

KAISA JAAKKOLA

Palautu & VAHVISTU



VÄHENNÄ
STRESSIÄ
JA JAKSA
PAREMMIN

TAMMI

Kaikille väsyneille

© Kaisa Jaakkola, Tuuti Piippo ja Kustannusosakeyhtiö Tammi 2018
WSOY:n kirjallisuussäätiö on tukenut tämän kirjan tekoa apurahalla.

VALOKUVAT: Elise Kulmala / Magnetphotography
HIUKSET JA MEIKKI: Heidi Lindroth, Studio Loisto Tampere
KUVAUSPAIKKA: Lillan Hotel Cafe Butik -boutique-hotelli, Tampere
GRAAFINEN SUUNNITTELU JA TAITTO: Anne Kaikkonen / Timangi
TOIMITUS: Jenny Belitz-Henriksson
ISBN: 978-952-04-0164-1
Painettu EU:ssa 2018

KAISA JAAKKOLA

Palandu &
VAHVISTU

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI • HELSINKI

SISÄLLYS

Miksi tämä kirja on olemassa 6

1. PALAUTUMINEN ON STRESSIN VASTAVOIMA 10

Palautumisen taidot ovat tietoista työskentelyä palautumisen parantamiseksi 12

Fyysiset perustarpeet: uni, ravinto ja liikunta 15 | Arjen rytmittäminen ja työstä palautuminen 15 | Ihmissuhteet ja kosketus 15 | Ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten tunnistaminen 15 | Kehon rauhoittaminen ja aktiivinen palautuminen 17
Tiedon omaksuminen ja ymmärtäminen 18 | Onnistunut palautuminen edellyttää uudenlaista ajattelua 18 | Kuormittuneen yhteys itseän on usein kadoksissa 20

Stressin ja palautumisen fysiologiaa 21

Aivot – ohjaimissa reilun kilon tofumöhkäle 22 | Näin stressireaktio aktivoituu 24
Näin palautumisreaktio aktivoituu 31

Stressin ja palautumisen psykologiaa 36

Mielen kertomukset ja monet minuuden osat 37

Miten kuormitusta ja palautumista mitataan? 41

Sykevälivaihtelu kertoo stressistä ja palautumisesta 42 | Hyvä palautuminen Firstbeat-mittauksessa 44 | Riittämätön palautuminen Firstbeat-mittauksessa 46
Mittaamista tärkeämpää on itsetuntemuksen parantaminen 48 | 200 000 mitattua vuorokautta 50

Onko positiivinen stressi aina hyvä asia ja negatiivinen stressi huono? 52

Hahmotatko stressin kokonaiskuormasi? 53

2. MIKÄ VAIKUTTAA PALAUTUMISEEN? 62

Uni on tärkein palautumisen edistäjä 63

Valo säätelee nukkumista 65 | Sisäinen kello ja tärkeät rytmit 66 | Unen tehtävät ja vaiheet 71 | Kaisan laaja unipolygrafia 79

Kohota fyysisestä kuntoa ja lisää arkeen palauttavaa liikettä 82

Nollatasolta huikeaan parannukseen riittää vain kaksi tuntia viikossa 84
Voimaharjoittelu vahvistaa fyysisesti ja psyykkisesti 85 | Aktiiviliikkujan treenit voivat ajaa ylikuormituksen partaalle 86 | Palauttava harjoittelu on tärkeämpää kuin uskoisi 89
Mitä huippu-urheilijalta voi oppia asenteesta ja ajanhallinnasta? 89

[Syö paremmin, älä vähemmän](#) 93

Ateriarytmin korjaaminen parantaa palautumista 94 | Kämmenmitat opettavat hahmottamaan annoskokoja 95 | Vuorotyö, vauva-arki ja elämän erikoistilanteet 97
Syömisen ei tarvitse olla täydellistä 97

