ERITYISHERKÄN TERVEYS OSA 2
Lapinlahden Lähde 6.10.2026

HSP Suomi Ry

FM, LCAF Certified Coach® | työhyvinvointi- ja muutosvalmentaja Heli Väisänen | VisioSi

Erityisherkkyys

- Synnynnäinen, hermostollinen ominaisuus
- Aisti- ja tunneherkkyys
- Kaikista ihmisistä noin 30 % on erityisherkkiä
- Jokainen erityisherkkä on erilainen kuin muut ja erilainen eri aikoina.

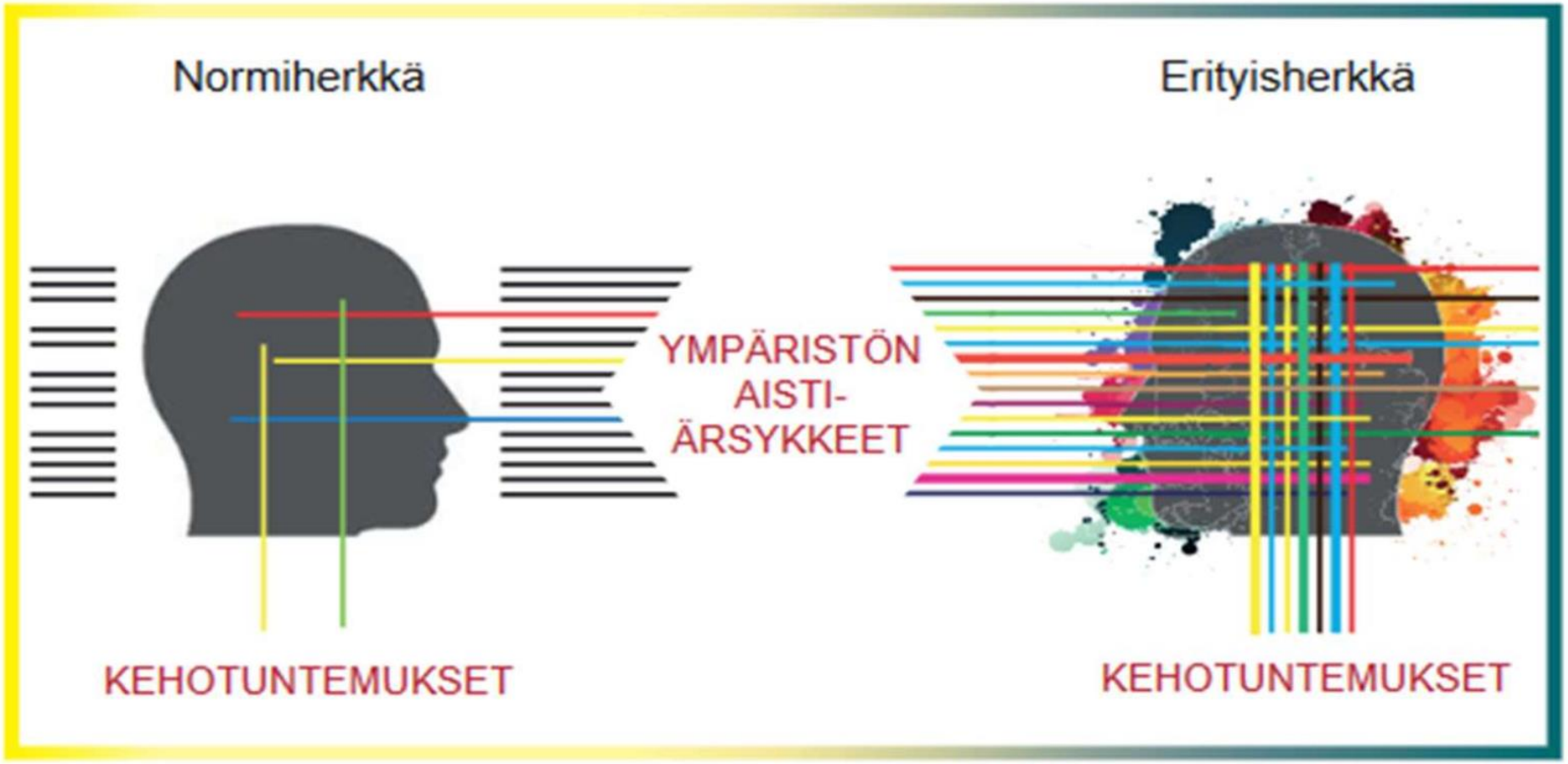
Erityisherkkiä yhdistäviä tekijöitä

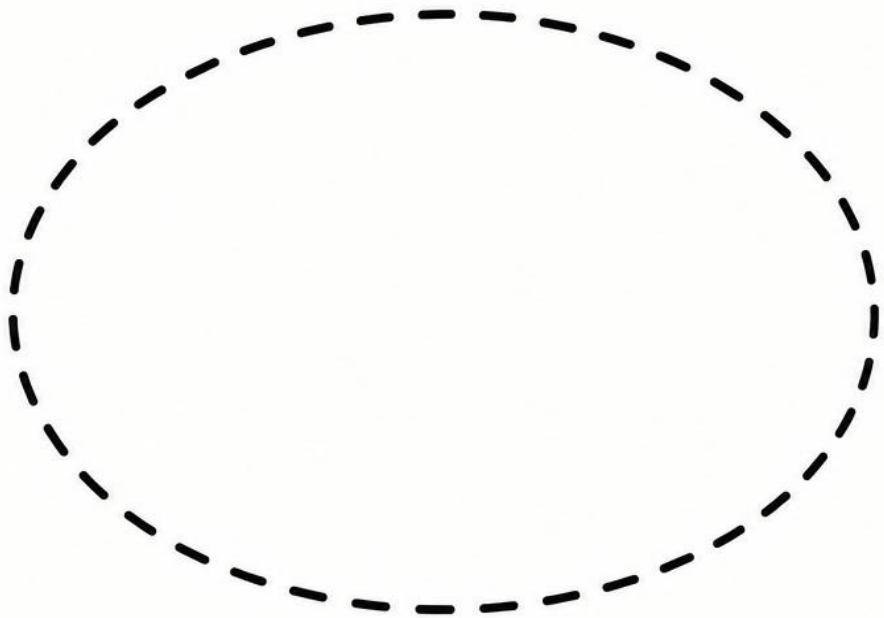
1) tunne-elämän voimakkuus, emotionaalinen reaktiokyky, empatia (tunteiden ja tuntemusten voimakas kokeminen)
