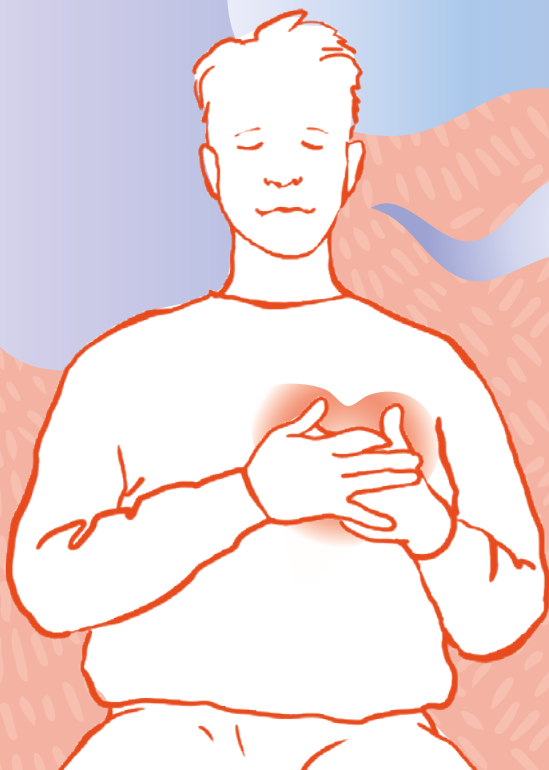


Hengähdä hetki

— **Mielen hyvinvoinnin opas
muistisairaalan läheiselle**





Opas on tehty Satakunnan ammatti-
korkeakoulun opinnäytetyönä.
Opinnäytetyön raporttiosuus sisältää
lähdeviitteet ja -luettelon, johon oppaan
tietopohja perustuu.

Toimittaja Jenni Järvenpää

Kuntoutuksen ohjauksen tutkinto-ohjelma
Satakunnan Ammattikorkeakoulu
2025

Ulkoasu ja kuvitukset © Johanna Havimäki

www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi



**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällys

Hyvä lukija	4
Hengitysharjoitteet	6
Palleahengitys	7
Isäntämiehen asento	8
Hengähdysketket	9
Lattian kannateltavaksi	10
Kehoskannaus istuen	11
Ajatusharjoitteet	13
Ajatukset kuin sää	14
Huolihetki	15
Ajatusten haastaminen	16
Kiitollisuusharjoitus	17
Suunnannäyttäjä	18
Mielihyvävarasto	19
Itsemyötätunnon ja	
läsnäolon harjoitteet	20
Parantavat kädet	21
Itsemyötätuntotuokio	22
Tietoinen istuminen	25
Tietoinen kävely	26



Hyvä lukija

Läheisestäsi huolta pitävänä omaisena teet arvokasta työtä. Tämä opas on tarkoitettu **tukemaan ja vahvistamaan mielesi hyvinvointia arjessa.**

Huolehtimalla itsestäsi parannat elämänlaatuasi ja jaksat myös paremmin huolehtia läheisistäsi. Joskus voi olla vaikeaa tunnistaa omia stressin oireita tai kuormituksen määrää. Kuormitus saattaa lisääntyä niin vähitellen, että tilanteeseen tottuu ja omaa vointia voi pitää normaalina, vaikka onkin jo hyvin stressaantunut ja uupunut.

Toisaalta läheisen vierellä kulkeminen ja avun antaminen voi olla hyvin palkitsevaa ja merkityksellistä.

Kaikkien meidän, myös sinun, tulee välillä ladata akkujasi. **Mielen hyvinvointia kannattaa hoitaa ennaltaehkäisevästi**, aivan kuten fyysistä terveyttä hoidetaan kävelylenkeillä ja kuntosalilla. Kun mieli voi hyvin, se on tasapainoinen ja ihminen kokee tyytyväisyyttä elämääns. Siihen kuuluu myönteinen käsitys itsestä, taitoa

kohdata haastaviakin tunteita ja kyky rauhoittua. Mielen hyvinvointi ei ole pysyvä olotila vaan se muuttuu elämäntilanteiden mukaan. Se on voimavara, jota kannattaa vahvistaa.