[Arjen rytmittäminen: stressin ja palautumisen aallot](#) 103

Palauttavia hetkiä päivään 104

[Työkuormitus ja siitä palautuminen](#) 107

Palautuminen alkaa, kun työn vaatimukset lakkaavat 109 | Tauota, syö ja meditoi 110

[Luonto palautumisen edistäjänä](#) 118

[Stressin säätely kehittyy läpi elämän – ihmissuhteet vaikuttavat siihen](#) 122

[Aikuisiän ihmissuhteet vahvistavat palautumista tai voivat rikkoa sen](#) 127

[Tunnistatko ajatuksesi, näytätkö tunteesi?](#) 132

Ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoon 134 | Mindfulness vahvistaa yhteyttä itseen 135
Onko arkesi ja arvojesi välillä kuilu? 142

[Traumaattiset kokemukset voivat jumiuttaa aivot stressitilaan](#) 143

Trauma elää kehossa 144 | Traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD 144 | Lapsuuden haitalliset kokemukset ja toksinen stressi 144 | Miten traumasta voi eheytyä? 146

[Vahvistu kehittämällä henkistä suorituskykyä ja resilienssiä](#) 148

Joskus henkinen suorituskyky voi pelastaa ihmishengen 149 | Henkisen suorituskyvyn kehittäminen 150 | Resilienssi on kykyä ponnahtaa takaisin 152

3. HARJOITA PALAUTUMISEN TAITOJA 161

[Suojele unta](#) 162 | [Syö paremmin](#) 164 | [Liiku viisaasti](#) 166 | [Palauttavat joogaharjoitukset](#) 171

[Rauhoitu hengitys- ja rentoutusharjoituksilla](#) 178 | [Irrontaudu töistä ja arjen vaatimuksista](#) 183

[Kokeile luovia harrastuksia](#) 183 | [Pidä palautumispäivä](#) 184 | [Älylaite- ja sähköpostipaasto](#) 185

[Mindfulness ja meditaatio](#) 186 | [Kohtaaminen ja kosketus](#) 190 | [Pohdinta- ja kirjoitustehtävät](#) 194

Kiitos 199

Kirjan kirjoittajat 199

Lähteet 201

MIKSI TÄMÄ KIRJA ON OLEMASSA

Se oli tavallinen työpäivä, joka oli sisältänyt kivoja asioita: lehtikuvauksen ja innostavan tapaamisen. Kiiruhdin salimme ovesta ulos ja vastasin soivaan puhelimeen. Soittaja oli terveysaseman lääkäri.

”Akku loppuu, voitko soittaa myöhemmin?”, sanoin puhelimeen.

”Tämä on tärkeää, eikä mene kauaa: leikatusta luomestasi on löytynyt melanooma. Hätää ei ole, syöpä on leikattu pois ja voit rauhassa odottaa lisätietoja. Plastiikkakirurgiselta osastolta tulee kutsukirje lisäleikkaukseen.”

Jos olisin absoluuttisen rationaalinen ihminen, puhelusta ei olisi seurannut mitään ihmeellistä. Olisin kuitannut puhelun sanomalla ”Okei, kiitos tiedosta” ja jatkanut bussipysäkillä kuin mitään ei olisi tapahtunut. Kaikkihan oli nyt hyvin. Mutta ihmisen mieli ei toimi sillä tavalla.

Vaikka lääkäri yritti olla avulias, minuun iski hätä. Ajatukset singahtivat liikkeelle kuin kärkipaikasta kilpailevat formula-autot. Pelottava ihosyöpä! Kuinka vaarallinen se on? Minun täytyy saada tietää lisää ja äkkiä. Olenhan pienen lapsen äiti! Entä jos kuolen? Entä jos lääkäri on väärässä? Entä jos syöpä on ehtinyt levitä? Kauan minulla silloin on elinaikaa? Milloin kirje tulee?

Mitä ihmettä nyt teen? Ei ihmistä voi jättää tuolalaisen puhelun jälkeen tyhjän päälle. APUA!