2) tarkka havainnointikyky (vivahteet, yksityiskohdat)
3) aistiärsykkeiden ja tiedon syvällinen prosessointi (tietoinen ja tiedostamaton**)**
4) **ärsykkeiden liiallisuus**, kuormittumisalttius (ylivireys, ylikuormitus)

Lähde: Elaine Aron

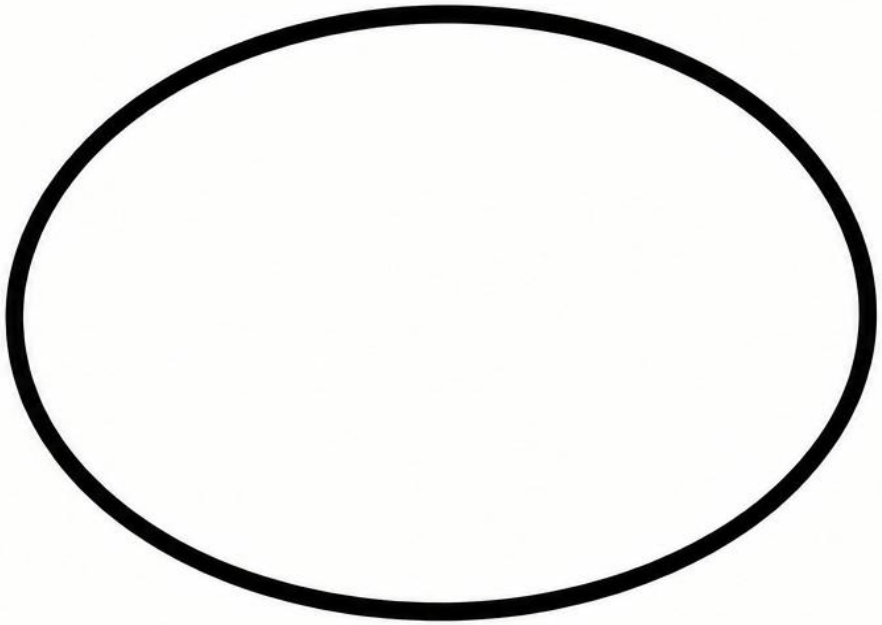
Erityisherkkien reagointi ärsykkeisiin

Lähde:
hspelamaa.wixsite.com/hspelamaa





Väri-ihminen



Muotoihminen

Lähde: Sylvi-Sanni Manninen: Outolintu, erilainen

Tasapaino

Tasapainon tavoittelu eri elämänalueilla on terveyden ja hyvinvoinnin kulmakiviä.

