



OPAS STRESSINHALLINTAAN - MITEN PÄÄSEN ALKUUN

MINDFULNESS JA STRESSI

OUTI RIKOLA

[Vapaudu.fi](https://vapaudu.fi)

SISÄLLYS- LUETTELO

Mikä tämä opas on?	4
Siis tarkemmin?	5
Miksi mindfulness kiinnostaisi minua?	6
Miten pian huomaan vaikutukset?	7
Mitä mindfulness edes on?	8
Miksi se toimii?	9
Saisiko sen kuvana?	11
Miten sitä harjoitellaan?	14
Mitä jos tulee ongelmia?	16
Mitä saan tästä kaikesta?	17
Entä jos en tee mitään?	18
Mitä muuta hyötyä mindfulnessista on?	20
Mistä aloittaisin?	21

**”STRESSIÄ EI
SINÄLLÄÄN
AIHEUTA
STRESSAAVAT
TILANTEET,
VAAN MEIDÄN
REAKTIOT
NIISSÄ.”**

MIKÄ TÄMÄ OPAS ON?

Tämä opas kertoo, miten mindfulness auttaa stressinhallinnassa. Kirjoitin sen, koska en äkkiseltään löytänyt suomeksi lyhyen napakkaa ja samalla kattavaa tietopakettia aiheesta. Opas on kirjoitettu kenelle tahansa, joka haluaa tietää enemmän stressinhallinnasta tai mindfulnessista. Se sopii sekä stressaantuneelle että stressaantunutta auttavalle. Ja tietysti myös ihmiselle, joka haluaa ennaltaehkäistä stressiä!

Opas on kirjoitettu tarkoituksella hieman puhekielisesti. Haluan puhua vakavista ja vaikeistakin asioista ymmärrettävästi ja helposti lähestyttävällä tavalla. Jos sinua ahdistaa puhekielisyys kirjassa, voit ladata kunnollisesti kirjakielisen version osoitteesta vapaudu.fi/stressiopas.

Voit vapaasti jakaa ja levittää opasta, kunhan levität sitä kokonaisena. Se on täysin ilmainen. Mitä useampi tästä saa apua, sitä parempi :) Voit joko kopioida paperiversion tai jakaa osoitteen mistä opas löytyy netistä: vapaudu.fi/stressiopas. Täältä löytyy myös uusin versio oppaasta. Itse asiassa, käy nyt heti tarkistamassa, onko siellä uudempi versio jo olemassa!

Jos haluat sähköpostiisi tiedon uuden version julkaisemisesta, liity vapaudu.fi postituslistalle osoitteessa vapaudu.fi/stressilista.

Ja jos löydät vikoja ja virheitä tästä oppaasta, laita ihmeessä sähköpostia osoitteeseen hei@vapaudu.fi. Korjaan ne seuraavaan versioon :)

VERSIO 1.0 - 6.6.2014

SIIS TARKEMMIN?

Kerron tässä oppaassa, miten mindfulness vaikuttaa stressiin lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä, ja miten sitä voi alkaa harjoittelemaan. Vastailen kysymyksiin joita sinulla saattaa olla, kuten “mitä mindfulness on ja miten se liittyy minuun ja stressiin”, “miten mindfulnessia harjoitellaan ja mitä ongelmia sen harjoittelussa saattaa tulla vastaan”, tai “mitä muuta hyötyä mindfulnessista on”. Kerron stressin kierteestä, ja siitä kuinka mindfulness auttaa pääsemään ulos kierteestä.

Lyhyesti, kerron kuinka mindfulness auttaa stressin kanssa, ja kuinka voit parhaiten harjoitella sitä sinulle sopivalla tavalla.

Me ei tässä oppaassa keskitytä muihin stressin kokemiseen vaikuttaviin tekijöihin, kuten työn määrään ja laatuun, ravintoon, piristeisiin, liikuntaan, ulkoiluun tai ihmissuhteisiin. Sekin on kaikki omalla tavallaan tärkeää, jokaiselle ihmiselle omalla tavallaan. Mindfulness on loistava pohja alkaa huomata stressitekijöiden vaikutusta omassa elämässään. Siksi se on hyvin hedelmällinen paikka aloittaa. Sen jälkeen on helpompi nähdä, mitä muuta ehkä on aiheellista tehdä. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo ikäänkuin poistaa turhaa haparointia ja hätiköityjä ratkaisuja.

Tämä ei ole täydellinen opas mindfulnessin harjoittamiseen. Siihen tarvittaisiin kokonainen kirja. Tämä on pikemminkin eräänlainen pikaopas tutustumiseen ja aloittamiseen. Tarkoitukseni on auttaa sinua näkemään mistä tässä on kyse, ja etsimään sinulle itsellesi sopivin tapa aloittaa harjoittelu.