Ajatukseni loivat stressiä enemmän kuin mikään muu sillä hetkellä todellinen asia. Jähmetyin puhelin kädessäni keskelle katua.

Seuraavat päivät tuntuivat ikuisuudelta. Mieheni kertoi jälkeenpäin, että vaikutin tyyneltä ulospäin. Minusta ei nähnyt, kuinka paljon sydämeeni sattui ja miten kovasti pelkäsin. En osannut kertoa vaikeista tunteista, avun tarpeesta tai toivomuksesta, että rinnallani oltaisiin ja saisin tulla kipuni kanssa nähdyksi.

Muut näkivät vain toimeliaan, tutun Kaisan. Sen, joka kertoi tästä epäonnisesta asiasta, mutta joka tarmokkaasti selvitteli vakuutusasioitaan ja järjesti pääsyä yksityiseen syöpäsairaalaan. Sen, joka kertoi personal trainerilleen, ettei järkytykseltään pystyisi kovaan treeniin, mutta tulisi silti tapaamiseen. Sen, joka kuvasi markkinointivideoita verkkokurssilleen ja esiintyi reippaana live-webinaarissa yli tuhannelle katsojalle.

Pelokkaat ajatukset ja vaikeat tunteet vaikeuttivat nukkumista. Minun ei tehnyt mieli ruokaa, ja oli äärettömän vaikeaa keskittyä. Mieli poukoili levottomana enkä osannut olla läsnä. Odottaminen tuntui pünälliseltä.

Koska toimintakykyyni pysyi aluksi hyvänä, kukaan ympärilläni ei nähnyt ääretöntä stressiä sisälläni. Se tuli näkyväksi vasta myöhemmin.



Totta kai elämässäni oli kuormittavia asioita. Olin pienen lapsen äiti, yrittäjä, muuttanut uuteen kaupunkiin ja menettänyt rakkaan mummoni. En silti hahmottanut vuosien mittaista stressitekijöiden jonoa, joka sai mieleni järkkymään. Itse tunnistin lähinnä arjen stressiä ja pinnalla näkyviä oireita.

Kun melanooman levinneisyystutkimukset ja lisäleikkaukset oli tehty, hakeuduin työnohjaukseen. Ihmettelin kyvyttömyyttäni hallita työtäni ja pohdin, miksi mielenkiintoni työntekoa kohtaan oli vähentynyt. Olinhan terve ja kaiken piti olla kunnossa – miksi ihmeessä mielialani oli päivästä toiseen matala ja pelkäsin kuolemaa?

Soimasin itseäni kyvyttömyydestä tuntee kiittolisuutta siitä, että pääsin lopulta suhteellisen vähällä. Järkevä osa minussa oli sitä mieltä, että minun pitäisi olla nyt kunnossa, ja fyysisesti olinkin.

Vasta keskustelut työnohjaajani ja tulevan psykoterapeutini kanssa alkoivat avata tilannetta. Kun työnohjaaja kyseli elämästäni, aloin hahmottaa, millainen kokoelma vaikeita tapahtumia aikuisuuden vuosistani piirtyi paperille. Monet niistä olin sivuuttanut järkeilemällä. Mieleeni alkoi nousta muistoja ja aloin tuntee tunteita, joita olin työntänyt pois vuosia. Ymmärsin, kuinka pienestä oli kiinni, että ylipäättään olin vielä tässä.

Aloin olla liian väsynyt vastustelemaan asioiden kunnollista käsittelyä. Pieniin paketteihin sullotut ja mieleni kauimmaisille laidoille piilotetut kokemukset alkoivat tipahdella päivätuntajuntani. Yritin ensin tuttuun tapaan puskea vä-

symykseni läpi. Kun enää selvisin hädin tuskin työpäivästä enkä meinannut jaksaa kävellä lapseni kanssa läheiseen merenrantaan, aloin ymmärtää, ettei tilanne ollut normaali. Olin kalpea ja paikasta toiseen laahautuva itkumöykky.