Tarvitset:

- aktiivisuutta ja lepoa
- arkea ja juhlaa
- yksinoloa ja yhteisöllisyyttä
- kielteisiä ja myönteisiä tunteita
- iloa ja rauhaa
- **rutiineja** ja vaihtelua

Aivot

ymmärtävät vain, onko jokin asia uusi vai vanha.
Eivät sitä, onko asia mukavaa vai epämukavaa.
Siksi kaikki muutokset synnyttävät stressiä.

TUTTU = TURVALLINEN

UUSI = UHKA

Rakastu rutiineihin

1) Tukevat kehon biologista rytmiä

Säännöllinen nukkumaanmeno, herääminen, ruokailu ja aktiivisuus auttavat tahdistamaan vuorokausirytmiä. Erityisesti unen kohdalla säännöllisyys on tärkeä osa hyvää uniterveyttä.

2) Vähentävät päätösten määrää

Kun jotkin asiat tapahtuvat automaattisesti, meidän ei tarvitse joka päivä päättää uudelleen: *Milloin syön? Milloin liikun? Milloin rauhoitun? Milloin menen nukkumaan?* Tämä vapauttaa voimavaroja tärkeämpiin asioihin.

Rakastu rutiineihin

3. Auttavat palautumaan ja säätelemään stressiä

Ennakoitava päivärytmi voi antaa hermostolle kokemuksen turvallisuudesta ja jatkuvuudesta. Tutkimuksissa päivittäisten rutiinien häiriintyminen on ollut yhteydessä muun muassa masennus-, ahdistus- ja psyykkisen kuormituksen oireisiin.

4. Tekevät terveellisistä valinnoista helpompia

Kun liikkuminen, ulkoilu, terveellinen syöminen tai rauhoittuminen on sidottu tiettyyn hetkeen tai tilanteeseen, niitä ei tarvitse toteuttaa pelkän tahdonvoiman avulla.

Rakastu rutiineihin

5) Auttavat ylläpitämään hyvinvointia myös silloin, kun elämässä on paljon muutoksia

Kun ympärillä muuttuu paljon, tutut pienet asiat voivat muodostaa ikään kuin **hyvinvoinnin rungon**: aamun rauhallinen hetki, kävely, säännöllinen ruokailu, yhteydenpito läheiseen ja iltarauhoittuminen.

Tasapaino

Kun vaihtelua on liikaa

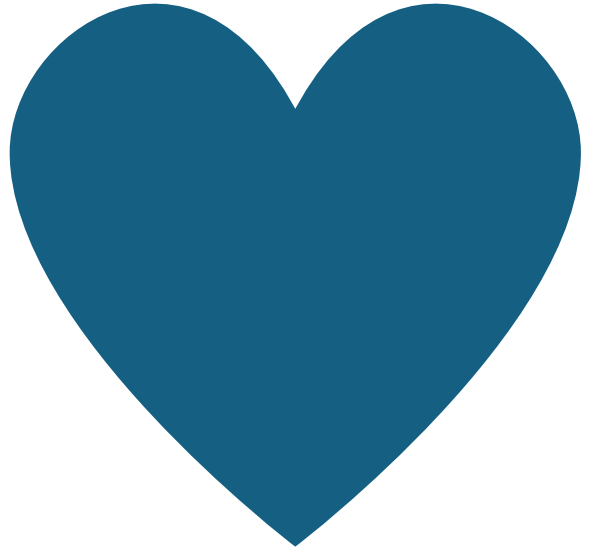
- Ylivireisyys
- Keskittymiskyky heikkenee
- Ylikuormitus kasvaa
- Elämästä voi tulla suorittamista
- Riski uupua

Kun rutiineja on liikaa

- Alivireisyys
- Joustamattomuus kasvaa
- Uusien asioiden aloitus vaikeaa
- Ei kasva eikä kehity
- Riski masentua

Pitkän ja terveen elämän 8 salaisuutta

Sinisellä vyöhykkeellä elävien ihmisten mukaan



Heli Väisänen, VisioSi

1. Liiku luonnollisesti ja usein

Liikkeen ei tarvitse olla kovaa treeniä. Kävely, portaat, puutarhatyöt, kotityöt ja muu arjen aktiivisuus pitävät kehoa liikkeessä. Tärkeää on, että liike kuuluu jokaiseen päivään.

