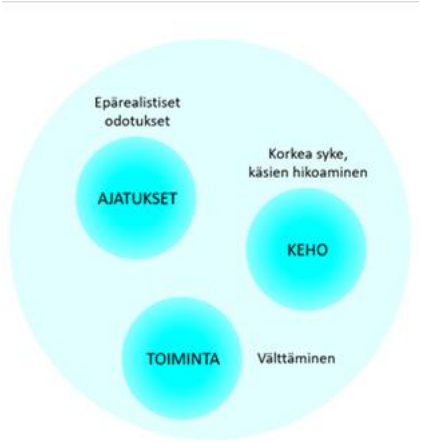
TYÖKALUJA AHDISTUKSEEN – MIELENASIAT TUTUKSI

1. **Alustusta aiheeseen, psykoedukaatiota. Ahdistuksen normalisointia. Käydään läpi ahdistuneisuuden mallia.**

Alla olevan voi piirtää taululle ja selittää ajatukset-> keho -> toiminta yhteyttä. Jos joku tilanne nostaa meissä ahdistusta, siihen liittyy joku ajatus, joka nostaa meissä esiin ahdistuksen tunnetta. Keho reagoi huoleen (syke nousee, paineen tunne rinnalla, kädet hikoaa, epämukava tunne). Kuinka saamme helpotuksen oloon mahdollisimman nopeasti? Välttämällä ahdistusta nostattavan tilanteen. Tämä on meille haitallista, vaikkakin se helpottaa oloa. Kynnys mennä siihen tilanteeseen kasvaa joka kerta kun vältämme sen.

Miettikää hypoteettisia tilanteita, joissa meillä voi olla ahdistusta. Tunnistakaa huoliajatus taustalla. Näitä esimerkkejä käytetään toisella kerralla.



2. Hyvä käydä malli uudestaan läpi kertauksena. Tällä kerralla syvennytään ahdistuneisuusmallin ”ajatukset”- kohtaa. Puhutaan realistisesta ajattelusta, miten voimme haastaa meidän epärealistisia odotuksiamme/oletuksia tilanteeseen liittyen. Kerratkaa viime kerralta kerätyt esimerkit, tarjoa täytettäväksi yhteistä esimerkkiä. Opiskelijat voivat myös halutessaan käyttää omaa esimerkkitilannetta, tällöin hyvä varmistaa, että nuori on tunnistanut huoliajatuksen taustalla.

Realistisen ajattelun monisteiden täyttö yksin/pareittain/ryhmissä.

3. Ahdistuksenhallintakeinoja. Keskitytään keho palluraan syvemmin. Fysiologiset keinot ahdistuksen hallintaan. Mitä ahdistuksenhallintakeinoja on?

Esimerkkinä: hengitysharjoitus, jännitä-hellitäharjoitus. Näitä voi ottaa muitakin, nämä vain esimerkkinä 😊

Hyvänä kuvana ahdistuksenhallintakeinoista Ellipsin kuva: [Kehollisia keinoja ahdistuksen säätelyyn | Ellipsi]



Jännitys-hellitys harjoitus

Harjoituksen tavoitteena ei ole rentoutua, vaan lisätä kehotietoisuutta sekä oppia aistimaan, milloin kehossa on jännittyneisyyttä. Harjoitus lievittää mm. ahdistuneisuutta ja kiputiloja. Halutessasi voit käyttää taustalla rauhoittavaa musiikkia. Harjoituksen voi tehdä seisten, istuen tai maaten. Pidä silmät koko harjoituksen ajan auki ja muista hengittää. Jännitä eri kehonosia ja hellitä jännitystä sen verran kun kykenet ja tuntuu sopivalta.

- Paina jalkapohjat tiiviisti kiinni alustaan – ja hellitä hitaasti jännitystä
- Aseta jalkaterät vierekkäin ja purista jalat toisiaan vasten – hellitä hitaasti
- Purista pakarat tiukasti yhteen – hellitä hitaasti
- Paina alaselkä kiinni maatessa alustaan, istuessa selkänojaan tai seistessä jännitä koko keskivartalo tiukaksi – hellitä hitaasti
- Purista kädet voimakkaasti nyrkkiin ja paina käsivarret kiinni kylkiin – hellitä hitaasti
- Paina niska kiinni alustaan tai selkänojaan, seisten jännitä niskaa pitkäksi – hellitä hitaasti
- Pure hampaat kevyesti yhteen, paina kieli kiinni keskelle kitalakea. Samalla rypistä otsaa, tuomalla kulmakarvat mahdollisimman lähelle toisiaan – hellitä hitaasti