Jos et vielä ole lukenut stressi-infoa vapaudu.fi -sivustolta, käy ensin lukemassa se. Oikeasti. Osoite on vapaudu.fi/stressi-info. Klikkaa tuota nyt (tai jos luet paperiversiota, kirjoita osoite selaimen), ja palaa sitten tänne lukemaan loput oppaasta :)

MIKSI MINDFULNESS KIINNOSTAISII MINUA?

Luultavasti olet jo aika stressaantunut, jos luet tätä. Ehkä sinulla on lyhytaikaisen stressin aiheuttamia oireita, kuten pääkipua, vatsaongelmia, sydämentykytyksiä, univaikeuksia tai jatkuvaa väsymystä. Tai saatat olla jo pitkittyneen kroonistuneen stressin kourissa ja kärsiä pahentuneista ongelmista, esimerkiksi kivuista ja särystä, iho-ongelmista tai sydänsairauksista. Ehkä koet ettet jaksaa olla henkisesti läsnä puolison tai perheen kanssa, tai ihmissuhteesi kärsivät ärtyisyydestä tai itkuisuudesta. Tai ehkäpä olet jo hyvissä ajoin liikkeellä, ja haluat välttää kaiken tällaisen.

Haluat luultavasti eroon näistä ongelmista. Tai vähintään haluat, etteivät jo vakavammaksi päässeet oireet ainakaan pahene, vaan helpottavat. Yleensä mindfulnessia harjoitellessa ihmisillä mielenrauha lisääntyy. On helpompi päästä sellaiseen mielentilaan, jossa tuntuu kuin sielu lepäisi. Olotilaan, jossa sekä keho että mieli rentoutuu ja päästää hetkeksi irti. Kun näitä hetkiä alkaa tulla useammin ja voimallisemmin, on helppo nähdä kuinka se vaikuttaa stressaantuneeseen oloon parantavasti. Stressi väkisinkin alkaa helpottaa, sekä lyhyellä että pitkällä tähtäimellä.

MITEN PIAN HUOMAAN VAIKUTUKSET?

Mindfulness ei ole pikapilleri. Sitä voisi verrata pyörällä ajamiseen. Kun lapsena opettelit ajamaan pyörällä, tarvitsit varmaan aluksi apurattaat, ja sittenkin ajaminen oli aika vaivalloista ja hidasta. Et oikeastaan päässyt paljonkaan nopeammin tai helpommin paikasta toiseen. Sinulta puuttui lihaksia, koordinaatiota ja taitoja.

Kuitenkin kun harjoittelit, muutosta alkoi tapahtua. Vähitellen ajaminen onnistui paremmin ja paremmin. Lopulta pääsit eroon apurattaista, ja pääsit kokemaan todellista ajamisen vapautta!

Usein käy niin, että ensimmäisellä kerralla harjoittelu tuntuu hyvinkin vahvasti. Sitten toisella kerralla tunne vähän hiipuu, ja kolmannella kerralla tuntuu vielä vähemmän. Tämä ei tarkoita, että mindfulness olisi menettänyt tehonsa, tai että tekisit väärin. Ensimmäinen kerta vaan monesti tuntuu paljon. Niinhän se on monessa muussakin asiassa. Saattaa myös olla, että ensimmäiset kerrat tuntuu lähinnä stressaavilta, kun et ole varma teetkö oikein.

Vaikutuksia on lähinnä kahdenlaisia. Saatat harjoituksen aikana ja jälkeen tuntea olosi heti rennommaksi ja tynemmäksi. Ja toisaalta alat ehkä vähitellen huomata muutosta yleisessä olotilassa. Tämä muutos on niin vähittäistä, että luultavasti et ole ollenkaan varma, että se johtuu juuri mindfulnessin harjoittelusta. Esimerkiksi saattaa olla, että unettomuus tuntuu vaivaavan vähemmän kuin ennen harjoittelun aloittamista. Muttet ole varma mistä on kyse, koska muutos on tapahtunut niin vähän kerrallaan, ettet ehkä tule edes huomanneeksi sitä ellet erityisesti kiinnitä siihen huomiota. Muutos kuitenkin on aivan todellinen pitkäkestoinen muutos. Tämä on se mihin harjoittelulla pyritään.

MITÄ MINDFULNESS EDES ON?

