HUOLI POIS

Huolet ovat osa elämää, mutta kaikkia maailman murheita ei kannata kantaa harteillaan. Liiallista murheissa vellomista voi opetella hallitsemaan.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |
| --- |
| **OPETTELE MUREHTEMISESTA EROON**  Ihossa on outo, tumma piste. Katsonut sitä. Onko se syöpää? Ihan kuin piste olisi kasvanut eilisestä. Kumppani tiirailee rakkaansa ihoa uudelleen ja uudelleen. Hän vakuuttaa, että iho näyttää hyvältä. Mutta murehtijan huolehtija ei hellitä, sillä hän valmistautuu aina pahimpaan: Mitä jos sairastun vakavasti? Entä jos saan sen vuoksi potkut töistä? Miten lapseni ja lapsenlapseni pärjäävät, kun minua ei ole?  Jokainen ihminen murehtii joskus, varautuu ja ennakoi siten asioita. Murehteminen kuuluu asiaan, kun kohtaamme uhkaavia tilanteita, kuten ilmastonmuutoksen, laajan epidemian tai yt-neuvottelut.  Kun uhka väistyy tai kun ihminen saa siitä lisää tietoa tai sopeutuu tilanteeseen, huolet hiipuvat - vaan eivät aina. Toisinaan ja toisilla murehtiminen jää päälle. Ihminen alkaa nähdä uhkia asioissa, joissa ei välttämättä ole mitään pelättävää. Jatkuva uhkien näkeminen ja vaikeus sietää epävarmuutta saavat ihmisen välttelemään ja varmistelemaan asioita.  Murehtija uskoo, että varautumalla kaikkein kamalimpaan hän tekee hyvää itselleen ja läheisilleen. Kantamalla huolta tulevasta hän uskoo estävänsä pahinta tapahtumasta.  Todellisuudessa murehtiminen saa aikaan kielteistä ajattelua ja heikentää hyvinvointia sekä itseluottamusta. Se kaventaa elinpiiriä, vie aikaa ja energiaa ja kuormittaa ihmissuhteita.  Huolehtiminen voi olla opittu tapa. Murehtijan vanhemmat ovat voineet olla ylihuolehtivia ja koettaneet silotella lapsensa tietä kaikin tavooin. Kyse voi olla myös persoonallisuuden piirteestä: taipumus kontrolloida asioita ja vaativuus itseä kohtaan heikentävät kykyä sietää epävarmuutta.  Liiallisesta huolten kantamisesta kannattaa opetella pois. Se ylläpitää ahdistusta ja voi johtaa masennukseen. |

|  |
| --- |
| **VARAA VATVOMISEEN AIKA**  Murehtiminen on keino pyrkiä hallitsemaan asioita. Listat ja ennakkoon varattu huoliaika lisäävät hallinnan tunnetta.  Kun huoli herää, kirjoita se ja myöhemmin muut päivät aikana mieleen tulevat murheet saman tien ylös. Lupaa itsellesi , että palaat listaasi esimerkiksi kello kuusi illalla. Päätä, että käytät huoliisi vaikka vartin, jonka jälkeen huolivastaanotto sulkeutuu siltä päivältä. Näin harjaannutat mieltäsi jättämään murehtimisen rajattuun ajankohtaan.  Tarkastele listaasi kriittisesti, kohta kohdalta. Onko huolen aihe sellainen , että voit vaikuttaa siihen? Jos on, keskity ratkaisuun: määrittele ongelma ja tavoite ja listaa ratkaisuvaihtoehdot. Valitse niistä paras ja tee toimintasuunnitelma.  Huolestuttavaa ihomuutosta voit näyttää lääkärille. Työtilanteestasi voit keskustella esimiehesi kanssa. Ahkera käsien pesu voi auttaa suojautumaan tarttuvalta taudilta, mutta kaikkiin asioihin et voi itse vaikuttaa. Osa asioista on sellaisia, missä on hyvä opetella sietämään epävarmuutta. On tärkeä pyrkiä myös erottelemaan asiat, joihin voiot vaikuttaa, ja asiat, joihin et voi vaikuttaa. Jälkimmäisiin kannattaa harjoittaa hyväksyntää.  Elimistölle tauko murehtimisesta on enemmän kuin tervetullut. Jatkuva murehtiminen virittää sympaattisen hermoston ja aiheuttaa elimistöön stressitilan. Pitkittyessään se haittaa terveyttä laajemminkin. |