Treenaa kuin Minna Canth

https://www.facebook.com/watch/?v=1502579608122887

2. Pidä ihmiset lähelläsi

Perhe, ystävät ja yhteisö ovat tärkeä osa pitkäikäisten alueiden elämää. He kokevat kuuluvansa joukkoon ja mahdollisuutta sekä saada että antaa tukea.

Kuva Pixabay

3. Huolehdi palautumisesta ja unesta

Pitkäikäisten yhteisöjen elämässä on tilaa rauhoittumiselle, levolle ja luonnolliselle päivärytmille. Uni ja palautuminen eivät ole ylimääräisiä asioita, vaan osa tervettä elämää.

Uni on 80 % kaikesta stressistä palautumisesta.

Kuva Pixabay

4. Syö monipuolisesti ravitsevaa ruokaa

Ruokavaliossa korostuvat kasvikset, hedelmät, täysjyväviljat, pavut ja muut palkokasvit, pähkinät ja hyvälaatuiset rasvat.

Aterioi välillä yhdessä toisten kanssa.

Lihaa käytetään yleensä vähemmän. Olennaista on ruoan laatu ja kohtuullisuus, ei täydellinen ruokavalio.

5. Opettele säätelemään stressiä

Pitkä elämä ei tarkoita stressitöntä elämää, vaan kykyä palata kuormituksen jälkeen rauhaan. *Mitä kovempi kuormitus, sitä enemmän palautumista*.

Luonto, lepo, hiljentyminen, päiväunet, itselle pyhien asioiden kokeminen ja muut omat rauhoittavat rutiinit voivat auttaa katkaisemaan kiireen kierteen.

6. Elä kohtuudella

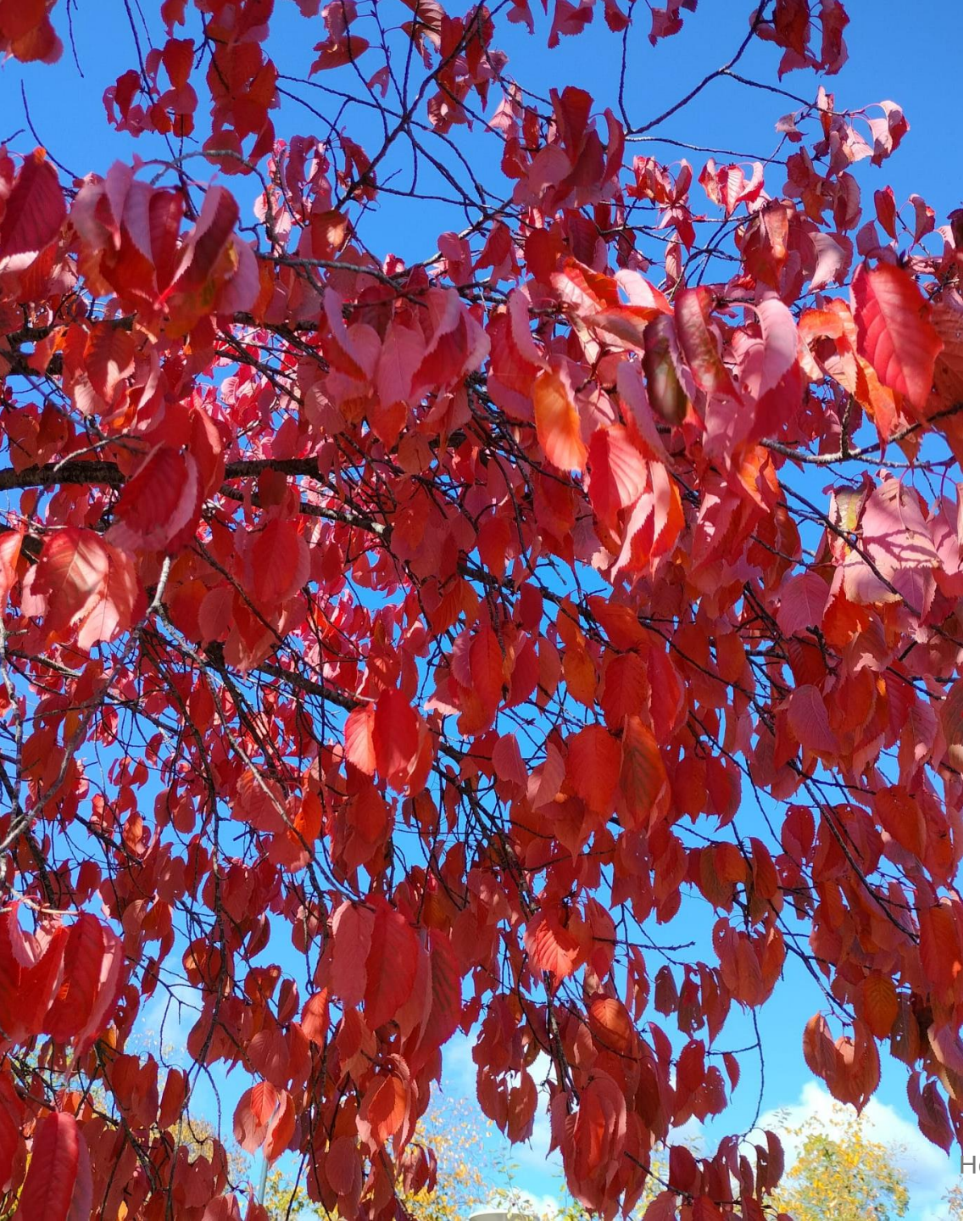
Kohtuullisuus koskee niin syömistä kuin nautintoaineitakin. Pitkäikäisyyttä tukevissa elämäntavoissa ei korostu jatkuva kieltäytyminen, vaan sopiva määrä ja hyvät rutiinit.