Mindfulness on suomennettu useimmiten tietoiseksi läsnäoloksi. Se tarkoittaa, että opetellaan kiinnittämään huomio siihen, mitä tapahtuu juuri nyt, juuri tässä hetkessä, ilman päätelmiä ja arvolatauksia. Esimerkkinä voisi ottaa vaikka sään. Jos ulkona sataa, tietoisesti läsnäollon voi huomata että ulkona sataa, ilman että lisää tähän tosiasiaan mitään muuta. Usein meidän aivot lähtee kehittämään tästä vaikka mitä. Kuten "voi ei, taas sataa, ei voi olla totta, koko viime viikonkin satoi, eikö tämä ikinä lopu, tämä on kyllä kamalin kesä ikinä!" Tai "taas sataa, miten juuri minulla voi olla aina näin huono tuuri säiden kanssa, taas saan polkea likomärkänä kotiin". Meidän ajatukset kehittää sateesta meille kurjan olon, itse sade ei sitä aiheuta.

Tällaiset ajatukset ovat vatvomis- ja murehtimisajatuksia. Usein me jumitutaankin vatvomaan mennyttä ja murehtimaan tulevaa, ja se osaltaan aiheuttaa paljon stressiä. Mindfulness auttaa huomaamaan ajatusketjut ja arvolataukset, ja korvaamaan ne toimivammilla tavoilla, joista ei seuraa ikävien ajatusten ja tunteiden tulvaa. Se itsessään jo helpottaa kovasti stressiä. Ja sen jälkeen on helpompaa päästä ongelmanratkaisuaijatuksiin, jotka vielä lisää vähentävät ja helpottavat stressiä.

MIKSI SE TOIMII?

Yleensä mieli on täynnä tällaisia edellisessä kappaleessa esitettyjä ajatusketjuja ja arvolatauksia. Hyvin usein ne on piilossa meidän tietoisuudelta, ja pääsee sieltä salaa vaikuttamaan meidän mielialoihin ja tunteisiin. Mindfulness auttaa pääsemään käsiksi mielen syövereissä piileskeleviin haitallisiin ajatustapoihin. Se toimii siinä suhteessa kuin taskulamppu.

Toisaalta mindfulness-harjoitus itsessään on usein rentouttava kokemus jo sinällään. Usein meidän sisin ei tule kuulluksi. Me ei tehdä asioita, jotka oikeasti olisi hyväksi meille, kun joku muu asia tuntuu tärkeämmältä juuri sillä hetkellä. Mindfulness-harjoitus pysäyttää vaan olemaan ja kuuntelemaan omaa itseään. Muu tekeminen pysähtyy ja lakkaa siksi aikaa. Se voi olla joskus aika pelottavaakin. Ehkäpä me on touhuttu niin kovin kaikkea muuta, koska sisällä on jotain minkä me ei oikeastaan edes haluta tulevan tietoisuuteen. Mutta niin kauan kuin se on sisällä pimeässä piilossa, se vaikuttaa sieltä salaa mielialaan ja ajatteluun. Se voi parantua vain niin, että se tulee tietoisuuteen.

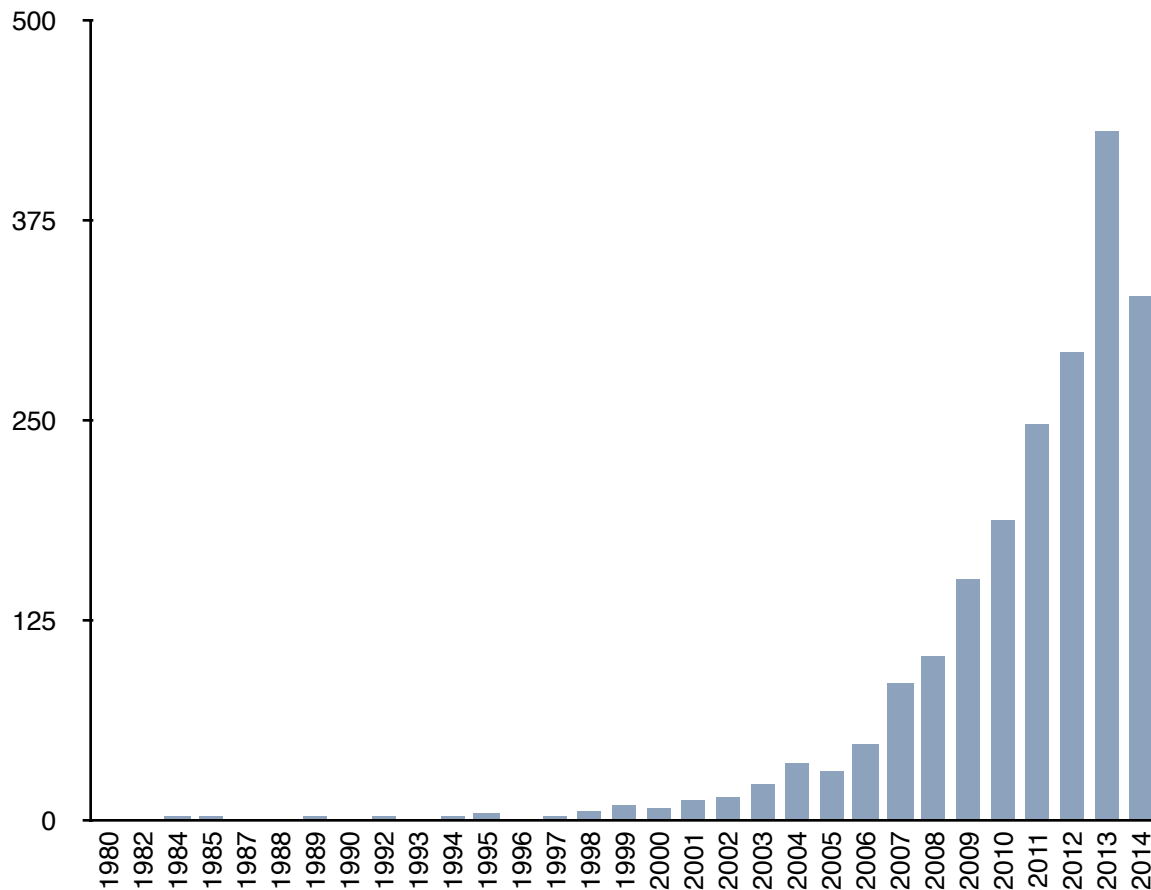
Mindfulness-tekniikoilla voi pysäyttää alkavan stressireaktion heti alkuunsa. Toisaalta harjoitteilla voi myös hoitaa jo valloilleen pääsyttä stressiä. Mindfulness-harjoittelun on tutkimuksissa todettu laskevan verestä mitattujen stressihormonien tasoja [1]. Sitä on tutkittu myös aivokuvauksen avulla, ja huomattu, että se ihan fyysisesti muuttaa aivojen toimintaa terveellisempään ja toimivampaan suuntaa [2].

