



MEHILÄINEN

PALA PALALTA KOHTI
(TYÖ)HYVINVOINTIA
-
PALAUTUMISPIIRAKKA

Mirva Nurminen
Työfysioterapeutti
Palautumisohjaaja



AGENDA

- Stressin fysiologiset oireet
- Palautumispiirakka – mikä se on - taustaa
- Palautumispiirakka – miten sitä hyödynnetään
- Miten voin vaikuttaa eri osa-alueisiin itse?
- Pieni harjoitus

STRESSIN FYSIOLOGISET OIREET

MISTÄ STRESSI
SYNTYY JA MIKSI SE
PITKITTYY?

HUOMAANKO
OLEVANI
STRESSAANTUNUT?

KOENKO, ETTÄ VOIN
SIIHEN ITSE
VAIKUTTAA?

- Sydänoireet – tuntemukset – sairauden riski
- Verenpaine kohoaa
- Hengitys nopeutuu - pinnallistuu
- Syke kohoaa - leposyke
- Ruoansulatuselimistön toiminta häiriintyy
- Keskittymiskyky heikkenee
- Muisti pätkii - ???
- Lihasjännitykset lisääntyvät
- Hermostuneisuus - ärtymys
- Unettomuus – jatkuva väsymys
- Tihentynyt virtsaamisen tarve
- Kipu – hyvin monialaisesti
- Vastustuskyky laskee – infektio herkkyys
- Tapaturmat – riski kasvaa
- ...

PALAUTUMISPIIRAKKA – PALAUTUMISEN ERI OSA ALUEET



PALAUTUMISEN TAUSTAA

- Palautumispiirakka osoittaa ihmisille sitä laajuutta, ja myös mahdollisuuksia, miten kokonaisvaltaista palautumista voidaan edistää.
- Tutkittua tietoa taustalla jo vuosikymmenten ajalta
- Palautumista voidaan mitata fysiologisella mittauksella , sykevälivaihtelu– firstbeat esimerkiksi
 - Oma syke toimii ”karvalakkimallina”
 - Oma tuntemus on myös hyvä mittari – havainnointi
- Fyysinen <—> psyykinen palautuminen
 - Tulee esiin tai näyttäytyy eri tavoin eri ihmisillä
- TOIMINTAMME PERUSTUU AUTONOMISEN HERMOSTON TOIMINTAAN
 - Miten keho ja mieli tulkitsee asioita, tilanteita, kohtaamisia, tuntemuksia.....
 - Miten keho ja mieli reagoi tulkittuihin asioihin, tilanteisiin, kohtaamisiin, tuntemuksiin....
 - Paljolti tiedostamatonta – miten havainnoida?