Pitkän pohdinnan jälkeen päätin antaa itselleni aikaa levätä. Tyhjensin koko loppuvuoden kalenterini luennoista. Jouduin saman vuoden lopussa vielä äkilliseen, suureen leikkaukseen. Se romutti entisestään hatarasti rakenteilla ollutta luottamusta terveyteeni. Puolen vuoden tauoksi suunniteltu palautuminen venyi lopulta yli vuoteen.

Mikä minua lopulta sitten rauhoitti?

Ei niinkään järki, vaan läheisiltäni saama tuki, vanhempieni hoiva, miehieni syli, kirurgini kiireetön läsnäolo, psykoterapeutini lämmin myötätunto ja pienen poikani ilo. Opettelin asettumaan ystäväksi itseni rinnalle ja huomaamaan tarpeeni. Harjoittelin sallimaan väsymyksen, pelon, turvattomuuden, yksinäisyyden ja hallinnan menettämisen kokemukset.

Stressaavat ajatukset loivat spiraaleja mielesäni vielä kuukausien päästä. Mieli ja keho rauhoittuivat aluksi vain hetkiksi kerrallaan. Sain turvaa restoratiivisesta joogasta, johon olin tutustunut stressinhallinta- ja hyvinvointikeskus Villa Mandalassa vuosia aikaisemmin. Tein joogaopettajakouluttajani Mia Jokinivalta oppimiani harjoituksia iltaisin kotona ja itkin bolsterini kelvotomaan kuntoon. Rauhalliset yin-asanat purkivat kehosta sinne juuttunutta stressiä ja mahdollistivat sen, että tunteet alkoivat nousta pintaan.

Kun aloin maalata, olin läsnä vain siveltimen vedoissa ja maalien yltäkylläisissä väreissä. Taiteilija Kaija Juurikkalan avulla löysin itsestäni portin, jonka kautta pystyin sukeltamaan sellaisiin mieleni pyörteisiin, joita en pystynyt pukemaan sanoiksi.

Lähdin poikamme kanssa merenrantaan ja katselin hänen riemukasta leikkiään. Lokit kirkuivat, kun söimme jäätelöä puiden varjossa. Kotona istuimme sylikkään, pieni poika hassuja juttujaan höpötellen vaaleanpunaisen villatakkini sisällä. Se oli turvapaikkamme.

Annoin itseni olla, yrittämättä koko ajan puskea sitä vastaan, minkä tunsin tarpeelliseksi. Sallin itseni olla väsynyt ja niin voimaton, etten jaksanut liikkua ja suorittaa kaikkia mieleni oikeiksi ja tarpeellisiksi kokemia asioita. Päästin irti tarpeesta pitää kiinni kaikesta siitä, mitä olin luvannut. Asetin itseni etusijalle.

Kuolemanpelko, pohjaton erillisyyden kokemus ja ahdistavat ajatukset palasivat toistuvasti mieleeni. Tie ei ollut suinkaan analyttisen mieleni toiveiden mukainen eli vaikeuksista voittoon. Putosin lukemattomia kertoja takaisin rotkon pohjalle, kun elämä heitti kapuloita rattaisiin ja mieleni oli malttamaton.

Rauha ja ilo alkoivat pilkahdella ensin lyhyissä hetkissä. Aloin tunnistaa selvemmin, mistä ah-

distava olo sai alkunsa. Alkoivat tuntua vaikeammalta toimia syviä tarpeitani ja tunteitani vastaan. Tuntui kuin mieleeni olisi syttynyt taskulamppu, joka valaisi pitkään pimeydessä olleita kohtia voimakkaasti. Kun olin kerran nähnyt valollaan, mikä aiemmin oli piilossa, en voinut enää sivuuttaa huomaamaani.

Rauhan hetkissä olennaista oli toisiin tukeutuminen ja tuen saaminen. Kannateltavaksi suostuminen. Uskallus liittyä toisiin ihmisiin pirstaleisena ja kaoottisena itsenäni. Ympäröivän luonnon voimasta haltioituminen.