Elämästä saa myös nauttia!

7. Pidä itsesi aktiivisena ja osallisena elämässä

Hyvä toimintakyky säilyy paremmin, kun ihminen tekee, osallistuu, oppii, liikkuu ja kokee olevansa tarpeellinen. Vanheneminen ei tarkoita vetäytymistä elämästä, vaan oman aktiivisuuden ja merkityksellisyyden säilyttämistä mahdollisuuksien mukaan.

Kuva Ida Hänninen



8. Säilytä tarkoitus ja merkitys elämässäsi

Pitkäikäisillä ihmisillä on jokin syy nousta aamulla: läheiset, työ, harrastus, auttaminen, oppiminen tai jokin muu itselle merkityksellinen asia. Elämän tarkoitus ei tarkoita suurta elämäntehtävää, se voi löytyä aivan tavallisesta arjesta.

Jos olet lähellä eläkeikää, etsi merkityksellinen elämäntapa hyvissä ajoin.

Japanilaisen filosofian mukaan meillä jokaisella on *ikigai*, syy olla olemassa

Sylvi-Sanni Mannisen (1914-2009) ajatuksia väri-ihmisten terveydestä

- Hiljaisuuden tarve syvien elämysten saamiseksi
- Henkisesti terveenä pysyäkseen on saatava pysähtyä johonkin yksityiskohtaan ja saada siihen yhteys
- Pyhän musiikin käyttäminen mielen rauhoittajana (mm. gregoriaarinen munkkilaulu)
- Toisen erityisherkän ihmisen läsnäolon parantava vaikutus

Kirjasta Outolintu, erilainen

Oravan laulu

Makeasti oravainen makaa sammalhuoneessansa;
sinnepä ei Hallin hammas eikä metsämiehen ansa
ehtineet milloinkaan.