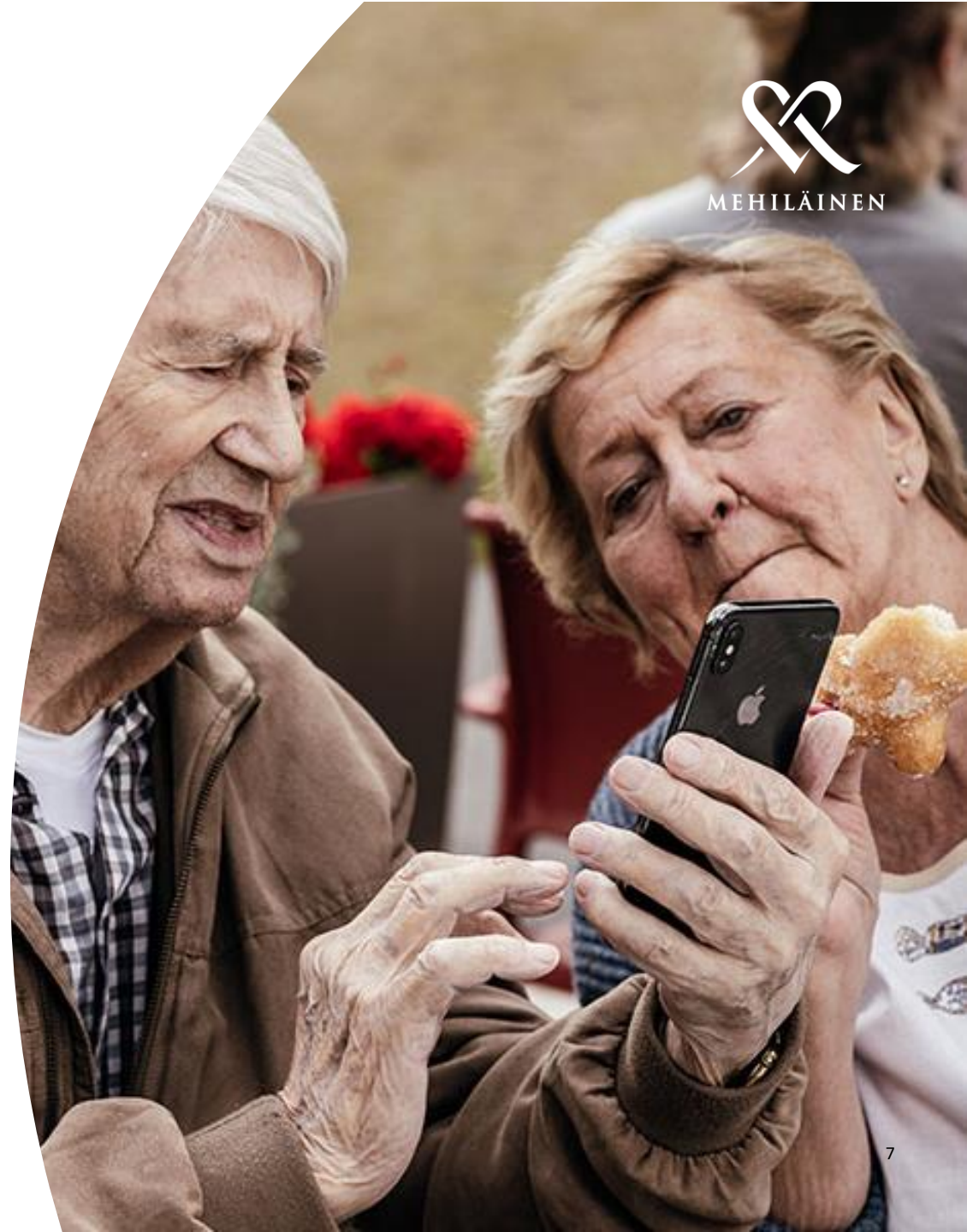
MITEN PALAUTUMISPIIRAKKAA VOIDAAN HYÖDYNTÄÄ?

- Voit miettiä, miten eri osa-alueet näyttäytyvät omassa elämässäsi tällä hetkellä.
- Tärkeä pysähtyä kysymään:
- MITÄ MINULLE KUULUU?
 - MITÄ MINULLA ON HYVIN?
 - MITÄ TARVITSEN JOTTA VOISIN HYVIN TAI PAREMMIN?
 - MILTÄ MINUSTA TUNTUU?
 - Fyysisesti
 - Psyykkisesti
- TÄSTÄ LÖYDETÄÄN ASIAT MIHIN VAIKUTTAMALLA SAADAAN KEHITYSTÄ AIKAISEKSI SINNE MINNE SITÄ TARVITAAN
- PYRITÄÄN KUITENKIN POIS SUORITTAMISESTA – MAHDOLLISTETAAN KEHON JA MIELEN OMA LUONNOLLINEN REAGOINTI
 - Luopuminen
 - Keskittyminen olennaiseen



MITEN VOIN VAIKUTTAA ERI OSA- ALUEISIIN ITSE? MUUTAMA VINKKI:

- UNI
 - Uni hygienia
 - Uni rytmin kunnioitus
 - 90 minuutin jaksot jolloin nukahtaa parhaiten
 - Ajatusten hallinta
 - Keinot saada ajatuksia katkeamaan
 - Huolipäiväkirja ennen nukkumaan menoa
 - Ajatusvirran katkaisu: positiivissävytteinen lause, sana, äänne...
 - Kiitollisuuspäiväkirja
 - Huomio hyviin asioihin ennen nukkumaan menoa
 - Sitä elät mitä ajattelet
 - Musiikki, äänikirjat – muista niiden sävy: lempeä, positiivinen, rauhallinen, tuo sinulle hyvää rentoutunutta oloa.
 - PÄIVÄN AIKANA TEHTÄVÄT VALINNAT:
 - Liikkuminen – aktiivisuus
 - Rentoutumishetket päivän mittaan
 - Opettaa kehoa ja mieltä rentoutumaan kun siihen tarjotaan mahdollisuus
 - Hengitysharjoitus – uloshengitys rauhoittaa vagushermaa
 - Nauraminen, laulaminen, ng-äänne, kurlaus (kurkun takaosa)
 - Tietotulvan ja älylaitteiden vähentäminen ilta-aikaan ja muutenkin
 - Mikä laittaa sinut kierroksille
 - Aivojen rauhoittaminen



MIKÄ TUOTAA SINULLE ONNISTUMISEN TAI RENTOUTUMISEN TUNTEITA, HYVÄÄ MIELTÄ, TURVAA...



