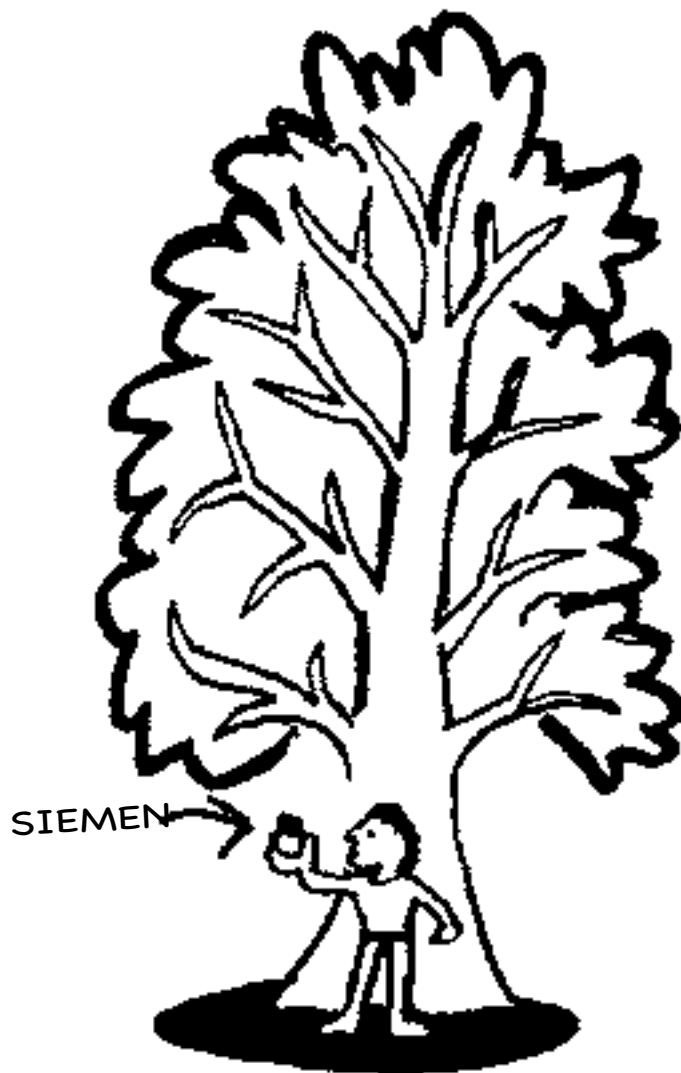
Kiitos setä kaikesta mitä olet antanut minulle.

Silloin pieni askel voisi olla kiittää toista lämpimästi ja kertoa kuinka kiitollinen on.

Muista, pienimmätkin teot ovat merkityksellisiä.

**Suuri puu kasvaa pienestä siemenestä.
Voit tehdä pieniä tekoja, jotka ovat arvojesi
mukaisia myös stressaavina aikoina.**

**Kun toimit arvojesi mukaisesti, alat
rakentamaan tyydyttävämpää ja
merkityksellisempää elämää.**



Joten luo itsellesi
toimintasuunnitelma.

Mitä teet tulevalla
viikolla toimiaksesi
arvojesi mukaisesti?



Ajattele TEKOINA.

Mitä sanot suullasi?

Mitä teet käsilläsi ja jaloillasi?



Valitse sellainen teko,
mikä on mahdollista
toteuttaa.

Uskotko, että
voit tehdä tämän?

En!

Kyllä!





Jos suunnitelmasi vaikuttaa liian vaikealta - jos et usko että pystyt siihen - valitse jotakin pienempää ja helpompaa.



OK!

Ole hyvä ja tee toimintasuunnitelma ennen kuin luet pitemmälle. Se on tärkeää!



Valitse sinulle tärkeä ihmissuhde.
Kuka on sellainen henkilö, josta välität ja jota näet säännöllisesti?

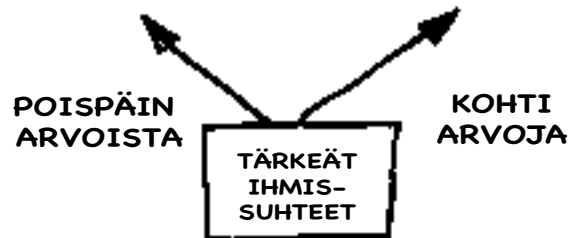
Minkä arvojen mukaisesti haluat elää tässä suhteessa? Voit katsoa sivulta 83 esimerkkejä yleisimmistä arvoista.

Mitä voisit TEHDÄ tulevalla viikolla toimiaksesi arvojesi mukaisesti tämän henkilön kanssa? Mitä tarkalleen ottaen haluat tehdä tai sanoa tälle henkilölle?

Vaikuttaako suunnitelmasi realistiselta sinulle?

Jos ei, valitse jotakin pienempää, yksinkertaisempaa ja helpompaa.

