

APUA HERMOSTON RAUHOITTAMISEEN- OPAS



TERVETULOA!

Kiitos sinulle tämän oppaan lataamisesta!

Hermostomme voi käydä pitkäänkin ylikierroksilla ilman, että sitä tietoisesti itse huomaamme. Tämä on keholle ja mielelle hyvin kuormittava tila, joka voi pahimmillaan johtaa totaaliseen loppuunpalamiseen. Hermoston ylikuormittuminen voi näkyä arjessa esim. jatkuvana hädän tunteena, hermostuneisuutena ja ärtyisyytenä, keskittymisvaikeuksina, uni- ja muistiongelmoina, ääni- ja valoherkkyytenä, sydämensykkeen pitkittyneenä kohoamisena, hampaiden narskutteluna, pääkipuna sekä muina kehon jännitys- ja kiputiloina. Stressi, tiukat aikataulut, jatkuva kiire ja somen liiallinen surffaaminen valitettavasti pahentavat usein näitä oireita entisestään.

Tasapainoisen arjen saavuttamiseksi olisi tärkeä opetella rauhoittamaan hermosto ja samalla mahdollistaa mielen sekä kehon riittävä palautuminen. Olen koonnut tähän oppaaseen eri lähteistä erilaisia hermoston rauhoittamisen keinoja. Suosittelen sinua rohkeasti kokeilemaan, mikä voisi auttaa sinua parhaiten!

Terveisin, Erja

Kognitiivinen lyhytterapeutti
Terapiaa Mielelle
erja@terapiaamielelle.fi



SISÄLLYS

1. Rauhoittava hengitys (s.4)
2. Kehon myötätuntainen kosketus (s.4)
3. Itsesuggestio (s.5)
4. Ylivireyden poistaminen kehosta (s.5)
5. Kehon jännittäminen tietoisesti (s.6)
6. Rauhoittavat kuvat (s.6)
7. Tulinen ruoka (s.7)
8. Kylmän kosketus (s.7)
9. Huomion siirtäminen (s.7)
10. Tunteiden hyväksyminen (s.8)



1. RAUHOITTAVA HENGITYS

♥ **Sydämellinen mindfulness-meditaatio ja hengitysharjoitus (3 min.):**
<https://www.youtube.com/watch?v=lqXNz4N3Rl8>

♥ **4-6-hengitysharjoitus (4 min.):**
<https://www.youtube.com/watch?v=AiuzFHWc35w>

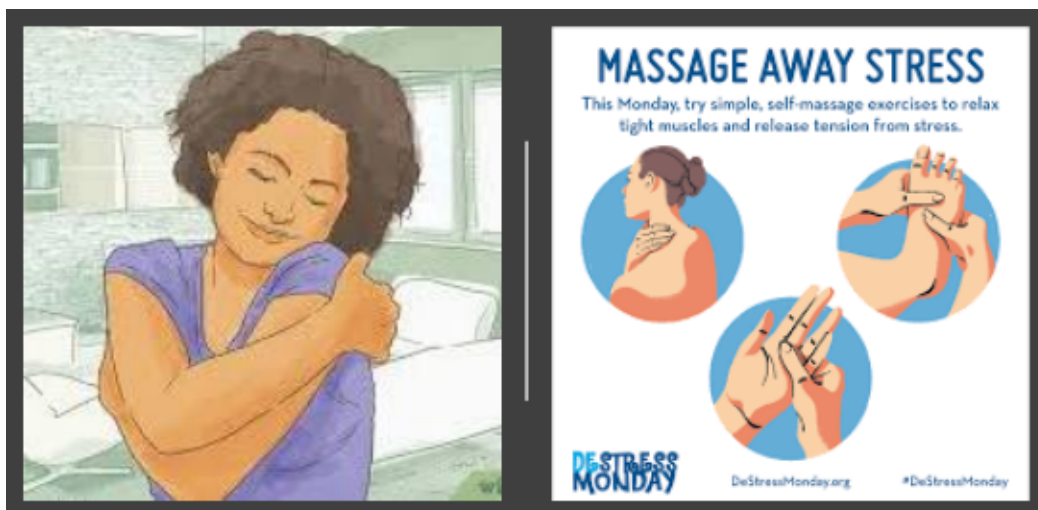
♥ **Seitsemän minuutin hengitysrentoutus (7 min.):**
<https://www.youtube.com/watch?v=tz43WcJ68ko>

♥ **Vagushermon tehokas ja lempeä aktivointi hyvinällä - Apua stressiin, ahdistukseen ja oireisiin (8,5 min.):**
https://www.youtube.com/watch?v=AuOLvcR_K9I

♥ **Voimahengitys - Hengitysharjoitus, joka auttaa sinua löytämään oman voimasi (11 min.):** <https://www.youtube.com/watch?v=8lkpO29UGXo>

♥ **Vagushermon aktivointi ja nopea rentoutus (3 min.):**
<https://www.youtube.com/watch?v=Ox7TEjjjdc>

2. KEHON MYÖTÄTUNTOINEN KOSKETUS, PAINATUS, HALAUS, HIERONTA



♥ **Rauhoita autonominen hermostosi helposti ja nopeasti (2 min.):**

<https://www.youtube.com/watch?v=lrza-f4jmHY>

♥ **Pika-apu stressiin ja ahdistukseen (7 min.):**

<https://www.youtube.com/watch?v=M8Nd5UNoNpM>

♥ **EFT ohjaus - hermoston rauhoittaminen (9 min.):**

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8C90SF4BvE>

3. ITSESUGGESTIO

♥ **Puhu itsellesi rauhoittavasti**, muista että mieli ei tunnista sanaa EI, joten käytä vain myönteisiä lauseita Esim. Minä olen turvassa, minä selviän, minä riitän, minä osaan ja minä pystyn. Minä voin nyt rauhoittua ja olla rauhallisin mielin.

