



Stressinhallinta

Liikunnalla on lukuisia terveysvaikutuksia!

Liikunta ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa esimerkiksi

- tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- sydän- ja verisuonitauteja
- 2. tyypin diabetesta
- mielenterveyden ongelmia
- muistisairauksia

Liikunta myös tukee opiskelua lisäämällä tarkkaavaisuutta, muistia ja oppimiskykyä. Liikunta kohentaa mielialaa, sekä auttaa stressin hallinnassa ja parantaa unenlaatua.

Jo yksi liikkumiskerta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia kehossasi!

Tuntuuko olosi kuormittuneelta?

Käy tekemässä stressitesti osoitteessa **nyyti.fi**. Löydät tarvittaessa heidän sivuiltaan ohjeita rentoutusharjoitusten tekemiseen.

Tässä myös kaksi yksinkertaista harjoitetta, joiden avulla voit missä vain ollessasi lievittää esimerkiksi

- ahdistuneisuutta
- levottomuutta
- uupumusta
- alakuloisuutta
- paniikkia

Harjoitus 1

- Aloita hellittämällä tietoisesti jännitystä kasvoillasi: ensin ohimot ja otsa, sitten posket ja kieli ja lopuksi leuka.
- Hengitä pari kertaa rauhallisesti sisään ja ulos. Voit päästää lopuksi pari kertaa oikein syvän huokauksen huokaamalla ääneen.

Harjoitus 2

- Istu mukavassa asennossa niin, että selkäsi on suorana.
- Rentoudu muutaman minuutin ajan.
- Käytä sitten oikean kätesi peukaloa, jotta voit peittää sillä oikean sieraimesi.
- Vedä syvään henkeä vasemman sieraimesi kautta, ja tee tämä hyvin hitaasti.
- Kun olet päässyt maksimaaliseen pisteeseen sisäänhengityksessä, etkä enää voi vetää henkeen lisää ilmaa, sulje vasen sierain oikean käden nimettömällä.
- Sitten hengitä ulos toiselta puolelta.
- Sitten tulet tekemään saman uudestaan, mutta toisinpäin. Kun olet sisään hengittänyt niin paljon kuin voit oikean sieraimen kautta, sulje se, ja hengitä ulos vasemman sieraimesi kautta.

Harjoitusten kesto: 10 sekuntia – minuutti. Toista useita kertoja päivän aikana, varsinkin stressaavissa tilanteissa.

Tiesitkö, että uloshengitys ja varsinkin sen jälkeinen lyhyt tauko hengityksessä hellittävät jännitteitä ja edistävät palautumista. Rauhallinen uloshengitys on viesti hermostolle: ei ole hätää, elimistö voi mennä lepotilaan. Myös nenähengitys ja kasvojen rentouttaminen auttavat hengityksen tasapainottamisessa. Jo se auttaa, että sulkee kevyesti suun ja keskittyy hengittämään nenän kautta.

Ohjattuja rentoutusharjoituksia löydät esimerkiksi

coronaria.fi

mieli.fi



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 **UKK-instituutti**