Muistisairaana omaishoitajana tai läheisenä omasta jaksamisesta huolehtiminen voi jäädä toissijaiseksi ja arjessa voi olla hankalaa löytää aikaa omalle hyvinvoinnille. Oppaaseen on siksi kerätty **harjoituksia, joita voit tehdä milloin tahansa ja oikeastaan missä tahansa**. Monet harjoitteista ovat hyvin lyhyitä, jotta niitä olisi mahdollisemman helppo mahduttaa arkeen. Tutkimusten mukaan jopa muutaman minuutin harjoitus päivittäin voi tuoda pysyviä vaikutuksia hyvinvointiin. Harjoitukset on suunniteltu niin, että pystyt muokkaamaan niitä itsellesi mieleisiksi. Harjoituksia ei voi tehdä väärin. Kokeilemalla harjoituksia, huomaat mikä toimii itsellesi parhaiten ja minkälaisissa tilanteissa. Monista harjoitteista löytyy myös ääneen luettu versio, esimerkiksi Mielenterveystalon internet-sivuilta. Tarkoitus on, että mielen hyvinvoinnin harjoitukset eivät ole vain ylimääräinen tehtävä arjessa, vaan keino löytää lisää iloa ja hyvänmielen hetkiä. Anna itsellesi lupa huolehtia itsestäsi, sillä lepoa ja palautumista tarvitaan joka päivä.



***Mielen
hyvinvointi on
voimavara,
jota kannattaa
vahvistaa.***

Hengitysharjoitteet

Emme aina pysty vaikuttamaan meitä ympäröiviin olosuhteisiin, mutta **voimme vaikuttaa omaan hengitykseen ja sitä kautta kokemukseemme**. Hengitysharjoitteista on erityisesti apua silloin, kun olemme ylivilittyneitä ja kärsimme esimerkiksi stressistä ja univaikeuksista johtuvista ongelmista. Hengitysharjoitteiden avulla on mahdollista myös virkistää oloa.

Hengityksellä on tärkeä rooli koko kehon hyvinvoinnissa. Keho ja mieli ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Hengitysharjoitteiden avulla voimme vaikuttaa autonomiseen hermostoomme ja sitä kautta esimerkiksi edistää ruuansulatustamme ja laskea verenpainettamme. Hengityksen avulla pystymme rauhoittamaan vireystilaamme ja sitä kautta tyyntyttää ajatuksiamme ja tunteitamme.

Hengityksellä on tärkeä rooli koko kehon hyvinvoinnissa.



Palleahengitys

Hengitykseen osallistuvat useat kehomme lihakset. Näistä tärkein on pallea. Usein ahdistuneena ja stressaavassa tilanteessa alamme hengittää rintakehällä ja palleahengitys heikentyy. Tällöin **hengitys** muuttuu huomaamattamme pinnalliseksi ja työlääksi.

Tämän harjoituksen avulla opit tiedostamaan hengitystäsi ja aktivoimaan palleahengityksen. Palleahengitys helpottaa erityisesti silloin, kun mieli tuntuu levottomalta tai tunteet voimakkailta. Hengityksen syventäminen voi jo yksinään riittää rauhoittamaan oloasi.

Ota mukava asento. Aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen vatsan päälle.

Hengitä hitaasti nenän kautta sisään ja ulos.

Pyri siihen, että ainoastaan vatsalla lepäävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Sisään hengittäessä vatsa nousee, ulos hengittäessä vatsa laskee. Keuhkot täyttyvät ilmalla alas asti. Rintakehän tulisi pysyä paikoillaan.

Jos huomaat huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, niin siirrä se vain lempeästi takaisin hengityksen seuraamiseen. Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta.



Vinkki

Harjoitusta on hyvä tehdä päivittäin. Säännöllinen harjoittelu tuo kestävämpiä vaikutuksia.

Isäntämiehen asento

Tämä helppo hengitysharjoitus rauhoittaa kehoasi ja virkistää mieltäsi.

Ota tukeva asento tuolilla Istuen. Laita jalkapohjasi lattiaan ja nojaa kunnolla kyynärvarsillasi reisiisi. Anna halutessasi pään roikkua alaspäin.

Vedä rauhallisesti henkeä nenän kautta sisään, kylkiä levittäen ja huokaise sitten keuhkot tyhjiksi suun kautta ulos.

Pidä pieni tauko ja toista muutaman kerran. Jää asentoon niin pitkäksi aikaa kuin hyvältä tuntuu.

Vinkki

Halutessasi voit sanoa itsellesi mitä tunnetta haluat hengittää sisään ja mitä tunnetta pois uloshengityksellä.

Voit sanoa esimerkiksi sisäänhengityksellä rauhaa/toivoa/tyyneyttä ja uloshengityksellä vihaa/häpeää/syylisyyttä.



Hengähdysketket

Tätä hengitysharjoitusta voi sanoa mikrotauoksi. Se kestää vain kahden hengityksen ajan. Näitä harjoituksia voit tehdä useamman kerran päivässä, kun huomaat olevasi stressaantunut tai yöllä, jos havahdut hereille. Rentouttamalla kasvojen kiristyneitä lihaksia, hermostolle välittyy viesti, että mitään hätää ei ole. Lihaksia rentouttamalla, hermosto rauhoittuu ja keho alkaa palautua.