Alunperin mindfulness on kehittynyt buddhalaisessa perinteessä. Jon Kabat-Zinn, länsimaisen mindfulnessin uranuurtaja, on tuonut sen buddhalaisesta perinteestä länsimaiseen kliiniseen muotoon, ja tutkinut mindfulnessin käyttöä sairaalaoiloissa jo useamman vuosikymmenen ajan. Tällä hetkellä mindfulness on maailmanlaajuisessa lääketieteellisessä tutkimuksessa suorastaan kuuminta hottia. Siitä on jo yli 2000

tutkimusta, ja lisää syntyy kiihtyvällä tahdilla. Voit käydä tutustumassa esimerkkeihin tutkimuksista osoitteessa vapaudu.fi/stressitutkimus.

Alla vielä makupalaksi kuva tutkimusten määrästä [3]. Vaikuttaisi siltä, että jo tänä vuonna saattaa mennä rikki 1000 tutkimuksen raja vuodessa!

Mindfulness-tutkimukset vuosittain (5.6.2014 mennessä)



Suomeen mindfulnessin toi kymmenisen vuotta sitten Leena Pennanen.

SAISIKO SEN KUVANA?



Yllä on kuva stressin noidankehästä ja siitä miten mindfulnessin avulla voi katkaista sen.

Stressin noidankehä

Stressin kierre alkaa siitä, kun jokin tilanne tuntuu aiheuttavan meille stressaantuneita ajatuksia ja tunteita. Helppona esimerkkinä voisi ottaa vaikka pitkän hitaan kauppajonon rasittavan työpäivän jälkeen, se stressaa varmaan melkein jokaista. Tekisi mieli olla jo kotona ja rentoutua, ja samalla tietää, että kaupan jälkeen pitää vielä tehdä kaikkea muutakin ennenkuin pääsee vaan olemaan. Ei ole ihme jos alkaa vähän kiristämään hermoja tässä kohtaa!

Tästä seuraa akuutti stressireaktio. Syke ja verenpaine nousee, ja myös stressihormonien määrä veressä nousee. Tässä ei sinällään ole mitään vaarallista, tämä on normaali elimistön reaktio tiukassa tilanteessa. Ongelmia alkaa tulla siinä vaiheessa, kun elimistö ei pääse stressireaktioiden välillä palautumaan, jolloin stressi pitkittyy. Elimistössä on jatkuvasti päällä jonkinasteinen stressireaktio. Tässä vaiheessa alkaa tulla ongelmia ja oireita, esimerkiksi unettomuutta, ärtyisyyttä, väsymystä tai muistiongelmia.

Kun elimistön stressitila jatkuu tarpeeksi pitkään, ehkä vuosia tai vuosikymmeniäkin, saattaa joku kohta kehosta alkaa kroonisen stressin myötä pettää pahemmin.

Ylläolevassa kuvassa kroonisesta stressistä menee nuoli takaisin stressaavaan tilanteeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä stressaantuneempi on, sitä enemmän joutuu uusiin stressaaviin tilanteisiin. Itsestään ei pysty enää pitämään yhtä hyvää huolta kuin normaalioloissa.