**Vievätkö nämä teot sinua
kohti vai poispäin arvoistasi?**



**Miltä tuntuu tehdä
valintoja ja tekoja
kohti arvojen
mukaista elämää?**

Tuntuu, että elämässä
on enemmän
merkitystä!

Aivan! Kun elää arvojen
mukaisesti, elämä tuntuu
arvokkaammalta.



**Huomaa nyt:
yrittävätkö vaikeat
ajatukset ja tunteet
koukuttaa ja
pysäyttää sinut
suunnitelmasi
toteuttamisessa?**



Usein, kun alamme
ajatella toimeen
ryhtymistä, vaikeat
ajatukset ja tunteet
nousevat esiin
ja saavat meidät
koukkuun.



Jos näin käy, tiedät mitä tehdä.



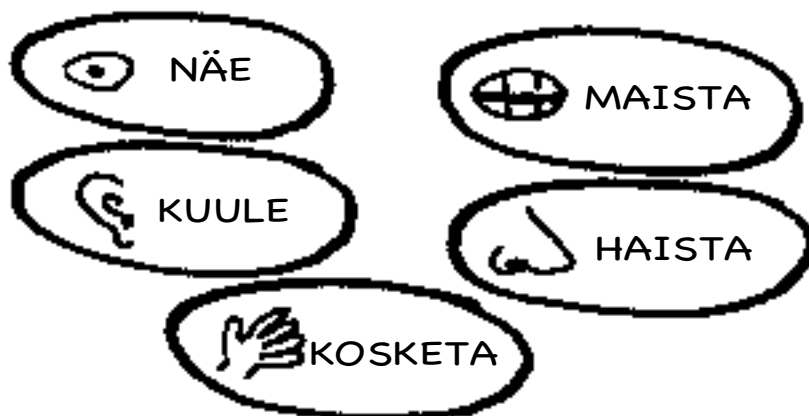
HUOMAA ja NIMEÄ

Huomaan, että tässä on ajatus siitä, että se on liian vaikeaa.

Huomaan, että tässä on kivulias tunne vatsassani.



Ja TUO HUOMIO maailmaan ympärilläsi.





Pyri aloittamaan jokainen päivä ajattelemalla kahta tai kolmea arvoa, mitä haluat vaalia sinä päivänä.

Kun olet vielä sängyssä, tai kun olet nousemassa ylös.



Ja läpi koko päivän...

Etsi tapoja toimia näiden arvojen mukaisesti.



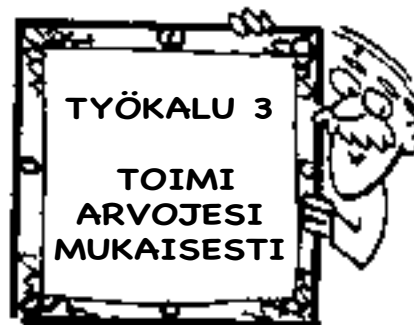
Kyllä! Pienilläkin teoilla on väliä!



1000 kilometrin matka alkaa yhdestä askeleesta!



Tämä on seuraava työkalu työkalulaatikossasi.



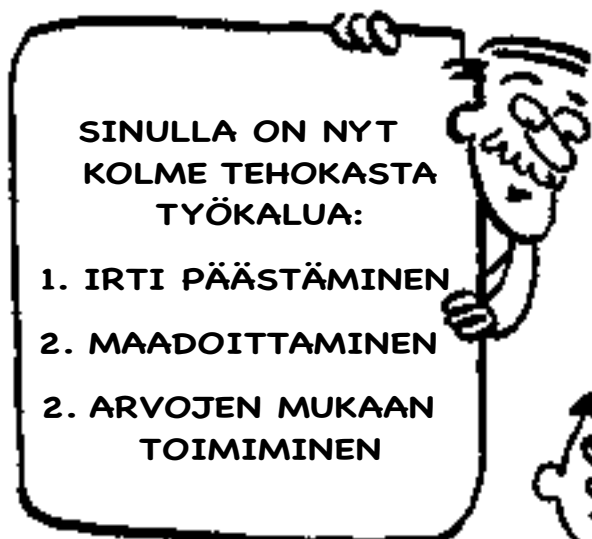
AINA KUN TOIMIT ARVOJESI MUKAISESTI...