Sulje silmäsi.

Rentouta kasvojen lihakset ja anna ilmeen valahtaa.

Huokaise kaksi kertaa. Vedä ilmaa nenän kautta sisään ja huokaise nenän tai suun kautta ulos.



Lattian kannateltavaksi

Käy selinmakuulle sängylle tai lattialle.

Sulje silmäsi.

Huokaa helpotuksesta ja anna kehon painua alustaa vasten.

Rentouta lihasjännitykset kasvoilta ja rintakehältä.

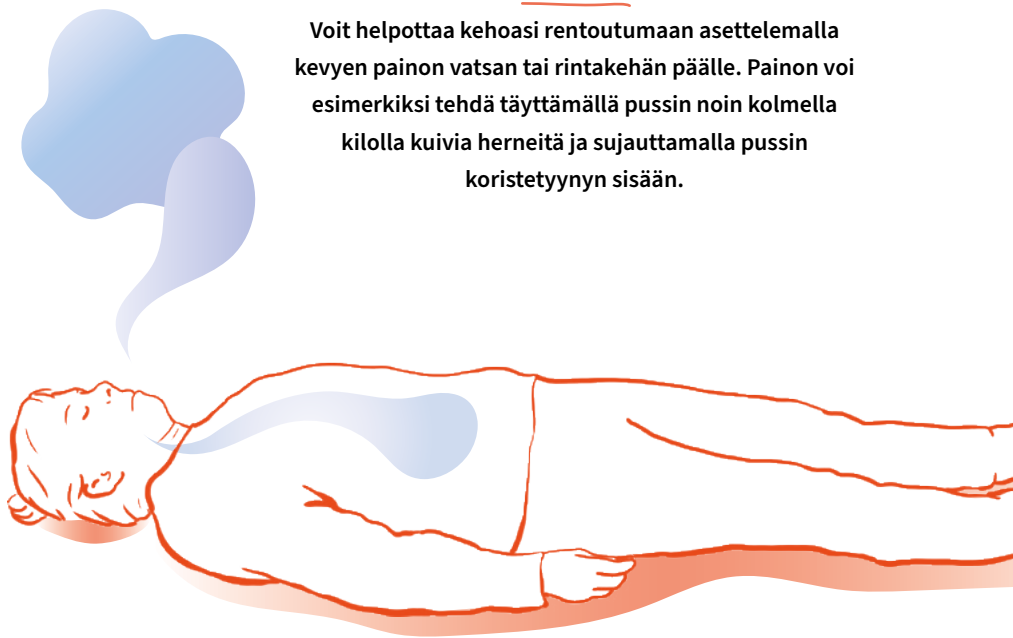
Jokaisella uloshengityksellä voit antaa lihasten rentoutua ja antaa alustan kannatella.

Keskity havainnoimaan uloshengitystäsi. Mikäli mahdollista, voit antaa uloshengitystesi vähitellen pidentyä ja rauhoittua.

Antaudu lepo hetkeen ajatellen, että saat vain olla ja levätä.

Vinkki

Voit helpottaa kehoasi rentoutumaan asettelemalla kevyen painon vatsan tai rintakehän päälle. Painon voi esimerkiksi tehdä täyttämällä pussin noin kolmella kilolla kuivia herneitä ja sujauttamalla pussin koristetyynyn sisään.



Kehoskannaus istuen

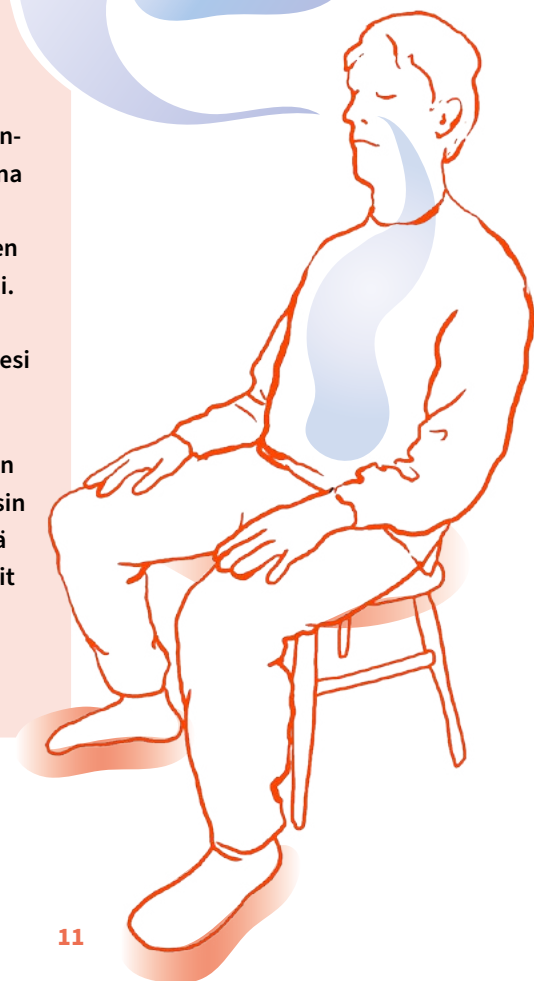
Ota hyvä asento tuolilla, ja anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten, ja yläselkä selkänojaa vasten.