Toisaalta samat tilanteet saattavat tuntua paljon stressaavammilta. Siksi kroonisesta stressistä voisi mennä nuoli myös "stressaantuneet ajatukset ja tunteet" -kohtaan.

Samoin nuolia noihin kumpaankin kohtaan voisi lähteä myös kaikista muista kehän kohdista. Stressireaktiossa saattaa toimia harkitsemattomasti ja aiheuttaa lisää hankaluuksia, esimerkiksi ärtyneenä saattaa sanoa pahasti, vaikkei oikeasti tarkoittaisi sitä.

Tai pitkittyneen stressin seurauksena huonosti nukkuneena saattaa unohdella asioita mitä oli luvannut tehdä, eikä aivotkaan oikein tunnu toimivan kunnolla, jolloin stressaantuu lisää siitä, kun ei suoriudu niin hyvin vaikkapa töistä kuin haluaisi. Kuvasta olisi vaan tullut aivan liian sekava, jos olisin piirtänyt nuolia kaikista kohdista stressaavaan tilanteeseen ja stressaantuneisiin ajatuksiin/tunteisiin. Jos haluat, voit piirtää ne siihen itse.

Joka tapauksessa, stressi alkaa helposti lisätä stressiä, jolloin syntyy stressin noidankehä.

Ulos noidankehästä

Stressin kierteen saa parhaiten estettyä niin, ettei lähde koko noidankehään. Siksi nuoli ulos kehästä lähtee suoraan stressaavasta tilanteesta. Mindfulnessin avulla voi oppia toimimaan stressaavassa tilanteessa niin, että pysyy tietoisena ja rauhallisena stressaavan tilanteen keskelläkin. Tilanne itsessään ei välttämättä muutu mihinkään, mutta oma suhtautumistapa muuttuu niin, ettei stressi pääse tekemään tuhojaan.

Itse harjoittelu monesti myös toimii palautuskeinona, jos stressiä on jo päässyt kertymään. Harjoitellessa stressihormonien taso usein laskee, samoin syke ja verenpaine, kun hetkeksi pysähtyy “tietoisesti tekemään ei mitään”. Siksi kuvassa voisi mennä nuolia ulos kehästä kehän joka kohdasta. Jätin nekin piirtämättä, ettei kuva menisi liian sekavaksi. Voit lisätä ne siihen, jos haluat.

MITEN SITÄ HARJOITELLAAN?

Voit tutustua mindfulnessiin monella tavalla.

Useilla pienemmilläkin paikkakunnilla on jo mindfulness-kursseja, esimerkiksi opistoilla. Kursseja on päivän tai viikonlopun mittaisia tutustumiskursseja, ja usean viikon mittaisia perusteellisempia peruskursseja. Löydät kursseja opistojen esitteistä, tai googlettamalla "mindfulness kurssi paikkakunta", jossa korvaat sanan paikkakunta oman paikkakuntasi nimellä, esim. "mindfulness kurssi Lahti". Kurssit maksavat muutamista kympeistä muutamaan sataan euroon, tosin kalleimmat kurssit maksavat yli 2000€.

Myös jotkut varsinkin kolmannen aallon terapiaihin erikoistuneet psykoterapeutit antavat mindfulness-ohjausta. Terapeuttien yksityisopetus on yleensä saman hintainen kuin terapia, eli noin 60-90€/kerta. Tässä asiassa en osaa sen enempää neuvoa, en ole niin hyvin tähän perehtynyt, ja terapeutteja on monenlaisia ja moneen suuntautuneita. Jos tämä vaihtoehto kiinnostaa, selvitä oman paikkakuntasi terapeutit esim. Googlasta, ja soita tai kysy sähköpostilla, olisiko tällaiseen mahdollisuutta.

Jos haluat harjoitella halvalla, tai pidät kirjoista ja lukemisesta ja itseopiskelusta, voit lainata kirjastosta Jon Kabat-Zinnin kirjan Täyttä elämää. Se on perusteos mindfulnessin käytöstä stressinhallinnassa. Sen kaveriksi sopii kirjan Mielekkäästi irti masennuksesta CD, jossa on Jon Kabat-Zinnin ohjaamana Täyttä elämää -kirjassa mainitut harjoitukset (tosin suomenkielisessä versiossa ei tietenkään puhu itse Kabat-Zinn). Kirjan loppuosassa on myös harjoitusohjelma, joka on oikein pätevä vaikkot olisikaan masentunut.