KÄYTTÄYDYN KUIN IHMINEN, JOKA HALUAN OLLA



TOIMIN ARVOJENI MUKAAN

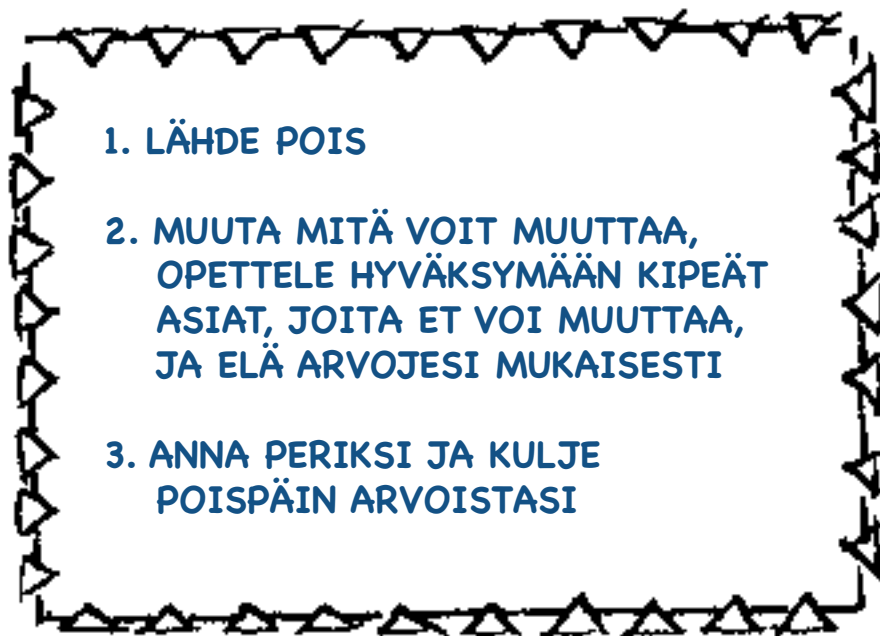
...ANNA TUNNUSTUSTA ITSELLESI!



Entä mitä
temme
kaikkien
ongelmien
kanssa?

Hyvä kysymys!
Sinulla on
kolme tapaa
lähestyä mitä
tahansa vaikeaa
tilannetta.

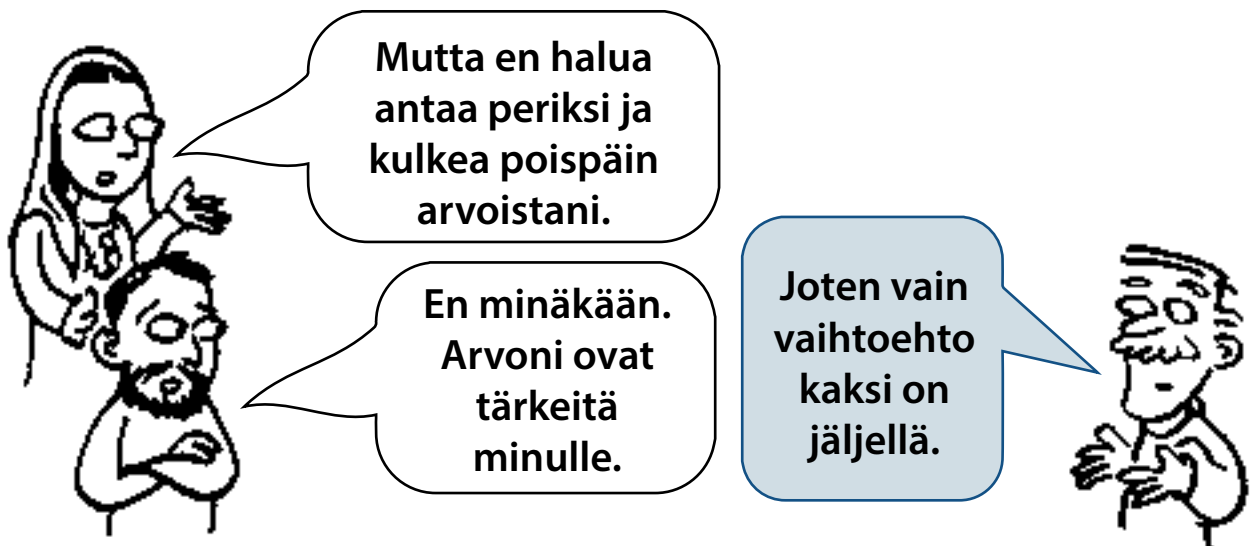
Mitä ne ovat?



Mutta aina ei voi lähteä pois.
Joskus lähteminen on pahempaa
kuin jääminen.

Totta! Jos näin on, sinun
tulee valita vaihtoehto
kaksi tai kolme.