Laske molemmat kädet syliin reisiesi päälle.

Sulje silmäsi tai pidä halutessasi katseesi alaviistossa.

Keskity sitten tunnustelemaan hengitystäsi. Sisäänhengityksen aikana vatsa nousee ja uloshengityksen aikana se laskee. Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiisi. Voit aina palata havainnoimaan hengitystäsi, jos huomaat ajatuksesi siirtyneen muualle.

Lähde seuraavaksi käymään kehon alueita yksitellen läpi. Jännitä ensin lihakset laskien kolmeen ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Voit aloittaa varpaista ja siirtyä pikkujalkaan päähän asti.



Siirrä nyt huomio varpasiin. Rutista ne kippuraan ja pidä jännitys... yksi, kaksi ja kolme ja laske varpaat takaisin tukevasti lattiaa vasten.

Purista seuraavaksi polvia ja reisiä yhteen ...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä aivan rennoiksi. Voit huomata kuinka lämpö leviää alaraajoihin, ja jalkapohjat tuntuvat tukevilta alustaa vasten.

Kiinnitä nyt huomio pakaroihin ja alaselkään. Jännitä aluetta puristamalla voimakkaasti pakarat yhteen... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten aivan rennoiksi. Alaselkä ja pakarat tuntuvat tuolia vasten rennoilta ja painavilta.

Siirrä nyt tarkkaavaisuutesi yläselkään. Purista lapaluut yhteen tuolin selkänojaa vasten voimakkaasti... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselän jännitys vähenee ja selkä lepää rentona tuolin selkänojaa vasten.

Vie nyt seuraavaksi huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne auki. Veri kiertää sormissa paremmin ja lämmön tunne leviää joka sormeen.

Kiinnitä sitten huomiota niskaan ja hartianseutuun. Nosta molemmat hartiat yhtä aikaa voimakkaasti puristaen kohti korvia, ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme, ja anna hartioiden sitten pudota raukeina alas.

Siirrä viimeisenä huomio kasvoihin. Irvis-tä voimakkaasti kasvolihaksilla ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Tunne kuinka ilme valahtaa ja jännitys pehmenee kasvoilta.

Saat nyt luvan levähtää hetken. Päästä irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta.

Vinkki

Voit tehdä tätä harjoitusta jännittämällä ja rentouttamalla jokaista kehonosaa, joka tulee mieleen, järjestyksellä ei ole väliä.



Ajatusharjoitteet

Ajatusharjoitteiden tavoitteena on tarkastella ja havainnoida millaisia ajatuksia päässämme päivittäin pyörii. Tutkimusten mukaan ajattelemme päivittäin tuhansia ajatuksia, joista suurin osa on samoja kuin edellisinä päivinä. Kukaan meistä ei pysty valitsemaan ajatuksiaan, mutta voimme vaikuttaa siihen, miten niihin suhtaudumme ja reagoimme.



Ajatukset kuin sää

Katsele ulos tai mieti mielessäsi taivasta. Pilvet lipuvat hiljaa tai joskus hyvinkin vauhdikkaasti. Välillä paistaa aurinko ja välillä synkät pilvet täyttävät taivaan.

Ajattele itseäsi taivaana. Ajatuksesi ja tunteesi ovat kuin sää. Niin sää kuin tunteetkin vaihtelevat alinomaa. Oli sää kuinka huono tahansa, taivaalla on sille aina tilaa, ja ennemmin tai myöhemmin sää aina muuttuu. Hurjimmatkaan ukkosmyrskyt tai rankkasateet eivät voi vahingoittaa taivasta millään tavalla.

Myös sinun ajatuksesi ja tunteesi voivat myrskytä kuin sää, mutta myös ne laantuvat ja muuttuvat sään tavoin ja lopulta menevät ohi. Aivan kuten emme pysty saamaan säätä hallintaamme, emme voi valita millaisia tunteita tunnemme. Voimme kuitenkin vaikuttaa siihen, miten tunteisiin ja ajatuksiimme suhtaudumme. Kuten säätä, voimme tarkkailla mielen myrskyjä tyyneästi ja uteliaasti. Näin saamme ajatuksiimme ja tunteisiimme etäisyyttä ja niiden vaikutusvalta pienenee.