Jos motivaatiosi ei riitä itseopiskeluun, tai muuten vaan kaipaat tukea ja mahdollisuutta kysellä neuvoja, muttet kuitenkaan halua sitoutua kerran viikossa käymään tietystä

kurssipaikassa, voi nettikurssi olla sopivin vaihtoehto. Minun vetämilläni nettikursseilla voit valita sähköpostilla tapahtuvan yksityisopetuksen tai sähköisessä oppimisympäristössä vedettävän ryhmämuotoisen opetuksen. Molemmissa on puolensa. Ryhmäkursseiden etuna on halvempi hinta ja ryhmän tuki. Yksityisopetus on tietysti kalliimpaa, mutta toisaalta siinä saa todella henkilökohtaista ohjausta ja hyvin juuri omiin tarpeisiin räätälöidyn kurssin. Ja tietysti jos et halua jakaa kokemuksiasi ja kysymyksiäsi muille ihmisille, yksityisopetus voisi olla siinäkin tapauksessa sopivampi vaihtoehto.

Mindfulness-kurssilla kerrotaan mindfulnessin perusteista, ja tehdään harjoituksia. Saat myös samoja harjoituksia yleensä kotitehtäviksi. Mindfulness toimii parhaiten, kun sitä tekee jonkin verran joka päivä. Sopiva määrä on 10 minuutista ylöspäin. Omilla kursseillani suositeltu päivittäinen harjoittelu-aika on 10-30min, riippuen kotitehtävästä. Joillakin kursseilla se voi olla tunninkin luokkaa. Toki enemmänkin kuin vähimmäismäärän saa tehdä!

Ehkä ihmettelet, että millaisia ne harjoitukset ja kotitehtävät sitten oikeastaan onkaan. Minäpä kerron! Voit ladata nettikurssini toisen harjoituksen nimeltään Tietoinen hengitys, ja kokeilla tehdä sen. Itse asiassa, tee se nyt heti. Harjoitus löytyy täältä: vapaudu.fi/stressiharjoitus. Lataa se, istu alas, laita kuulokkeet korviin ja kuuntele 10 minuuttia :)

MITÄ JOS TULEE ONGELMIA?

Suurin ongelma harjoittelun esteenä on yleensä motivaation ja ajan löytäminen päivittäiselle harjoittelulle. Tämä tulee eteen varsinkin kirjan ja CD:n kanssa yksin opiskellessa. Jonkinlainen tuki olisi hyvä miettiä ennen harjoittelun aloittamista. Kurssilta saa vetäjän ja ryhmän tuen, se yleensä motivoi. Aikaa luultavasti löydät sitä paremmin, mitä enemmän olet maksanut kurssista! Tämä kuulostaa vähän oudolta, mutta kuka tahansa minkä tahansa asian kurssittaja voi tämän luultavasti vahvistaa. Yleensä myös olet sitä motivoituneempi, mitä tähdellisemmäksi koet muutoksen. Jos olet pahassa jamassa, luultavasti tarve muutokseen ja sitä kautta motivaatio on suurempi.

Loppuosa oppaasta keskittyykin motivaation löytämiseen. Kerron mitä muutoksia voit odottaa elämässäsi harjoittelun myötä, ja mitä on vaarassa tapahtua jos et tee mitään, ja vielä, mitä muuta luultavasti tapahtuu kun harjoittelet. Kun luet näitä kappaleita, yritä nähdä nämä vaikutukset omassa elämässäsi. Mieti elämääsi 5 vuoden, 10 vuoden ja 20 vuoden päästä. Mieti, minkälaista elämäsi silloin on, jos et tee mitään, ja toisaalta jos nyt tartut tähän. Mieti, minkälainen ihminen olet, minkälaista puolison tai lasten tai muiden läheisten ihmisten kanssa on, minkälaista töissä ja vapaa-ajalla on... Ja mitä muuta nyt elämään kuuluu. Kaikki :)

MITÄ SAAN TÄSTÄ KAIKESTA?

Minkälaista elämä olisi, jos stressaavat ajatukset ja tunteet eivät vaikuttaisi niin paljon mielialaasi ja tunteisiisi?

Mitä jos et enää sabotoisikaan itseäsi omilla ajatuksillasi? Jos saisit pysäytettyä haitalliset ajatusketjut alkuunsa, ja ohjattua ne toimivimmille urille? Jos et enää käyttäisikään aikaasi eilisen vatvomiseen ja huomisen murehtimiseen? Jos saisit päästettyä irti ajatuksista, jotka eivät johda mihinkään, ja toisaalta pääsisit paremmin käsiksi ongelmien ratkaisuihin johtaviin ajatuksiin? Ja vaikka niitä ei aina löytyisikään, pystyisit kuitenkin löytämään rauhan, olemaan ilman vatvomista ja murehtimista? "Anna minulle voimaa muuttaa se mikä on muutettavissa, hyväksyä se mitä ei voi muuttaa, ja kykyä erottaa nämä kaksi toisistaan." - Vanha jo kliseinenkin lausahdus, silti niin totta.