- **LUONNOSSA LIIKKUMINEN**
 - Jo 10 min todettu laskevan verenpainetta
 - Läheisyys – puut, kallio...
 - Aistit
 - Näkö, kuulo, tunto, haju.....makukin 😊
 - Mikä sinulle vahvimpana tuo luonnon lähelle?
 - Metsämieli – harjoitukset, monia vastaavia muitakin
- **KOSKETUS**
 - Hermosto rentoutuu
 - Hormonit – mielihyvä
 - Turvallisuus
 - Miltä kosketus sinusta tuntuu? Kaipaanko sitä?
- **POSITIIVINEN PUHE**
 - Kiitä itseäsi, kehu itseäsi, kannusta itseäsi, usko itseesi...
 - Jokainen kaipaa onnistumisia, pienikin asia riittää kääntämään negatiivisen ajattelun kierteen....

MIELLEN VALMENNUS

ITSELUOTTAMUKSEN VAHVISTAMINEN MYÖNTEISEN ITSEPUHELUN AVULLA.

Positiivinen vahvistaa positiivista

MIELIKUVAT PSYYKKISEN SÄÄTELYN KEINONA.

Mielikuva siitä miten tämä menee

MOTIVAATION VAHVISTAMINEN TAVOITTEENASETTELUN KEINAIN.

Onnistumisten kautta onnistumisiin

VIREYSTILAN SÄÄTELY MENTAALISEN VALMISTAUTUMISEN AVULLA.

Tarvitaanko tilanteessa rentoutta vai sähkökyyttä?

RENTOUDEN LISÄÄMINEN RENTOUTUSHARJOITUSTEN AVULLA.

Rentouden oppiminen auttaa säätelyssä

KESKITTÄMISKYVYN VAHVISTAMINEN MIELEN RAUHOITTAMISEN JA AJATUSTEN KONTROLLOINNIN AVULLA.

Keskittyminen olennaiseen

VIISI AVAINTA PSYYKKISEEN VAHVUUTEEN:

- ITSELUOTTAMUS
- MOTIVAATIO
- VIREYSTILA
- RENTOUS
- KESKITTYYNEISYYS

(Liukkonen Jarmo; Psyykkinen vahvuus. Mielentaitojen harjoituskirja)

PALAUTTAVA LIIKE -

PalautumisohjelmanPRO™

PALAUTUMISOHJELMAT: PYSÄHTYMINEN – IRTIPÄÄSTÄMINEN – LAAJENTUMINEN – HENGITYS - JOUSTAVUUS

KEHON JA MIELEN AKTIIVINEN PALAUTUMINEN HARJOITUKSIEN AVULLA

- EI PAKOTETTUA LIIKETTÄ
- ETSITÄÄN YHTEYTTÄ KEHOON
- TUNNISTETAAN MILTÄ TUNTUU
- SALLITAAN SE MIKÄ TÄNÄÄN ONNISTUU
- KESKITTÄMINEN ITSEENSÄ
- HENGITYKSEN SOLJUMINEN – MUTTA MYÖS VOIMA
- KEHITYKSEN MAHDOLLISTAMINEN

KEHON KUUNTELU

Kehosi on kuunnellut viestejä koko elämäsi ajan. Se on kuullut ja kokenut sen, missä olet elänyt, miten olet elänyt ja kenen kanssa. Kehosi kertoo tarinaa siitä, miten olet tämän historiasi kanssa, kehon ja mielen tasolla, tasapainossa tässä hetkessä.

Tunne

*Kun koet jotain, siihen liittyy tunne.
Ohjaa siis kykyä kokea.*

*Etsi myönteinen lähestymiskulma, ellet löydä, hae ratkaisua.
Jos ratkaisua ei löydy, hae vaihtoehtoja. Ellei niitä löydy,
määrittele asia tai sen merkitys uudelleen.*

Käytä pysähtymistä asioiden selkeyttämiseksi.

TOIVOTAN
HYVÄN MIELEN
MATKAA
JA
RENTOA
REISSUA!