Huolihetki

Huolet ja murheet ovat luonnollisia elämään kuuluvia asioita. Liiallinen murehtiminen saattaa kuitenkin uuvuttaa ja laskea mielialaa. Tutkijat suosittelevat neljän askeleen ohjelmaa huolten hallitsemiseen:

1. Tunnista, mistä olet huolissasi.
2. Keksi sopiva paikka ja aika, jolloin voit pitää huolihetken eli miettiä huoliasi. Se voi olla esimerkiksi 15–20 minuuttia päivässä. Rajaa huolten käsittely vain tähän yhteen valittuun ajankohtaan. Valitse huolihetkeksi ajankohta, joka on aamulla tai päivällä. Huolten käsitteleminen illalla saattaa häiritä nukkumista.
3. Jos saat itsesi kiinni pohtimasta murheita muulloin kuin sovittuna aikana, suuntaa ajatuksesi päättäväisesti toisaalle.
4. Käytä huolihetki pohtimalla ratkaisuja huoliisi. Huolten kirjoittaminen paperille auttaa saamaan niihin etäisyyttä. Lopuksi voit repiä paperin tai halutessasi säilyttää seuraavaa huolihetkeä varten.



Ajatusten haastaminen

Mieli on taitava sepittämään tarinoita, jotka eivät välttämättä ole totta. Harjoituksen tavoitteena on etsiä mahdollisesti usein toistuvien huoliajatusten rinnalle helpottavia ajatuksia.

1. Havainnoi millaisessa tilanteessa huoliajatukset tulevat?
2. Voiko tilanteesta ajatella jotenkin toisin? Millainen ajattelu voisi helpottaa sinua?
3. Kirjoita ylös tilanne, huoliajatus ja helpottava ajatus.
4. Palaa helpottavaa ajatukseen, kun sama huoli valtaa mielesi.

Kirjoita tilanne _____

Kirjoita huoliajatus _____

Kirjoita helpottava ajatus _____

Kiitollisuusharjoitus

Kiitollisuusharjoitukset ovat tutkimusten mukaan yksi tehokkaimpia keinoja parantaa mielen hyvinvointia. Kiitollisuuden kokeminen lisää myönteisiä tunteita, parantaa unen laatua ja vahvistaa itsensä arvostamista. Kiitollisuuden harjoittelu lisää kykyä nähdä hyviä asioita omassa elämässään.

Harjoittele kiitollisuutta kirjoittamalla iltaisin ylös muutama päivän aikana tapahtunut hyvä asia. Ne voivat olla miten pieniä tahansa. Esimerkiksi:

- Sain nauttia kahvikupillisen keskeytyksettä
- Aurinko paistoi
- Luin hyvää kirjaa
- Muistin olla lempeä itselleni

Suunnannäyttäjä

Sulje silmäsi, hengitä pari kertaa syvään ja rentoudu. Kuvittele mielessäsi jokin itsellesi mukava paikka, jossa voit antaa ajatus-tesi vaeltaa rauhassa.

Olet kaukana tulevaisuudessa, vuosien päässä tästä hetkestä. Olet elänyt pitkän ja hyvän elämän. Tarkastele elettyä elämääsi tästä tulevaisuuden näkökulmasta.

Minkä tekemisestä elämässäsi nautit eniten? Minkä saavuttamista arvostit eniten? Mikä oli sinulle kaikkein tärkeintä?

Pohdi hetki tätä asiaa ja kirjoita sitten ylös muutama mieleesi tullut asia.



Pohdit tässä harjoituksessa itsellesi tärkeitä asioita, arvoja. Arvot ovat kuin majakat, näyttävät meille suuntaa elämässä. Niiden avulla voi miettiä mistä löytää arkeen mielekkyyttä ja iloa. Vastaavasti voi miettiä mihin asioihin kannattaa kiinnittää vähemmän huomiota, jotta säästää voimavarojaan.

Mielihyvävarasto

Toisesta huolta pitävällä ihmisellä on usein kovin vähän aikaa itselle. Omat tarpeet saatetaan laittaa sivuun ja huolehditaan toisesta. Usein tunnollisille ihmisille käy niin, että kun vastuut lisääntyvät, aikaa nipistetään mielihyvää tuottavasta tekemisestä. Perustarpeiden, kuten nukkumisen ja

syömisen lisäksi tulisi huolehtia hauskojen, rentouttavien ja kiinnostavien asioiden tekemisestä. Itselle mielekkäiden asioiden tekeminen tasapainottaa tunteiden tuomaa kuormitusta. On hyvä tunnistaa, millaiset tekemiset tukevat juuri sinun hyvinvointiasi.

