

Itsehoitokeinoja mielen rauhoittamiseksi.

Me kun kaikki ollaan päästy hyvään ikään, niin itsekullakin meistä on vuosien saatossa karttunut runsaasti erilaisia selviytymiskeinoja, miten rauhoittaa mieltä tiukoissa elämän tilanteissa. Lisäksi osaamme arvottaa asioita eri tavoin kuin nuorempana. Nuorella näppy nenällä on tosi iso juttu, mutta meidän näkökulmasta sillä ei liene enää paljoa merkitystä. Lisäksi meidän kannattaa suoristaa ryhtiä ja näyttää olemassa olomme: Meillä on paljon elämän kokemusta ja viisautta takana ja myös jaettavaksi nuoremmille sukupolville.

Tässä saattaa tulla jotain uuttakin, jota halutessa kokeilla.

Erilaiset tilanteet, tapahtumat, kohtaamiset saavat meissä aikaan erilaisia ajatuksia ja tunteita. Kuten tuli aiemmin puheeksi, on tärkeää huomata, että nämä ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät. Tunteet eivät ole vaaraksi, mutta tunteiden vastapainoksi kannattaa tunnistaa tosiasiat. Ajatukset ja tunteet ovat meissä, mutta ne eivät ole me itse. Mutta jos jää kiinni ikävään tunteeseen, siitä irti pääsemiseksi auttaa huomion siirto itselle miellyttäviin asioihin ja mukava tekeminen, mitä ne sitten itsekullekin ovat. On asioita, joita ei voi muuttaa. Niihin ainoa ja paras keino on radikaali hyväksyntä.

Esimerkkeinä keinoista rauhallinen musiikki toimii yhtenä hyvistä keinoista. On toki ihmisiä, jotka rauhoittuvat jopa rockin kuuntelulla. . Ulkolenkki joko juoksu, rivakka sauvakävely jos siihen vain kykenee tai sitten hidas kävely etenkin, jos teet samalla huomioita ympäristöstä ja otat vielä aistit käyttöön. Puhutaan tietoisesta tekemisestä eli täydellistä keskittymistä siihen, mitä kulloinkin on tekemässä esim. vaikka hampaiden pesu, ruokailu jne.

Meillä jokaisella on jossain vaiheessa tilanteita, ettei huvita esim. lähteä ulos kävelemään. Tämäntapaisissa tilanteissa on juuri hyvä toimia toisin kuin tunne edellyttää ja vaan lähteä. Ja yleensä hyvältä se jälkeenpäin tuntuikin, että sai lähdetyksi. Liikkuminen on hyvä lääke mielen hoitoon. Liikuntaa kannattaa harrastaa omien fyysisten rajojen puitteissa, kevytkin liikunta on hyödyksi.

Myös erilaiset rentoutumiskeinot on hyvä tapa rauhoittaa itseä. Olisi hyvä, jos joitakin kertoja päivässä pitäisi rentoutushetken, vaikka sitä ei juuri sillä hetkellä tarvitsisikaan. Näin keinoja olisi tarvittaessa helppo ottaa käyttöön. Rentoutusharjoituksia on saatavilla runsaasti esimerkiksi googlettamalla niitä löytyy. Yksinkertainen keino on keskittyminen omaan hengitykseen tai käydä kehon osia läpi systemaattisesti jännittämällä ja ja päästämällä rennoksi. Toiset käyttävät mm kylmä-kuuma-suihkua itsensä rauhoittamiseen. Myös tavanomaisesta poikkeavat maut ja tuoksut siirtävät huomion puoleensa, esim ruuan tulisuus. Nystyräpalloja joita voi puristella käsissä. Lemmikkien läsnäolo ja paijaaminen rauhoittaa. Ihmiselle, joka ei ole kovin taiteellinen tai käsityöihminen on tarjolla aikuisten värityskirjoja, joilla saa kaunista aikaan. Puhutaan tunteen säätelystä.

Tunteita ei myöskään kannata paeta itselleen haitallisiin keinoihin kuten päihteisiin. Olen kuullut vuosien saatossa sanottavan, että on alkanut lievittämään mielen ongelmia päihteillä, pakona ikävistä tunteista ja kun on jotenkin hukassa tunteiden kanssa. Jotkut alkavat käyttää alkoholia yksinäisyyteen ja sen tuomaan ikävään oloon. Tämä ei suinkaan sulje pois ikäihmisiä. Toki päihdeiden käyttö tuottaa myös mielenterveysongelmia. Haastavaa onkin selvittää, kumpi oli ensin. Viime vuosina on oivallettu, että mielenterveys ja päihteet kulkevat käsi kädessä ja niitä on hyvä hoitaa saman katon alla. Haitallisia itsehoitokeinoja on myös monia muita esim. rahapelit, joissa haitat kasvavat moninkertaistuvat suhteessa hyötyyn.