Mitä, jos ihan vaan pääsisit eroon stressin aiheuttamista ongelmista? Saisit nukuttua, olo olisi rauhallinen, maha kunnossa, jaksaminen parempaa...

Minkälaista elämä olisi vuoden päästä, viiden vuoden päästä, kymmenen vuoden päästä, 20 vuoden päästä? Miltä se tuntuisi? Sulje silmät ja yritä kuvitella muutaman minuutin ajan. Tee se, ihan oikeasti. Tee se nyt, ennenkuin jatkat.

ENTÄ JOS EN TEE MITÄÄN?

Jos olet jo valmis muutokseen, hyppää tämän kohdan yli seuraavaan kappaleeseen, ja aloita! Oikeasti. Jos olet valmis muutokseen, sinusta luultavasti jo tuntuu oma stressisi hyvinkin pahalta. Älä tee tämän kappaleen silmät kiinni -harjoitusta siinä tapauksessa. Siitä tulee luultavasti liiankin kurja olo. Hyppää seuraavaan kappaleeseen. Nyt :)

Jos sen sijaan et ole vielä aivan vakuuttunut muutoksen tarpeellisuudesta, lue tarkkaan juuri tämä kappale.

Tässä on nettisivuiltanikin (vapaudu.fi/stressioireet) tuttu (pitkä) lista stressin aiheuttamista ongelmista:

- pääkipu
- hampaiden kiristely
- niska- ja hartiakivut
- huimaus
- sairastelu
- iho-oireet
- vatsaongelmat
- kiristynyt hengitys
- sydämentykytykset
- ärtyneisyys
- huolestuneisuus
- ahdistuneisuus
- mielialanvaihtelut
- hermostuneisuus
- ruokahalun muutokset
- univaikeudet
- keskittymisvaikeudet
- oppimisvaikeudet
- muistiongelmat
- vaikeus tehdä päätöksiä
- tunne, että kaikki kaatuu päälle
- seksi ei kiinnosta
- itkuisuus
- yksinäisyys
- arvottomuus
- pakonomaisuus
- tehokkuus kärsii
- epäluuloisuus
- kanssakäymisen ongelmat
- sosiaalinen eristäytyminen
- jatkuva väsymys, uupumus ja heikkous
- painon muutokset
- lisääntynyt tupakointi tai alkoholin kulutus
- liiallinen impulssiostelu

Pitkittynyt stressi nostaa verenpainetta, estää immuunipuolustuksen toimintaa, aiheuttaa hedelmättömyyttä ja vanhentaa kehoa. Pitkään jatkunut stressi voi johtaa vakaviin terveysongelmiin:

- monenlaiset krooniset kiputilat
- sydänsairaudet
- ruuansulatuskanavan sairaudet
- krooniset uniongelmat
- masennus
- ylipaino
- autoimmuunisairaudet
- ihosairaudet, esim. ihottumat

Mitä parisuhteelle tapahtuu, jos olet ärtynyt, et saa nukuttua, seksi ei kiinnosta, olet itkuinen, tunnet olosi arvottomaksi ja epäluuloiseksi, tai alat käyttää lisää alkoholia? Entä lapsille? Mitä tapahtuu muissa ihmissuhteissa ja töissä? Millaista vapaa-aika on?

Miten sosiaalinen eristäytyminen, jatkuva uupumus ja sairastelu vaikuttaa ystävyys-suhteisiin? Tai työntekoon ja vapaa-aikaan?

Luuletko, että jatkuvasta unettomuudesta, oppimisvaikeuksista, muistiongelmista ja tehokkuuden kärsimisestä johtuvat epäonnistumisen tunteet saattavat johtaa arvottomuuden ja kelvottomuuden tunteisiin, ja siihen että kaikki tuntuu kaatuvan päälle, ja lopulta masennukseen?

Kuinka pitkään ihminen voi kärsiä pahenevista ongelmista, ennenkuin tulee totaalinen stoppi? Onko pakko päätyä siihen, ennenkuin asioita voi muuttaa? Tai jos ei koskaan päädy niin pitkälle, tarvitseeko vain tyytyä kärsimään ongelmista, koska "tällaista tämä nyt vaan on"?

Sulje nyt silmät muutaman minuutin ajaksi, ja kuvittele mielessäsi mitä töissä, kotona, terveydessä ja ihmissuhteissa tapahtuu viiden vuoden, kymmenen vuoden ja 20 vuoden kuluessa, jos et tee mitään, vaan jatkat kuin tähänkin asti.

MITÄ MUUTA HYÖTYÄ MINDFULNESSISTA ON?