Pohdi ja havainnoi asioita, jotka lisäävät mielihyvää arkeesi.

Laadi lista asioista, jotka ovat tuottaneet sinulle aikaisemmin mielihyvää, vaikka eivät juuri nyt ilahduttaisikaan. Yritä saada listaasi mahdollisimman monta asiaa, miettimällä hyvinkin pieniä ja arkisia asioita. Laita sitten lista näkyvälle paikalle, kuten jääkaapin oveen. Lista muistuttaa sinulle tärkeistä asioista.

Esimerkki:

- Metsässä kävely
- Lehden lukeminen
- Aamupalan nauttiminen rauhassa
- Leipominen

Vinkki

Voit myös tehdä listan asioista, joita haluat kokeilla.

Itsemyötätunnon ja läsnäolon harjoitteet

Itsemyötätunto tarkoittaa ystävällisyyttä ja armollisuutta itseään kohtaan. Yksinkertaisuudessaan se tarkoittaa sitä, että huomaa ja tunnistaa hankalan tilanteen ja neuvoo sekä rohkaisee itseään kuin ystäväänsä. Itsemyötätunto on taito, jota voi harjoitella. **Myötätunnon harjoittaminen on arjen supervoima**, koska se lisää mielen hyvinvointia ja suojaa kuin kilpi elämän vastoinkäymisten vaikutuksilta. Jo lyhytaikainen myötätuntoharjoittelu lisää positiivisia tunteita ja vähentää kärsimyksen kokemusta.

Harjoittelu voi tuntua aluksi vieraalta, jos ei ole tottunut puhumaan itselleen ystävällisesti. Suurin osa meistä ihmisistä kohtelee itseään ankarammin kuin ystäväänsä. Itsemyötätunnon harjoittelu auttaa ymmärtämään kuinka tärkeää on pitää huolta itsestään. Harjoittelun avulla uskaltaa pysähtyä myös epämiellyttävien tunteiden äärelle, kun kohtelee itseään myötätuntoisemmin.

Parantavat kädet

**Siirry istumaan tai makaamaan miellyttävässä asennossa. Hengitä ensin muutaman kerran rauhallisesti. Tuo sitten mieleesi jokin sinua vai-
vaava asia, jonka kanssa kamppaillet juuri nyt, tai jokin asia, joka on ollut sinulle vaikea.**

Muistele mitä tapahtui, miten se edelleen vaikuttaa sinuun. Huomaa millaisia tunteita ja ajatuksia se saa aikaan.

Aseta nyt kätesi siihen kohtaa kehossasi, missä tuo ajatus tai tunne tuntuu voimakkaimmin.

Ajattele, että ne ovat huolehtivan ja lempeän ihmisen parantavat kädet. Ehkä tunne tai ajatus tuntuu voimakkaammin rinnassasi, tai päässäsi tai vatsassasi. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.

Anna kätesi olla valitussa kohdassa, kevyesti ja ystävällisesti.

Aisti parantavien käsien tuoma lämpö ja rakkaus. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten. Ajattele sitten tuntemaasi kipua tai murhetta hellästi ikään kuin se olisi itkevä lapsi tai kallisarvoinen taulu. Vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtelisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Älä yritä päästä tunteestasi eroon, ota se ainoastaan vastaan ja tee sille tilaa.

Anna näiden parantavien käsien lämmön ja lempeyden siirtyä sormistasi koko kehoon. Tunne samalla kuinka kehosi ikään kuin hellittää ja pehmentyy. Ole hetken aikaa näin pitäen huolta itsestäsi ja tuntien ystävällisyyttä itseäsi kohtaan.

Vinkki

Jos olet jännittynyt, alakuloinen tai huomaat arvostelevasi itseäsi, silitä omaa käsivarttasi tai kasvojasi tai keinuttele itseäsi lempeästi. Ystävällinen kosketus vapauttaa mielihyvähormonia.