♥ **Näe itsesi samalla mielessäsi lempipaikassasi**, jossa pystyt olemaan rauhassa, turvassa ja rentoutuneesti.

♥ **Rentoutusharjoitus -Kaikki on hyvin (16 min.):**

<https://www.youtube.com/watch?v=oWCOSZBcSr4>

4. YLIVIREYDEN POISTAMINEN KEHOSTA

♥ **Tee 10 haarahyppyä** mahdollisimman nopeasti tai

♥ **Hypi/juokse paikallasi 30 sekunnin ajan**, toista niin monta kertaa kuin on tarpeellista

5. KEHON JÄNNITTÄMINEN TIETOISESTI

♥ **Purista nyrkkejä 10 sekuntia** voimakkaasti yhteen, toista ja vapauta niin usein, kuin on tarve

♥ **Vapauta stressi ja ahdistus 4 minuutissa (4 min.):**

<https://www.youtube.com/watch?v=LHHD9grgqP4>

6. RAUHOITTAVAT KUVAT

♥ **Katsele** hellyttäviä ja rauhoittavia kuvia tai palauta mieleesi näkemiäsi kuvia

♥ **Mieti, kenen/minkälainen kuva rauhoittaa** sinua parhaiten?



7. TULINEN RUOKA

♥ Jos sinun on vaikea pysyä rauhallisena, **voit harhauttaa aistejasi ja rauhoittaa mieltäsi tulisella ruualla.** Laita suuhusi esim. tulinen pastilli tai chilisuklaapala, huomaa miten se vaikuttaa muihin aisteihisi. Viekö se huomion hetkeksi pois ahdistavista ajatuksista tai kehotuntemuksista?

8. KYLMÄN KOSKETUS

♥ Jos tunteesi käyvät kuumana ja sinun on vaikea rauhoittua, **voit jäähdyttää tunteitasi ja hermostoasi käymällä kylmässä suihkussa** tai

♥ **Valele kasvosi kylmällä vedellä tai jääpalalla**

9. HUOMION SIIRTÄMINEN SISÄISESTÄ KOKEMUKSESTA ULKOISEEN

Jos sinun on vaikea pysäyttää ahdistavaa sisäistä ajatuskelaasi, voit pyrkiä rauhoittumaan tästä ylivirittyneisyydestä siirtämällä huomiota sisäisestä maailmastasi ulkoiseen maailmaan.

♥ **Keskitä katseesi** eri värisiin tai muotoisiin kohteisiin ympäristössäsi (esim. etsi ympäristöstäsi vain mustia tai pyöreitä kohteita) niin kauan, että rauhoitut

♥ **Laske numeroita 10 alaspäin** niin kauan, että rauhoitut: 10,9,8,...10,9,8...

♥ Sulje silmäsi ja keskity ympäristön eri ääniin, esimerkki (5 min.):

<https://www.youtube.com/watch?v=-mBTZTQt-ds>

10. TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN

Ikävien tunteiden pakoon juokseminen voi ylläpitää hermoston hätätilaa, minkä vuoksi kaikkien tunteiden kohtaaminen, hyväksyminen ja maadoittaminen tähän hetkeen on silloin tärkeää.

♥ **Hyväksy itsesi ja se, mitä koet (7 min.):**

<https://www.youtube.com/watch?v=wKzM-VKggcw>

♥ **Ankkurointi nykyhetkeen (6 min.):**

<https://www.youtube.com/watch?v=1niHSsW6J-g>

♥ **Läsnäolo ja hyväksyntä (7 min.):**

<https://www.youtube.com/watch?v=t4AosilXkrg>

♥ **Myötätuntotuokio (4 min.):** <https://www.youtube.com/watch?v=ppVIWAxbjJg>

♥ **Pieni myötätuntoharjoitus (7 min.):** <https://www.youtube.com/watch?v=tVqSkwg6MFY>

♥ **Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää (8 min.):** <https://www.youtube.com/watch?v=IWbTwEXWd4A>

Toivottavasti tästä minioppaasta oli sinulle hyötyä ja löysit näistä vaihtoehtoista itsellesi sopivimmat keinot rauhoittaa hermostoasi!

Löydät aiheesta lisää täältä:

♥ <https://hidastaelamaa.fi/2021/08/6-keinoa-rauhoittaa-herkkaa-hermostoa/>

♥ <https://anna.fi/hyvinvointi/itsetuntemus/hermoston-rauhoittaminen-5-tapaa>

Jos olet jatkossakin kiinnostunut kuulemaan vastaavanlaisesta sisällöstä, kannattaa sinun tilata uutiskirje [täältä>>](#)