Aloin tehdä mindfulness-harjoituksia vaikeidenkin tunteiden vallassa. Toivotin surun, vihan ja kaaoksen tervetulleiksi, en työntänyt niitä enää pois. Joskus mieleni sisäinen viisas vanhempi osasi suunnata huomioni pois automaattisten ja itsekriittisten ajatusten virrasta. ”Hei, mitä jos mennään vaikka maalaamaan, sä taidat olla nyt poissa tolaltasi”, se saattoi sanoa.


Kun mieli oli saanut levähtää, jaksoin taas olla läsnä. Kykenin kohtaamaan häpeän ja riittämättömyyden tunteeni. En enää juossut mitään karkuun keksimällä kiireitä kalenteriini ja täyttämällä elämäni taukoamattomalla tekemisellä. Annoin sen olla, mikä oli. Ja niin aloin vähitellen parantua.



1.

**PALAUTUMINEN
ON STRESSIN
VASTAVOIMA**





PALAUTUMINEN ON PROSESSI, jossa ihmisen fyysiset ja psyykkiset voimavarat palaavat stressiä ja kuormitusta edeltävälle tasolle. Sitä voi verrata kännykän akun lataamiseen: kun puhelinta käyttää, akku kuluu. Jos akkua ei ladata, se loppuu.

Ihmisen voimavaroille käy ennen pitkää samoin riippumatta siitä, onko kuormitus positiivista vai negatiivista. Myös valtava innostus työhön, itsensä toteuttamiseen ja kovatehoisiin harrastuksiin kuormittavat elimistöä, vaikka ne tuntuvat mukavammalta kuin tolkuton työstressi, ruuhkavuosien arkiset paineet tai taloushuolet. Myös aktiivinen ja virittynyt, hyvältä tuntuva tila on stressitila, josta täytyy palautua.

Kun palaudumme riittävästi, fyysiset ja psyykkiset akkumme latautuvat. Tarvitsemme irtautumista työstä, vaikka työ olisi kuinka mukava tahansa. Tutkimuksista tiedetään, että loman palauttavat vaikutukset kestävät vain muutaman viikon. Kehossamme ei ole unipankkia, josta voi ottaa virtaa velaksi ja nukkua sen myöhemmin takaisin. Ihmisen biologinen tarve levätä noin kolmannes vuorokaudesta on olemassa syystä.

Riittävä lepo pitää huolta hyvinvoinnistamme. Kun laiminlyömme mielen ja kehon tarvetta palautua, altistamme itsemme vakavillekin kroonisen stressin seurauksille. Tarvitsemme rytmi-vaihtelua kuormituksen ja levon välille.


PALAUTUMISEN TAIDOT OVAT TIETOISTA TYÖSKENTELYÄ PALAUTUMISEN PARANTAMISEKSI

Työikäiset suomalaiset palautuvat heikosti. Tieto perustuu yli 30 000 henkilön tutkimukseen, jossa analysoitiin suomalaisten kolmen vuorokauden pituisia sykevälivaihtelun mittauksia. Ne kertovat kuormituksen ja palautumisen määrästä ja tasosta. Uraaurtavaa työtä aiheen parissa tehneen ja mittaukset toteuttaneen Firstbeatin tutkimusjohtaja Tero Myllymäki on sitä mieltä, että univajeeseen sijaan voisimme puhua palautumisvajeesta. Uni- vaikeuksiin ja palautumisongelmiin pitää puuttua, sillä ne heikentävät elämänlaatua, suorituskykyä ja aiheuttavat terveydellisiä ongelmia.

Olen pitämässä yritysluentoja. Olemme puhuneet ravinnosta ja väsymyksen vaikutuksesta syömiseen. Kuulemma herkut maistuvat eikä parastakaan ravintotietoutta saa vietyä käytäntöön, kun väsyttää. Kysyn, mitä silloin pitäisi tehdä. *Pitäisi juoda vettä. Ottaa päiväunet. Muistaa lounas. Lisää kahvia tai energiajuomaa*, joku huutaa takapenkistä naureskellen.