Itsemyötätuntotuokio

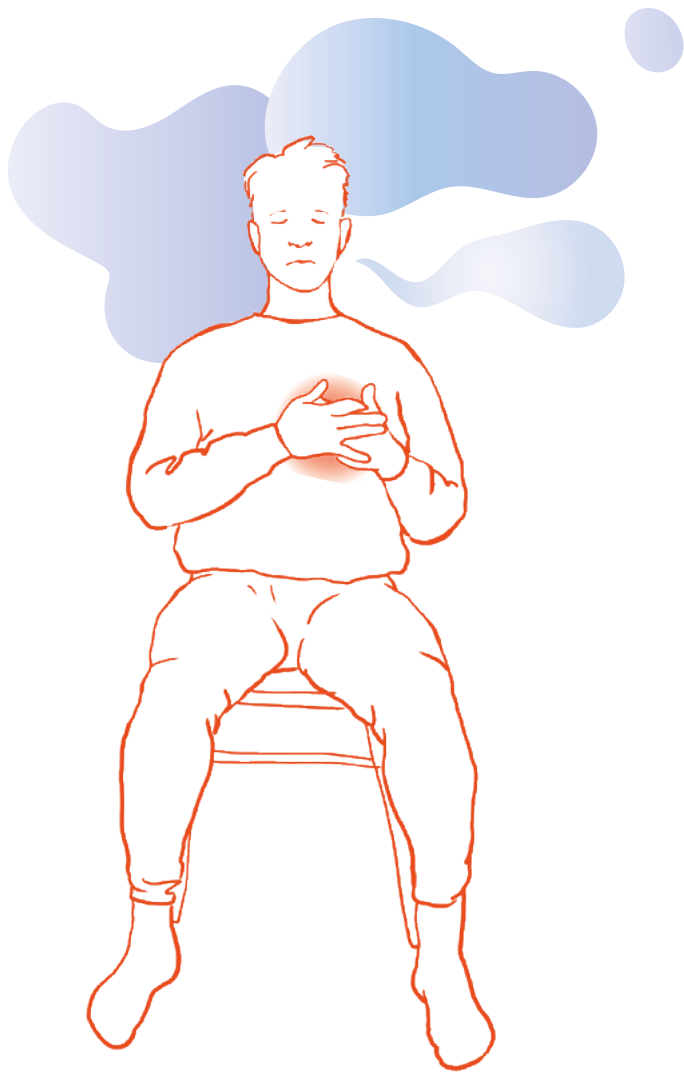
Aloita niin, että asetut rennon ryhdikkääseen asentoon tuolissa. Aseta sitten molemmat kätesi sydämesi kohdalle ja tunne niiden lämpö. Voit koskettaa muutakin kohtaa kehossasi, kunhan voit aistia kätesi lämpimän kosketuksen. Hengitä sitten muutama kerta rauhalliseen tahtiin sisään ja ulos.

Sano sitten mielessäsi tai ääneen itsellesi seuraavat sanat ystävällisellä äänellä.

Voit valita yhden vaihtoehdon, joka tuntuu luontevimmalta tai sanoa ne kaikki. Anna sanojen vaikuttaa hetki lauseiden välillä.

1. Olen kokenut kovia/Tämä satuttaa minua/Juuri nyt minulla on vaikeaa...
2. Muutkin kohtaavat samanaista kärsimystä/En ole tämän asian kanssa yksin.
3. Haluan antaa itselleni lohtua ja turvaa/ Haluan kohdella itseäni lempeästi/ Toivon saavani voimaa/ Toivon, että voisin juuri nyt paremmin...

Sanottuasi nämä sanat, hengitä pari kertaa hengitystäsi havainnoiden ja anna sanojen vaikuttaa hetki mielessäsi.



Voit muuttaa lauseet juuri sellaisiksi, joita kaikkein eniten haluaisit kuulla myötätuntoiselta, sinusta välittävältä ystävältäsi. Jos itselle on vaikea miettiä rohkaisevia ja ystävällisiä sanoja, kysy itseltäsi millaisen neuvon antaisit hyvälle ystävällesi tässä tilanteessa?

Vinkki

Mieti etukäteen millaiset sanat lohduttaisivat tai auttaisivat sinua eniten kohtaamassasi vaikeassa tilanteessasi. Voit kirjoittaa muutaman sanan oheen ja sanoa ne itsellesi, kun tunnistat olevasi hankalassa hetkessä.



Tietoinen läsnäolo

Tietoinen läsnäolo on tarkoittaa samaa asiaa kuin mindfulness, eli oman tarkkaavaisuuden suuntaamista juuri käsillä olevaan hetkeen. Suurimman osan ajasta puuhailemme arkisia toimiamme automaattiohjauksella ja saatamme samalla muistella mennyttä tai suunnitella tulevaa. Tietoisien läsnäolon harjoituksissa pysähdymme kuulostelemaan mitä tuntemuksia kehossamme on, minkälaisia ajatuksia ajattelemme ja mitä muuta ympärillämme tapahtuu juuri sillä hetkellä. Tutkimuksissa on havaittu, että lyhyen aikaakin tehdyt harjoitukset muuttavat aivojen toimintaa kaikenikäisillä. Erilaiset tietoiset läsnäoloharjoitukset tarkastelevat mielen toimintaa sellaisenaan ja toimivat yhtä lailla. Yksinkertaisimmillaan harjoitus voi olla maiseman tuijottelua kahvikuppi kädessä. Tärkeintä on löytää itselle mieleisin harjoituksen muoto.