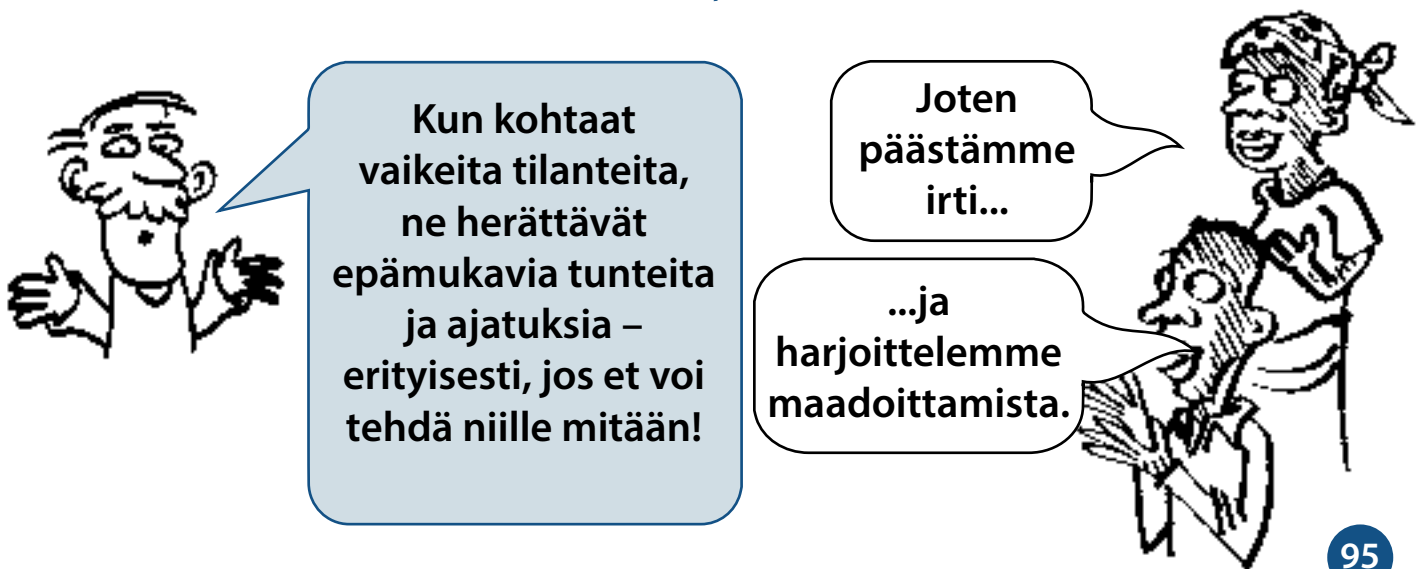
**MUUTA MITÄ VOIT MUUTTA, OPETTELE
HYVÄKSYMÄÄN KIIPEÄT ASIAT, JOITA EI VOI
MUUTTA, JA ELÄ ARVOJESI MUKAISESTI**



MUUTA, MITÄ VOIT MUUTTA...

**Käytä jalkojasi, käsiäsi ja suutasi
TEHDÄKSESI mitä voit, miten pientä
tahansa, ja mikä kohentaa tilannetta.**

HYVÄKSY NE KIIPEÄT ASIAT, JOITA EI VOI MUUTTA





Jos ei ole
mitään mitä
voitte tehdä
parantaaksesi
tilannetta...

Voit löytää tapoja
elää arvojesi
mukaisesti.



Kyllä! Joten
paina tämä
mieleesi
ja käytä
apunasi, kun
käsittelet
ongelmiasi.

Ja nyt on
aika



On JOTAKIN mitä
voit aina tehdä, joka
parantaa mitä tahansa
vaikeaa tilannetta,
ainakin hieman.

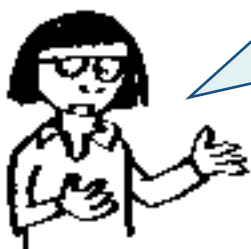
Mitä se
on?



Hyvä kysymys! Tutkitaan sitä seuraavassa osiossa.
Mutta harjoittele seuraavaksi muutama päivä
sitä, mitä olemme käsitelleet tässä osiossa.
Kirjan lopussa on tiivistelmä harjoituksista, jotka
olemme tähän mennessä oppineet.

OLE YSTÄVÄLLINEN





Riippumatta
siitä, kuinka paha
tilanteesi on

Tai keskellä perheriitaa...



...olet paremmassa asemassa, jos
sinulla on ystävä rinnallasi.



Joku, joka sanoo ystävällisiä
asioita, kuten..

Huomaan, että
tämä on sinulle
vaikeaa. Anna
minun auttaa.



Olitpa sitten vaaratilanteessa...



Tai ilman tuloja...



Joku, joka on ystävällinen,
huolehtiva ja auttavainen...



Mutta ihmiset eivät usein ole
ystävällisiä itselleen, kun he
kohtaavat vaikeita tilanteita.



Syyttelevät
ajatukset
koukuttavat
helposti.

Olen
heikko

Olen hullu

Olen huono

Tein väärin



Se on minun vikani

En voi
koskaan
antaa
itselleni
anteeksi.

Minun ei
olisi pitänyt
tehdä sitä.





Itseään syyttävät ajatukset ovat normaaleja. Mutta niihin koukkuun jääminen ei ole hyödyllistä.

Kun epäystävälliset ajatukset koukuttavat, ne vetävät meidät kauemmaksi arvoistamme.



Joten meidän täytyy HUOMATA ja NIMETÄ ne, jotta voimme irrottautua koukusta.

Kokeile tätä nyt. Mieti jotain itseäsi koskevaa epäystävällistä ajatusta.

Olen tyhmä.

Olen heikko.



Ja sano hiljaa itsellesi...



Lisää sitten sana "huomaan".