Näin me hoidamme väsymystämme. Miksei kukaan sano, että pitää levätä?

Keskustelemme siitä, olemmeko unohtaneet lepäämisen taidon. Sen, että valveilla ollessaankin voi levätä – ei älypuhelin kourassa, vaan vaikkapa kissa tai lapsi kainalossa, tekemättä mitään. Voi köllötellä puolison vieressä ja silitellä ihoa. Joku miettii, että on kamalan vaikeaa vain antaa itsel-



Annatko itsellesi
lupaa lepoon?



...I've Opened, We've Also Gained Me.

Julius

Joni

Haruki

Pim

Tunbi /sä

Äiti

Elise

Mina



edding® 1200 superior quality

leen lupa olla, koska tiskit lojuvat pöydällä ja vilakoirat viilettävät sohvan alle.

Fyysiset perustarpeet: uni, ravinto ja liikunta

On oma taitonsa välittää kehon perustarpeista eli riittävästä unesta ja lepohetkistä, syömisestä ja liikunnasta. Suomalaiset nukkuvat keskimäärin noin 7,5 tuntia, mutta unen laatu ei ole tarpeeksi hyvä. Pelkkä määrä ei riitä, vaan tarvitaan myös laatua.

Firstbeatin mukaan kaksi kolmasosaa työikäisistä suomalaisista ei palaudu riittävästi. Unen lisäksi palautumiseen vaikuttavat myös säännöllinen syöminen ja fyysinen kunto. Kaikkia kolmea täytyy arvostaa, jotta ne saavat paikkansa arjessa.

Arjen rytmittäminen ja työstä palautuminen

Joskus hyvinvoinnin palauttaminen prioriteettilistan kärkeen vaatii vaikeita päätöksiä ja ponnistelua. Toisinaan se on vain tietoiseksi tulemistä ja käytössä olevan ajan hyödyntämistä paremmin.

Olivatpa haasteena työn äärimmäiset vaatimukset, päivittäinen ruuhkassa istuminen tai lapsiperheen arjen pyörittäminen samalla, kun luot uraa, ensimmäinen asia on tulla tietoiseksi hyvinvoinnin edellytyksistä.

Lisäksi on hyvä miettiä realistisesti oman jakamisen rajoja, ajankäyttöä ja arjen rytmitystä. Myös uudenlainen tieto työpäivän aikaisista palauttavista hetkistä voi auttaa. Avun saaminen edellyttää, että on valmis kokeilemaan asioita,

jotka on havaittu hyödyllisiksi tieteellisissä tutkimuksissa.

Ihmissuhteet ja kosketus

Palautumisen pohja rakentuu ihmissuhteissa, joissa syntyy turvallisuuden kokemus, joka on fysiologisten palautumisreaktioiden taustalla.

Läheisissä ihmissuhteissa on mahdollista tyyntyä, saada tukea ja aktivoida elimistön voimakas oksitosiinivälitteinen rauhoittumisjärjestelmä. Yksin asuvalle ihmiselle samankaltaista turvaa voi luoda vaikkapa koira.

Suomalaisen yksin pärjäämisen uskomuksen murtaminen edellyttää rohkeutta. Toisia kohti kääntyminen ei ole heikkoutta, vaan vahvuutta. Haavoittuvuuden ilmaiseminen mahdollistaa syvät ihmissuhteet. Tulemme nähdyiksi ja kuululuiksi. Jokainen voi toimia toiselle tällaisena kannattelijana.

Oksitosiinihormoni stimuloi rentoutushermoston tärkeintä hermoa, kiertäjä- eli vagushermostoa. Hellä kosketus, silittely, myötätunto, kokemus yhteydestä, ystävällinen katse ja lempeä puhe vähentävät stressijärjestelmän aktivoitumista ja lisäävät oksitosiinin erittymistä.

Ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten tunnistaminen

Jotta uni ja lepo palvelisivat tarkoitustaan, täytyy oppia rauhoittumaan. Se voi tuntua äärettömän vaikealta. Hermosto voi olla niin tottunut aktiivi- ja stressitilaan, että paikallaan pysyminen he-

reillä ollessa voi olla hankalaa. Olo saattaa olla sisäisesti levoton, vaikka juuri tällä hetkellä ei tarvitse tehdä yhtään mitään.

Yksi palautumisen taidoista on kyky havainnoida vaeltavaa mieltään hyväksyvästi. Joskus mieli on levoton ja joskus levollinen. Varmaa on se, että kumpikaan tiloista ei ole pysyvä. On oma taitonsa suunnata huomiota yhä uudestaan tähän hetkeen ja siihen, mitä juuri nyt on – oli se tylsyyttä, kiireen tuntua, surua, innostusta tai ärtymystä.

Mindfulness ja muut keho-mieli-tekniikat vahvistavat hyväksymisen taitoa. Säännöllisen

harjoittamisen myötä mielen impulssien ja toiminnan väliin tulee tilaa. Mindfulnessissa ohjaamme kehoa ja mieltä asettumaan samaan paikkaan, havainnoiden nykyhetkeä hyväksyvästi ja uteliaalla asenteella.

Mindfulnessin pioneeri Leena Pennanen kuvaa taitoa näin: ”Mindfulness on mielen kyky pysähtyä ja asettua tähän hetkeen. Se on erityinen tapa huomioda läsnäolevaa hetkeä, hyväksyen, ilman arvostelua. Hyväksyntä on aktiivista toimintaa, joka näkyy myös aivokuvissa.”



Tunnistatko, mikä saa sinut
levottomaksi ja mikä rauhoittaa?

Kehon rauhoittaminen ja aktiivinen palautuminen

Tiedätkö, mikä saa kehosi ylikierroksille ja jatkuvaan stressitilaan? Tiedätkö, mitä sille voi tehdä?

Fysiologinen rauhoittuminen on osa palautumista. Hengityksen havainnointi ja sen tietoinen rauhoittaminen, hengitysharjoitukset, palauttava jooga tai luontoon hakeutuminen auttavat hermostoa tasapainottamaan itseään.

Mä en tiedä mikä mua palauttaa. Jos maan lauantain sohvalla katsoen Netflixiä aamusta iltaan, olen ihan yhtä väsynyt kuin tyttöjen humputtelureissun jälkeen. Lisäksi stressaan ja murehdin aina jotain enkä osaa ikinä olla paikallani. Töissäkin paahdan koko vuoron täysillä ja lopulta olen aivan uupunut. En mä mitään taukoja pidä. En osaa sellaista, en ole ikinä osannut.



Näin totesi tuttavani. Jotta voimme havaita, mikä meitä todella palauttaa, on joskus viisasta mitata kuormitusta ja palautumista. Käsittelemme palautumisen mittaamista tarkemmin alkaen s. 41.

Tiedon omaksuminen ja ymmärtäminen

Yksi olennaisista palautumisen taidoista on aiheen kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen. Esimerkiksi traumaperäinen stressi ja stressin säätelyjärjestelmää vahingoittavat lapsuudenkokemukset ovat niin yleisiä, että niiden vaikutukset näkyvät lähes kaikkialla, missä ihmiset ovat toistensa kanssa tekemisissä. Niiden tiedostamisen tuoma perspektiivi voi auttaa suhtautumaan myötätuntoisemmin niin itseen kuin perheenjäseniin, työkavereihin ja sosiaalisen median mielisäpahoittajiinkin. Se jo puolestaan voi keventää stressikuormaa.