Tietoinen istuminen

Istu ryhdikkäästi tuolissa.
Havainnoi muutaman
hengityksen ajan hengityksesi
kulkua. Tunne kuinka ilma virtaa
sieraimistasi sisään ja ulos.

Aisti vatsasi liikkeet hengityksen
rytmissä.

Laajenna sen jälkeen keskittymi-
sesi muihin kehon tuntemuksiin.
Aisti nyt, mitä tuntemuksia
kehossasi on. Voit tuntea esi-
merkiksi jännitystä, pistelyä,
kuumuutta tai kylmyyttä.

Laita vain merkille, mitä
tuntemuksia sinulla on. Tunne
tuntemukset sellaisina kuin ne
ovat, yrittämättä vaikuttaa niihin
mitenkään.

Jos huomaat, että ajatuksesi on
siirtynyt muualle, tuo keskittymi-
sesi takaisin hengitykseesi. Jatka
näin muutaman minuutin ajan.



Vinkki

Tietoisien läsnäolon harjoitukset
voivat alkuun tuntua vaikeilta
ja mieli saattaa karkailla. Tämä
on luonnollista. Se ei tarkoita,
että tietoisien läsnäolon harjoitus
ei sopisi sinulle. Uuden taidon
oppiminen vain vaatii toistoja.

Tietoinen kävely

Tätä harjoitusta voit tehdä koska vain, kun kävelet johonkin, esimerkiksi lenkillä tai matkalla kauppaan. Voit kävellä myös sisällä. Tietoinen kävely suuntaa ajatuksia muualle, virkistää ja auttaa jaksamaan arjessa.

Kun lähdet kävelylle, keskity näkemääsi kaikin aistein. Katsele ympärilläsi olevaa maisemaa. Tutkaile myös lähellä olevia yksityiskohtia. Ovatko esimerkiksi leskenlehdet jo nupulla tai puiden lehdet kellertyneet? Laita silmäsi hetkeksi kiinni ja pysähdy aistimaan ympäristön tuoksua ja kuuntelemaan ääniä. Kuuntele tuulen huminaa ja tunnustele ilman virtaamista kasvoillasi.

Jatka matkaasi ja keskity aistimaan kehosi liikkeitä. Huomaa askelluksesi, huomaa käsiesi liike. Jatka näin siirtäen huomiotasi ympäristösi katseluun, ääniin, tuoksuihin ja kehosi tuntemuksiin. Pidä aistisi avoinna luonnon kauneudelle ja tunne tyytyväisyyttä siitä, että pystyt liikkumaan ja liikuttamaan itseäsi.

Vinkki

Läsnäoloa voi harjoitella keskittymällä eri aisteilla mihin tahansa arjen askareeseen. Kokeile esimerkiksi tietoista suihkua: huomioi veden lämpötila ja sen tuntemus keholla. Aamulla voit kuvitella peseväsi pois unisuuden, illalla taas päivän huolet, ja nauttia veden virkistävästä tai rentouttavasta vaikutuksesta.





Lisätietoa harjoituksista löydät seuraavista lähteistä

Mielenterveystalo. (n.d.). Omahoito-ohjelmat. Haettu 12.12.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>

Martin, M. (3.9.2024). *Stressaako? Testaa töissä mikrotaukoa ja kotona hellittämishetkeä, jotka rauhoittavat hermoston hetkessä*. Helsingin Sanomat.
<https://www.hs.fi/elama/art-2000010561256.html>

OMAPolku. (2022). *Tukea omaishoitajuuteen -voimavaroja ja mielekkyyttä elämääsi*. <https://omapolulla.fi/>

Oivamieli. (n.d.). Harjoitukset. Haettu 8.1. osoitteesta <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Pietikäinen, A. 2019. *Joustava mieli tukena elämänkriiseissä*. Duodecim

Uusitalo-Arola, L. (2019). *Uuvuksissa: Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin* (2. painos). Tuuma-kustannus.

Hengähdä hetki -oppaaseen on kerätty tietoa ja erilaisia harjoitteita mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Muistisairaana omaishoitajana tai läheisenä omasta jaksamisesta huolehtiminen usein jää toissijaiseksi ja arjessa voi olla hankalaa löytää aikaa omalle hyvinvoinnille. Oppaaseen koottujen harjoitteiden tavoitteena on löytää arkeen lisää iloa ja rauhoittumisen hetkiä.



**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry
Hammareninkatu 7, 3. krs
33100 Tampere