Sitten MAADOITA itsesi ja OTA OSAA ympäröivään maailmaan.



Miltä se tuntuu, kun sinulla on vaikeaa ja joku lähestyy sinua ystävällisesti ja ymmärtäen?



Jopa kaikkein vaikeimmissa tilanteissa on tapoja toimia arvojen mukaisesti, kuten ystävällisesti ja huolta pitäen.



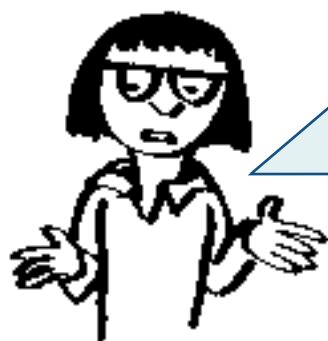
Jopa aivan pienimmätkin ystävällisyyden eleet voivat olla merkityksellisiä.



Tämä on todella tuskallista.

Olen täällä sinua varten.

Kuten myös ystävälliset sanat.



Kun näet jonkun, jolla on vaikeaa, ja joka kärsii, mitä pieniä ystävällisyyden eleitä voisit tehdä?



Jokainen pieni, ystävällinen ele on merkityksellinen.

Voimme olla
ystävällisiä
myös
itsellemme.



ja päästää irti koulusta...

En ansaitse
mitään hyvää.

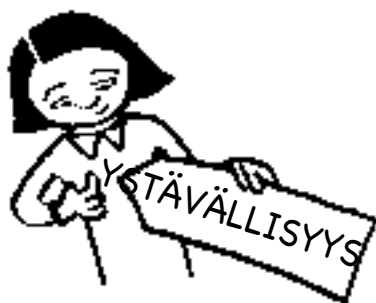


Minun
tarpeillani ei
ole väliä.

Kaikki tarvitsevat ystävän.
Kaikki tarvitsevat ystävällisyyttä.



Ja jos olet ystävällinen itsellesi...



... sinulla on enemmän
energiaa auttaa muita ja
enemmän motivaatiota
olla ystävällinen
muille.



Muista: kuten kaikki arvot,
ystävällisyys toimii molempiin suuntiin.



Joten puhu itsellesi ystävällisesti.

Tämä on vaikeaa.
Tämä sattuu.



Voin silti olla
ystävällinen
itselleni ja muille.



Juuri näin!
Kirjan viimeisessä osiossa
opimme vielä yhden taidon,
joka auttaa stressin kanssa.



Ennen kuin jatkamme viimeiseen osioon, muista harjoitella ainakin päivä tai kaksi sitä, mitä olemme käyneet läpi tässä osiossa. Kirjan lopussa on tiivistelmä harjoituksista, joita olemme tähän mennessä oppineet.

Osa 5

ANNA TILAA





Sivuilla 54 kävimme läpi ongelmia, jotka liittyvät ajatusten ja tunteiden kanssa kamppailuun: yrityksiin työntää niitä pois, vältellä niitä tai päästä niistä eroon. Jos et muista näitä, käythän lukemassa ne uudestaan läpi, ennen kuin jatkat lukemista.



Irti päästäminen
on yksi tapa lopettaa kamppailu
ajatusten ja tunteiden kanssa.

On myös toinen tapa
– tilan tekeminen.



Jotta ymmärtäisit, mistä on kysymys, mieti taivasta.



Vaikka sää on kuinka myrskyinen...



...taivaalla on aina tilaa sille!



Sää ei voi ikinä vahingoittaa taivasta, oli se sitten paahtavaa hellettä...



...tai hyistä pakkasta.



Ja ennemmin tai myöhemmin sää muuttuu.



Ajatuksemme ja tunteemme ovat kuin säätila.



Niinpä! Ne muuttuvat koko ajan!

Jos harjoittelemme, voimme olla kuin taivas, antaen tilaa hankalille ajatuksille ja tunteille, eli huonolle säälle, ilman että annamme niiden vahingoittaa itseämme...





Aloita tilan antaminen HUOMAAMALLA ja NIMEÄMÄLLÄ hiljaa mielessäsi.

Huomaan kipua rinnassani ja vatsassani.



Tässä on hankalia ajatuksia.



Huomaa nämä ajatukset ja tunteet uteliaasti.

Ja kuvittele, että nämä ajatukset ja tunteet ovat kuin sää...



Ja sinä olet kuin taivas...



...vaihtuville säätiloille.

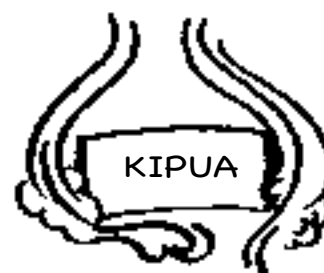
Kiinnitä huomiosi hankalaan ajatukseen tai tunteeseen. HUOMAA ja NIMEÄ se ja tarkkaile sitä uteliaasti.