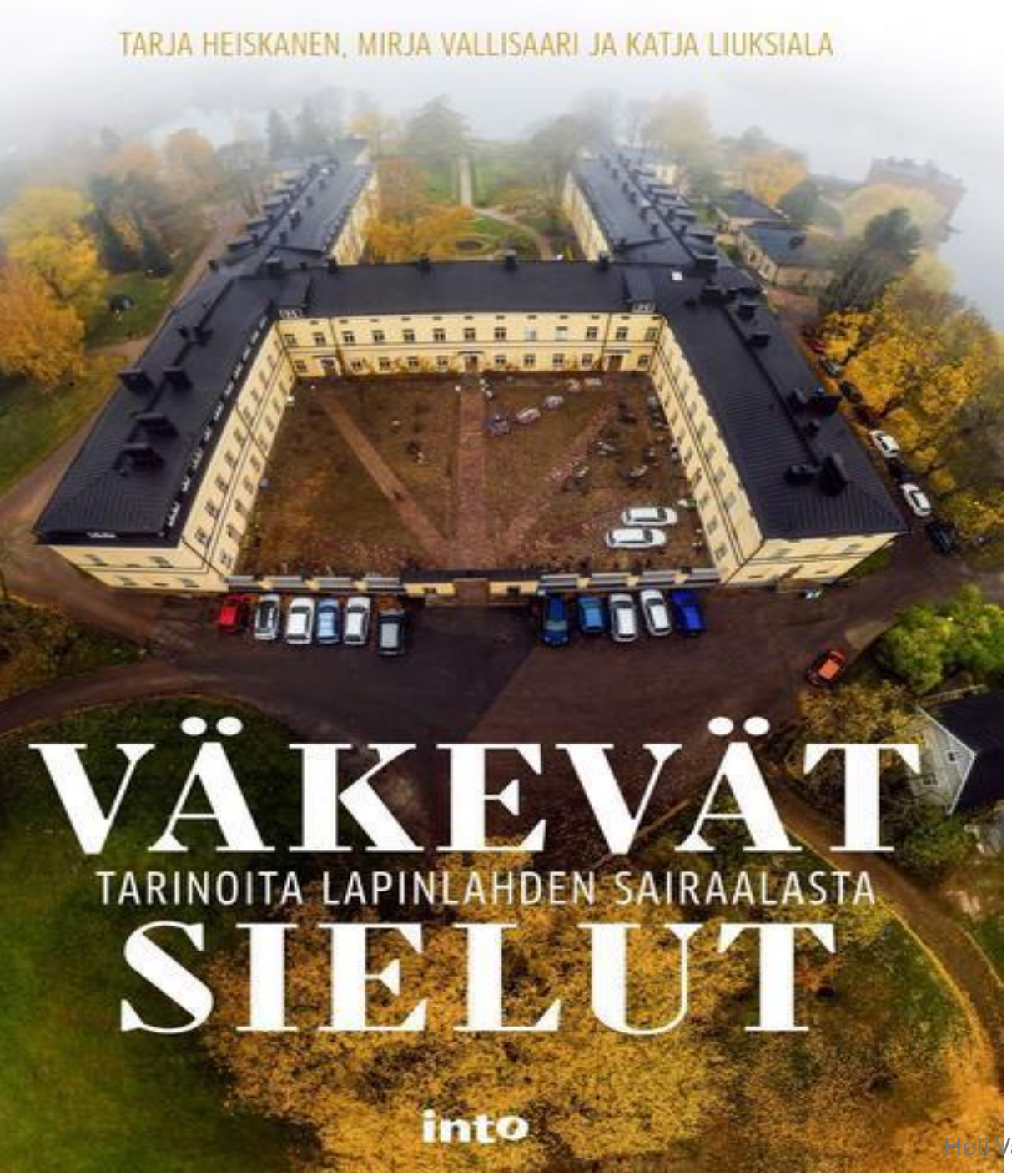
Kammiostaan korkeasta katselee hän mailman piirii,
taisteloa allans' monta, havuoksan rauhan viiri
päällänsä liepoittaa.

Mikä elo onnellinen keinuvassa kehtolinnas!
Siellä kiikkuu oravainen armaan kuusen äitinrinnas:
Metsolan kantele soi!

Siellä torkkuu heiluhäntä akkunalla pienoisella,
linnut laulain taivaan alla saattaa hänen iltasella
unien Kultalaan.

Aleksis Kivi kirjasta Seitsemän veljestä (1870)

Kuva Pixabay



Aleksis Kivi 1834 - 1872

Kurkota kuuseen!

https://360palvelukartta.fi/kartat/heinavesi/284/monasterio-de-valamo

Heli Väisänen, VisioSi

Kiitos!

heli.visiosi@gmail.com
visiosi.fi
Instagram:
helivaisanenvisiosi
Facebook:
helivaisanenvisiosi
LinkedIn Heli Väisänen

rohkeasti herkkä

Yhdistyksen tarjontaan kuuluvat mm:

Paikallistapaamiset
Etätapaamiset
Ajankohtaiset luennot
Nuorten herkkis-chatit
Tukinetissä
Blogi: rohkeastiherkka.fi
Youtube: HSP Suomi ry

HSP Suomi ry

on erityisherkkien oma yhdistys!

HSP Suomi ry

Liity jäseneksi – muutetaan erityisherkkyys voimavaraksi!

Erityisherkkyys on temperamenttipiirre, joka tutkimusten mukaan on synnynnäisenä 30 prosentilla ihmisistä.

Yhdistyksessä me teemme työtä, jotta tietoisuus erityisherkkyydestä lisääntyisi ja se kohdattaisiin voimavarana ja vahvuutena.

Tervetuloa mukaan monipuoliseen toimintaamme ympäri Suomen!

Lisätietoja:

erityisherkat.fi (**tee testi!**)
info@erityisherkat.fi
Facebook/HSP Suomi ry
Instagram/hspsuomiry