|  |
| --- |
| HAASTA HUOLET  Huoliajatukset ovat kuin valeuutiset. Nielemme ne sellaisinaan, emmekä epäile niiden todenperäisyyttä. Omia huolia kannattaa haastaa ja miettiä, ovatko ne kohtuullisia ja järkeviä. Mieti asioita, jotka puolustavat huoliasi. Etsi seikkoja, jotka ovat niitä vastaan. Jos syyttäjä-puolustaja-asetelma tuntuu vaikealta, pyydä toiseen rooliin avuksi läheistä ihmistä.  Huolet ovat ajatuksia, eivät tosiasioita. Ajatusten nimeäminen auttaa erottamaan nämä kaksi toisistaan. **Kun huoli seuraavan kerran pyrkii mieleesi, sano itsellesi: ”Nyt minulla on tällainen huoli. Se on ajatus, ja ajatukset tulevat ja menevät. Päästän irti ja suuntaan huomioni toisaalle.”**  Murehtiminen on itseään ylläpitävä noidankehä, jossa ajatus virittää tunteen ja tunne aktivoi ajatuksen. Jos esimerkiksi jää pohtimaan, sanoiko jonkin asian toiselle ihmiselle varmasti oikein, epävarmuus alkaa ahdistamaan. **Ahdistuneena keho virittyy ja mieli alkaa tuottaa lisää ahdistavia ajatuksia. ”Ymmärsiköhän se nyt, mitä tarkoitin?” Pitääköhän se minua ihan hölmönä?” Näin ahdistus ja noidankehä kasvavat entisestään.**  Kielteisiin asioihin jumiutuminen ruokkii kielteisiä ajatuksia ja estää huomaamasta asioiden myönteisiä puolia. Huomion suuntaaminen elämässä hyvin oleviin, myönteisiin asioihin keventää huolireppua mutta vaatii alkutaipaleella tahdonvoimaa. Vanhoja, mukavia asioista muistelemalla ja niillä herkuttelemalla pystyy ohjaamaan omaa mieltä myönteiseen suuntaan.  Jokaiseen päivään tulisi mahtua asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä. |

|  |
| --- |
| **SUUNTAA HUOMIO NYKYHETKEEN**  **Ahdistus aiheuttaa** epämääräiseen levottoman olon. Se on möykky, jonka taakse piiloutuu kurjia tunteita, kuten suru, pelko ja epävarmuus. Niiden tunnistaminen, kuvaaminen, sanoittaminen ja hyväksyminen helpottavat oloa.  **Mindfulness eli hyväksyvän läsnäolon taita auttaa kohtaamaan ja sietämään hankalia tunteita, jolloin ne rauhoittuvat.**  Tunteiden hyväksyminen ja vastaanottaminen ei tarkoita, että päästämme ikävät tunteet valloilleen.  Jokaiseen päivään kuuluu ikäviä tunteita, mutta niihin ei pidä jäädä jumiin. Ikävissä tunteissa vellominen uuvuttaa. Ihminen tarvitsee taukoja ikävistä tunteista.  Jos mieli kehottaa vatvomaan asioita, kannattaa keskittyä konkreettiseen tekemiseen: siivota, leipoa tai tehdä vaikka vatsalihasliikkeitä. Kannattaa tehdä mitä tahansa, mikä ohjaa ajatukset tähän hetkeen. Joskus siihen voi riittää omaan hengitykseen keskittyminen. |

|  |
| --- |
| **HUOLEHDI OMASTA JAKSAMISESTASI**  **Arkirutiineista kiinni** pitäminen lievittää ahdistusta. Se lisää hallinnan tunnetta ja helpottaa tunteiden säätelyä. Syömisestä, liikkumisesta ja riittävästä unesta huolehtiminen parantaa jaksamista. Omasta jaksamisesta huolehtiminen taas ehkäisee uupumista, joka saa mielen tuottamaan herkästi uhkakuvia.  Liikunta on hyvä keino suunnata ajatukset pois katastrofiajatuksista ja purkaa epämääräistä ahdistusta. Se lievittää ahdistuneisuuteen liittyviä oireita, kuten vapinaa, sydämen tykytyksiä ja hikoilua.  Omia murheita ei kuitenkaan voi juosta pakoon loputtomiin. Joskus ne on myös kohdattava.  Murehtiminen voi olla keino vältellä todellista ahdistuksen aiheuttajaa: vaikka yksinäisyyden, hylkäämisen ja kuoleman pelkoa.  Todellisen huolen aiheuttaja ei välttämättä löydy omin voimin, vaan siihen voidaan tarvita ammattiapua.  Apua kannattaa hakea silloin, kun murehtiminen haittaa elämänlaatua, toimintakykyä tai ihmissuhteita. |

|  |
| --- |
| **MIELENTERVEYSTALO.FI-PALVELUN OMAHOITO-OHJELMAT TARVAVAT APUA AHDISTUNEISUUDEN HOITOON**  [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen\_omahoito/Pages/default.aspx](12%20HUOLI%20POIS%2012.docx) |