Hengitä ulos hitaasti samalla, kun teet näin. Kun keuhkosi ovat tyhjät, pidä tauko ja laske kolmeen.



Hengitä sitten hitaasti sisään ja kuvittele, että ilma virtaa vaikean tunteen sisään ja sen ympärille.



**Voit toistaa tämän
muutaman kerran.**



**Hengitä ulos, ja tyhjennä
keuhkosi...**



Hengitä hitaasti sisään...



**Hengitä vaikean tunteen sisään
ja sen ympärille...**



**Kuvittele, että tila tunteen
ympärillä laajenee..**



Ja anna sen olla siinä...





Hankalan
tunteen tai
ajatuksen
kuvitteleminen
esineenä voi
myös auttaa.

Kuvittele tarkasti, mikä sen koko,
muoto, väri ja lämpötila on.



Se on kuin raskas, kylmä
ja ruskea tiili rinnassani.

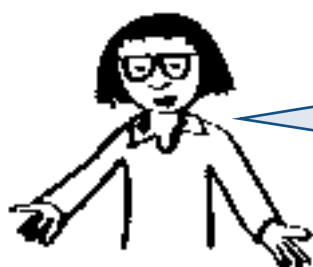


Kuvittele hengittäväsi esineen
sisään ja sen ympärille – antaen
sille tilaa.



Voi myös auttaa, jos
kuvittelet hankalan
ajatuksen...

...sanoina tai kuvina kirjan sivuilla.



Nyt
kokeillaan!

Huomaa hankalat ajatuksesi...



Olen heikko.



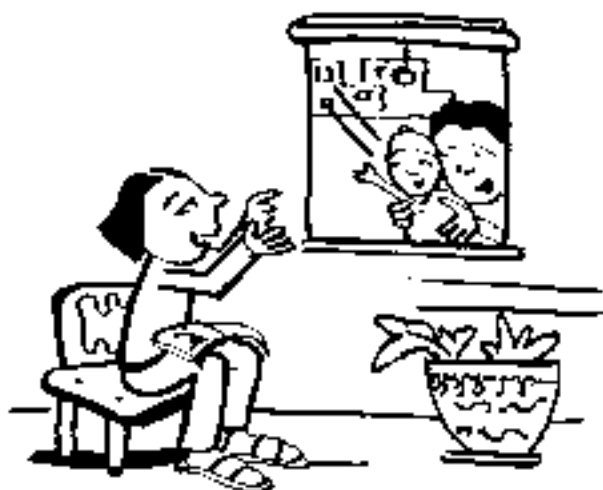
...ja kuvittele ne sanoina ja kuvina
kirjan sivuilla.



...kuvittele kirja sylissäsi...



...ja palaa takaisin ympäristöösi.

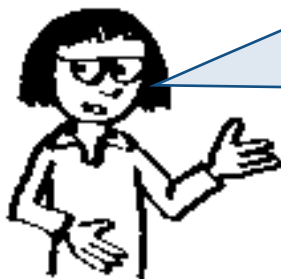


Voit myös kuvitella, että otat
kirjan kainaloosi ja kannat sitä
mukanasi.



Ajatus on edelleen
mukanasi, mutta voit
olla samaan aikaan
länsä muiden ihmisten
kanssa ja keskittyä
siihen, mitä olet
tekemässä.





Alussa tämän harjoituksen tekeminen saattaa kestää jonkin aikaa. Kuten minkä tahansa uuden taidon kanssa...



Harjoittelemalla siitä tulee helpompaa!

Ja nopeampaa!



Joten palaa hetkeksi kertaamaan jo opittuja taitoja ennen kuin jatkat lukemista. Voit myös harjoitella niitä päivän mittaan, kun huomaat hankalia ajatuksia ja tunteita.

Muista!
Tämä on kuin minkä tahansa taidon opettelua.



Kun olet ANTANUT TILAA, sinun on helpompi OLLA LÄSNÄ ja SITOUTUA siihen, mitä teet.

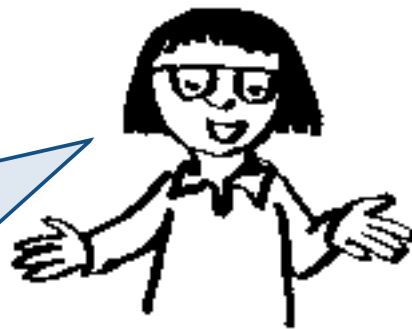
HUOMAA missä olet, kenen kanssa olet, ja kohdistaa kaikki huomiosi siihen, mitä olet tekemässä.



Nyt sinulla
on uusi taito
työkalupakissasi.



Ja muista: harjoittele,
harjoittele, harjoittele.



Jos kamppaillet nukahtamisen kanssa, voit yhdistää
TILAN TEKEMISEN hengitysharjoituksiisi.



Hengitä kohti vaikeita ajatuksia ja tunteita...



...ja anna hengityksen virrata niiden sisään ja ympärille.