Onnistunut palautuminen edellyttää uudenlaista ajattelua

Palautumista vaaliva ajattelu vaatii sitä, että sitoutuu harjoittelemaan uudenlaisia elämäntapoja ja haluaa opetella ajattelemaan hyvinvoinnista välittäen. Suomalaiseen mielenmaisemaan on perinteisesti kuullut *mennä vaikka läpi harmaan kiven* ja mieluiten pärjäämällä yksin, koska *jokainen on oman onnensa seppä*. Kumpikaan näistä asenteista ei äärimmäisessä muodossa tue palautumista. Meidän täytyy sitoutua uudenlaisen asenteen

kautta elämiseen, koska ilman sitoutumista ei tapahdu mitään uutta.

Valmennuksissa vaalimme pikkuisen paremmin -asennetta. Täydellisyyteen pyrkiminen lisää stressiä, joten heti aluksi täydellisyyden voi hyväksyä olevan fantasiaa. Koko elämän kerralla korjaamisen sijaan kannattaa parantaa mieluumin hieman. Ei ehkä pysty nukkumaan heti kahdeksaa tuntia yössä, mutta 15 minuuttia pidemmät unet onnistuvat. Koko ruokarytmin muuttaminen on kenties mahdotonta, mutta helpon aamupalan voi syödä. Maratonille treenaamisen sijaan voi alkaa kävellä. Päivittäiset askeleet oikeaan suuntaan tuovat isoja tuloksia pitkällä aikavälillä.

Aina ei ole aikaa kehittää ja tehdä itsestään parempaa versiota. Joskus pelkän tuhojen minimoimisen on riitettävä. Damage control -asenne liittyy etenkin kuormittaviin elämäntilanteisiin, kuten vauvan syntymiseen, talonrakennukseen tai ruuhkavuosiin. Sellaisessa elämänvaiheessa ei välttämättä ole viisasta ilmoittautua crossfit-ki-soihin tai murehtia 10 liikakilon pudottamista. Se riittää, että saa joskus nukuttua suurin piirtein täyden yöunen, kävelee töihin silloin tällöin ja saa pidettyä avioliittonsa kasassa ja että elää niin, ettei elämäntavoilla ja päivittäisillä touhuilla riko itseään enempää. Raskas arjen kuormitus tekee sitä jo riittävästi.

Asennemuutokseen liittyy myös rohkeus katsoa niitä asioita, jotka haastavat hyvinvointia sekä tehdä asioita, jotka tuntuvat tässä hetkessä pahalta. Haluamme usein rynnätä suoraan tekemään hy-

Tiedätkö, mikä auttaa sinua palautumaan kiireisestä arjesta?

Jokainen tarvitsee parempia arjesta palautumisen taitoja viimeistään silloin, kun elämässä tulee vastaan yllättäviä tapahtumia. Kirja opettaa pieniä ja helppoja palautumiskeinoja, kuten hengityksen huomioimista, sekä herättää huomaamaan, jos tarvitaan vaativampia muutoksia, kuten elintapojen muuttamista.

Kokemuksiaan kirjassa jakavat monet alansa huippuammattilaiset, kuten unilääkäri ja dosentti Henri Tuomilehto, mindfulness-pioneeri Leena Pennanen sekä entinen Karhu-ryhmän poliisi ja resilienssistä tohtoriksi väitellyt Harri Gustafsberg.

Palaudut ja vahvistut, kun:

- nukut virkistävää ja syvää yöunta
- opit rytmittämään arkea ja sisällytät siihen palauttavia hetkiä
- harjoittelet hyväksyvää, tietoista läsnäoloa ja vahvistavia ajatusmalleja
- syöt säännöllisesti ja liikut viisaasti
- ymmärrät vaikeiden elämäntapahtumien pitkäkestoiset vaikutukset kehoon ja mieleen



DI Kaisa Jaakkola on tietokirjailija, hyvinvointi-valmentaja ja luennoitsija. Hän on kirjoittanut useita suosittuja tietokirjoja hyvinvoinnista ja hormonien vaikutuksesta terveyteen.



www.tammi.fi

59,3

ISBN 978-952-04-0164-1