Mutta, mitenkä, jos mielen myllerrystä ja etenkin huoliajattelua tapahtuu iltaisin, mikä on ihan tavallista, kun pitäisi käydä yöpuulle. Esimerkiksi omasta elämänjanasta voi palautua mieleen sellaista ikävää, mikä alkaa pyöriä mielessä. Arkiset asiat kuten, miten selviän asioista, joita minun on hoidettava, huoli omasta terveydestä jne. Myös mahdolliset pelot, todelliset ja epämääräiset saattavat häiritä unen tuloa. Asiathan tulisi käsitellä päiväsaikaan, mutta ainahan se ei onnistu.

Itsellä oli menneisyydessä tiukka elämän tilanne, jolloin pää oli täynnä asioita, joita oli hyvin haasteellista ratkoa. Ja kuinka ollakaan iltaisin asiat vielä paisuivat. Noihin aikoihin tuli postissa paketti Jyväskylästä veljen tyttäreltä. Avasin paketin ja ihmettelin, miksi hän lähettää minulle

Mollamaijan. Onko tämä joku pila? Tutkin nukkea ja siinähan oli vetoketjullinen tasku vatsan kohdalla. Sain kuulla, että tämä Mollamaija onkin huolinukke. Kirjoita hyvissä ajoin lapuille mieltäsi rasittavia ajatuksia ja syötä ne nukelle. Nukke säilöö huolet yön ja sinä voit rauhassa nukkua, kun et niille asioille yöllä mitään mahda. Koska asioita oli siinä määrin, etteivät ne kaikki Mollaan mahtuneet, aloin antaa huolille oman aikansa kirjoittamalla niitä hyvissä ajoin ennen yöpuulle menoa. Kävikin niin, että päässä pyörineistä asioista kaikki ei näyttänytkaan niin pahalta, kun sain yöni hyvin nukuttua. Jotkut pelot näyttäytyivät ihan turhilta. Kirjoittaminen selkeyttää ja auttaa keskittymään paremmin kuin, että asiat risteilevät mielessäsi ja niistä on vaikea saada kiinni.

Hyvä keino rauhoittumiseen on keskittyminen mielen turvapaikkaan. Kun löydät tai kuvittelet mielessäsi paikan, jossa sinun on hyvä olla, ryhdy kuvailemaan tarkasti tuota paikkaa: mitä siellä paikassa on, mitä värejä, mitä materiaaleja, keitä mahdollisesti siellä on sinun kanssasi kuten mitä touhuit lastesi kanssa, mitä muuta siellä teit, miltä siellä tuoksui jne. Paikka voi esim. olla joku lapsuutesi mieluinen paikka kuten koti, leikkipaikka, mökki, uimaranta tai se silloinen pyykkitupa, niitty, puu tai mikä tahansa mikä tuottaa rauhaa ja mielihyvää. Paikka voi löytyä myös nykyhetkestä. Se voi myös olla mielikuvituksen tuotetta. Kun tällainen paikka sitten löytyy, palauta mieleesi sitä myös päivisin, jotta se on helposti tarjolla, kun sitä tarvitset.

Itsellä tällainen mielen rauhoittumispaikka on rintamamiestalon keittiö, kun itse oli pieni tyttö. Palautan mm mieleeni äitini puuhellan äärellä tekemässä ruskeaa soosia, jonka hän hurautti lihapullien päälle. Muistan hänen ruutukaisen essunsa värit ja sen kuinka hän puulaatikosta lisäsi puita hellaan. Äidillä oli huivi sidottuna niskan taakse. Tuoksut valtasivat koko keittiön. Muistelen astioiden värejä ja mitä kaikkea pöydässä oli tarjolla. Ja aina löydän keittiöstä uutta kuvattavaa kuten äidin kaulitsemassa liinavaatteita ruokapöydän päälle. Mankelia kun ei ollut. Näin jatkan kuvausta palauttaen mieleeni monet askareet, yksityiskohdat, värit, tuoksut ym tuosta keittiöstä. Se antaa minulle rauhallisen tunteen ja usein olen huomannut nukahtaneenikin tähän.

Tässä lopuksi esittelen rauhoittavan mielikuvan nimeltä turvapu.

Tässä on kauniisti kuvattu vakaa ja vankkumaton puu, joka pysyy pystyssä, vaikka se on kohdannut tuulentuiverusta ja myrsysäitä ja lisäksi vielä pystyy tarjoamaan suojaa ja turvaa niitä tarvitseville. Uskon, että moni meistä pystyy samaistumaan tähän.