Jos huomaat vaikeita tunteita kehossasi, yritä tarkkailla niitä kuin utealias lapsi, joka ei ole koskaan tavannut mitään vastaavaa.



Huomaa sen muoto, koko ja lämpötila...

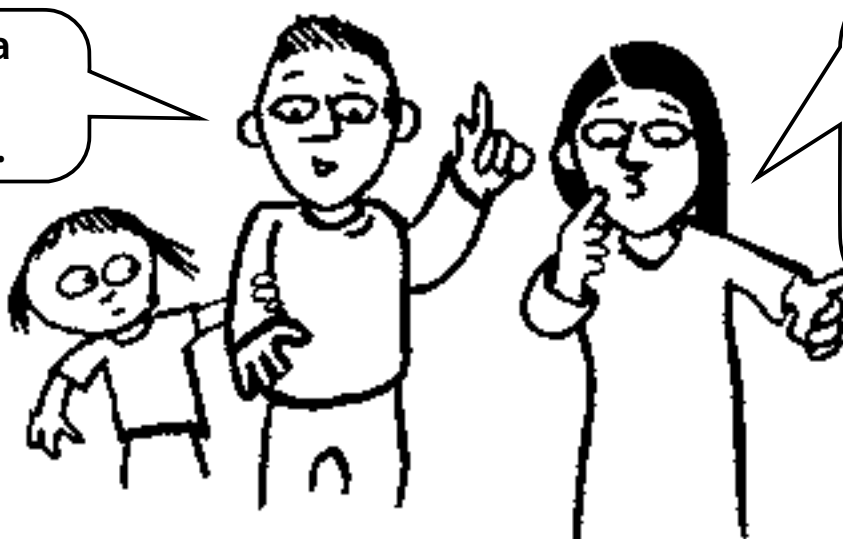


...ja huomaa uteliaasti, mitä tapahtuu. Tunne voi kasvaa tai kutistua, se voi jäädä tai se voi poistua. Tavoitteesi on ainoastaan antaa sille tilaa, antaa sen olla siinä, lopettaa kamppailu sen kanssa.



Joka kerta kun ajatusten ja tunteiden KOUKKU vie huomion itseensä, ja ajaudut pois harjoituksesta...

Huomaa
ja
nimeä...



...ja kohdista
huomiosi
uudelleen
hengitykseen ja
tilan tekemiseen.



Lähestymme nyt
kirjan loppua.
Meillä on aikaa
vielä yhdelle
harjoitukselle.

Harjoitukselle, jossa olet
ystävällinen
itseäsi kohtaan
ja teet tilaa
vaikeille
tunneille.



Tätä harjoitusta on hyvä
harjoitella, kun olet sängyssä tai
kun olet yksin.

Kuvittele että kätesi välittää
lämpöä ja ystävällisyyttä...



Laita sitten kätesi siihen kohtaan kehoasi,
missä vaikeat tunteet tuntuvat kaikista eniten.



Tunne, kuinka kädestäsi huokuu
lämpöä ja ystävällisyyttä kehoosi.



**Voit käyttää molempia käsiäsi,
jos haluat.**



Pitele itseäsi ystävällisesti...



**Jos kamppailet nukahtamisen kanssa, yhdistä tämä harjoitus
hengittämiseen ja TILAN ANTAMISEEN.**



**Laita kätesi hankalan tunteen päälle ja kuvittele, että hengität kohti
vaikeaa tunnetta kätesi kautta. Kuvittele, että hengityksen mukana
tunteeseen leviää ystävällisyyttä ja lämpöä.**





Totta kai
se, että teet
mitä tahansa
harjoitusta
tästä
kirjasta...

...on itsessään
ystävällinen
teko itsellesi
ja muille!



**Muista, näiden taitojen
harjoittamista voi verrata lihasten
kasvattamiseen.**

**Mitä enemmän harjoittelet, sitä
paremmaksi tulet.**



**Ja jokainen pieni askel on tärkeä.
Pienestä siemenestä kasvaa
mahtava puu.**



**Ja tuhannen kilometrin matka
alkaa yhdestä askeleesta.**



Nauti matkasta! Muista harjoitella ja harkitse tämän kirjan lukemista uudelleen ymmärtääksesi paremmin esitellyt ideat ja taidot. Kiitos ajastasi. Jaathan tämän kirjan myös muille, jos pidit sitä hyödyllisenä.



Työkalu 1: MAADOITA ITSESI

MAADOITA ITSESI kun tunteet myrskyävät:

- HUOMAA ajatukset ja tunteet
- PYSÄHDY
- TUO HUOMIO KEHOOSI, paina jalat maahan, venyttele ja hengitä
- PALAUTA HUOMIO siihen, mitä olet tekemässä ja ympäristöösi

Mitä voit nähdä, kuulla, maistaa, haistaa ja koskettaa? Suhtaudu utealiaasti maailmaan ympärilläsi. Huomaa missä olet, keitä on sinun seurassasi ja mitä olet tekemässä.