Mindfulnessin edut eivät suinkaan rajoitu stressin vähenemiseen. Sillä on paljon laajempia ja kauaskantoisempia vaikutuksia. Mindfulness on syvälle menevä ja tehokas tapa:

- parantaa fokusta ja keskittymistä
- lisää tietoisuutta itsestään
- vähentää stressaavien ajatusten ja tunteiden vaikutusta
- parantaa ihmissuhteita
- parantaa tunneälyä
- kehittää johtajuustaitoja
- huomata alitajuiset toimimattomat toimintamallit, ja korvata ne uusilla toimivimmilla
- tulla tietoiseksi itseä satuttavista ajatusprosesseista, ja päästää niistä irti

Mieti nyt, mitä töissä, kotona tai ihmissuhteissa tapahtuisi, jos pystyisit fokuoitumaan ja keskittymään paremmin, olemaan täysin läsnä siinä mitä teet juuri sillä hetkellä, täysin läsnä ihmiselle jonka kanssa juuri sillä hetkellä juttelet.

Millä tavalla ihmissuhteesi voisivat parantua, jos ymmärtäisit paremmin muiden ihmisten tunteita, ja toisaalta osaisit paremmin hoitaa ja tunnistaa omiasi? Kuinka kanssakäyminen muuttuisi, jos ymmärtäisit toisia paremmin, ja saisit paremmin toiset ymmärtämään itseäsi?

Mitä, jos joka kuussa tuntuisi kuin sielu lepää, ei vain heinäkuussa? Mitä, jos joka kuussa voisi tuntua tyytyväiseltä? Entä joka viikko? Monta kertaa viikossa? Ehkä jopa joka päivä? Minkälaista elämäsi olisi silloin? Mitä parisuhteessa tapahtuisi? Entä lasten kanssa? Tai töissä?

Minkälaista elämä olisi vuoden päästä, viiden vuoden päästä, kymmenen vuoden päästä, 20 vuoden päästä? Miltä se tuntuisi? Sulje silmät ja kuvittele muutaman minuutin ajan.

MISTÄ ALOITTAISIN?

Näillä ohjeilla pääset hyvään vauhtiin. Tee nämä heti. Älä jätä tätä huomiseen tai ylihuomiseen tai ensi viikkoon. Siinä on liian iso riski vaan jättää tekemättä - "myöhemmin" = "ei koskaan". Tee tämä nyt. Samalla kun luet.

1. Kokeile itse

Jos et vielä tehnyt sitä, lataa viimeistään nyt minun nettikurssini toinen harjoitus, Tietoinen hengitys (vapaudu.fi/stressiharjoitus), ja kokeile sitä. Lataa ja kuuntele se nyt heti, jos mitenkään vaan pystyt. Mieluiten, laita kuulokkeet korviin ja silmät kiinni ja istu kuuntelemaan. Se kestää vain 10 minuuttia, ja sen jälkeen tiedät omakohtaisesti, miltä mindfulnessin harjoittelu tuntuu :)

2. Päätä oppimistapa

Lue uudestaan kappale "*Miten sitä harjoitellaan?*", ja päätä haluatko oppia kurssilla, itseopettelemalla kirjasta vai nettikurssilla. Seuraa sitten (heti, ettei unohdu,) seuraavia ohjeita valintasi mukaan:

Tavallinen kurssi:

- ➔ Googleta "mindfulness kurssi paikkakuntasi", ilman hipsuja (siis näitä "")
- ➔ Tarkista oman paikkakuntasi opistojen kurssivalikoima
- ➔ Jos mietit psykoterapeutin yksityisopetusta, selvitä alueesi terapeutit ja kysy mahdollisuutta mindfulness-kurssiin
- ➔ Ilmoittaudu kurssille! Tai vähintään merkitse kalenteriin milloin aiot ilmoittautua, ja kuuntele siihen asti I-kohdan harjoitusta

Itseopiskelu:

- ➔ Lainaa tai osta Täyttä elämää -kirja: vapaudu.fi/stressikirja
- ➔ Lainaa tai osta Mielekkäästi irti masennuksesta -kirja harjoitus-CD:tä varten: (vapaudu.fi/stressicd)
- ➔ Aloita harjoittelu kummastakin kirjasta löytyvän harjoitusohjelman mukaan

Nettikurssi:

- ➔ Tsekkaa kurssitarjonta ja ilmoittaudu kurssille osoitteessa vapaudu.fi/stressikurssit

3. Kysy

Jos sinulla on mitä vaan kysyttävää, laita minulle sähköpostia osoitteeseen outi@vapaudu.fi. Vastaan niin pian kuin ehdin :)

4. Aloita

... **NYT!!** Toivon sinulle rauhallista matkaa ja tasapainoa :)

Lähdeluettelo: vapaudu.fi/stressilahteet