VINKKI

Muista maadoittaa itsesi erityisesti silloin, kun tunteet ja ajatukset myrskyävät. Voit harjoitella maadoittumista esimerkiksi samalla, kun odotat jotain, ennen ruokailua tai heräämisen jälkeen. Kun harjoittelet tylsissä arjen rutiineissa, saatat nauttia niistä enemmän ja sinun on helpompi maadoittaa itsesi vaikeammissa tilanteissa.



Työkalu 2: VAPAUDU KOUKUSTA

VAPAUDU KOUKUSTA kolmella askeleella:

- 1) HUOMAA, että vaikeat ajatukset ja tunteet ovat saaneet sinut koukkuun. Huomaa kuinka ne harhauttavat sinua, ja suhtaudu niihin uteliaisuudella.
- 2) NIMEÄ äänettömästi vaikeat tunteet ja ajatukset, esimerkiksi:
"Tämä on vakea tunne"
"Tämä on painetta rintakehässä"
"Tämä on vihan tunnetta"
"Tämä on surullinen ajatus menneisyydestä"
"Huomaan, että tämä on vaikea ajatus"
"Huomaan, että nämä ovat pelkoja tulevasta"
- 3) Sen jälkeen SUUNTAA HUOMIO maailmaan ympärilläsi. Anna kaikki huomiosi kanssasi oleville ihmisille ja siihen, mitä olet tekemässä.



Työkalu 3: KIRKASTA ARVOJASI

Valitse, mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä. Esimerkiksi:

- Olen ystävällinen ja avulias
- Olen rohkea
- Olen ahkera

Sinä päätät, mitä pidät arvossa!

Seuraavaksi valitse yksi pieni teko, joka on arvojesi mukainen, ja jonka voit tehdä seuraavan viikon ajan. Mitä haluat tehdä? Mitä haluat sanoa? Pienillä teoilla on merkitystä!

Muista, että vaikeissa tilanteissa on aina kolme vaihtoehtoa:

1. LÄHDE POIS
2. MUUTA MITÄ VOIT MUUTTAA, HYVÄKSY MITÄ ET VOI MUUTTAA, JA ELÄ ARVOJESI MUKAAN
3. ANNA PERIKSI JA KULJE POISPÄIN ARVOSTASI



Työkalu 4: OLE YSTÄVÄLLINEN

Huomaa, jos sinulla tai muilla ihmisillä on vaikeaa, ja vastaa siihen ystävällisesti. Vapaudu ikävien ajatusten koukusta HUOMAAMALLA ja NIMEÄMÄLLÄ ajatukset.

Yritä seuraavaksi puhua itsellesi ystävällisesti. Jos olet ystävällinen itsellesi, kaikki hyötyvät siitä, koska sinulla on enemmän energiaa olla ystävällinen ja avulias myös muille.

Voit myös asettaa kätesi kehoosi siihen kohtaan, missä tuntuu pahalta. Tunne, kuinka lämpö virtaa kädestä kehoosi ja kuvittele, että kätesi levittää kehoosi ystävällisyyttä.



Työkalu 5: ANNA TILAA

Ajatusten ja tunteiden pois työntäminen ei yleensä toimi kovin hyvin. Joten sen sijaan kannattaa ANTAA NIILLE TILAA:

- 1) HUOMAA vaikea ajatus tai tunne uteliaasti. Vie huomiosi siihen. Kuvittele vaikea tunne esineen muodossa, huomaa sen koko, muoto, väri ja lämpötila.
- 2) NIMEÄ vaikea tunne tai ajatus. Esimerkiksi:
"Tässä on vaikea tunne"
"Mielessä on ikävä ajatus menneisyydestä"
"Huomaan, että tässä on surua"
"Minulla on ajatus, että olen surkea"
- 3) Anna vaikean tunteen tai ajatuksen tulla ja mennä omalla painollaan. Kun hengität, kuvittele että ilma virtaa vaikean tunteen sisään ja sen ympärille ja tekee sille tilaa. Älä suotta taistele tunnetta tai ajatusta vastaan. Samalla tavalla kuin sää vaihtelee taivaalla, anna tunteiden liikkua sisälläsi vapaasti. Jos et taistele säätä vastaan, sinulla on enemmän aikaa ja energiaa keskittyä maailmaan ympärilläsi ja niihin asioihin, joista todella välität.



HYVÄÄ ELÄMÄÄ VAIKEINA AIKOINA

Kuvitettu opas stressin käsittelyyn

Jos kamppailet stressin kanssa, tämä opas on sinulle.

Opas sisältää näkökulmia ja harjoituksia, jotka auttavat käsittelemään vaikeita tunteita, ajatuksia ja muistoja.

Jopa vaikeimmissa elämäntilanteissa voit löytää merkitystä, tarkoitusta ja elinvoimaisuutta.

World Health Organization
Department of Mental Health and Substance Use
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

E-mail: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health