

Ahdistuksen Omahoito- opas



OHJAAMO

Tekijät

- Oppaan tekijöinä toimineet Ohjaamotyöntekijä (sairaanhoidaja) Joonas Michelsson ja Ohjaamon psykiatrinen sairaanhoidaja Sirja Laksi
- Lähteenä oppaalle on toiminut Satakunnan HVA:n kriisiosaston materiaali, Mieli Ry, Mielenterveystalo (nettisivut ja youtube) ja Opinnäytetyö Kriisin kohdanneen omahoito- opas. Oppaan ja opinnäytetyön ovat laatineet Sanna Sallinen ja Jenna Turunen. Terveyskirjasto.

LISÄTIETOA SAAT:

- **Mielenterveystalo:** Sisältää omahoito-oppaita ja tietoa eri mielenterveydellisistä haasteista ja sairauksista: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>



- **Mieli Ry:** Mielenterveyden kansalaisjärjestö: <https://mieli.fi/>



- **FinFami:** Mielenterveysomaisten keskusliitto: <https://finfami.fi/>



LISÄTIETOA SAAT:

- **Satakunnan hyvinvointialue Päihde- ja mielenterveys:** <https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/paihde-ja-mielenterveys/>



- **Satakunnan hyvinvointialue Digi- sotekeskus:** <https://asiointi.sata.fi/fi/authentication?callbackUrl=%2Ffi>



- **Hätätapauksessa soita 112**

Ahdistus

Laajempi omahoito- ohjelma
Nuorten ahdistukseen
(Mielenterveystalo):



Ahistaako?

Ahdistus on täysin normaali tunnetila ja jokainen ihminen kokee sitä elämässään. Kyky tuntea pelkoa ja ahdistuneisuutta on terve ominaisuus. Ahdistusta voi myös kuvata Taistele tai pakene- tilalla.

Kuitenkin ahdistus voi kasvaa ylitse pääsemättömäksi ja vaikeuttaa normaalia elämää. Ahdistus voi kehittyä pisteeseen, että ihminen rupeaa välttelemään kokonaan ahdistusta aiheuttavaa asiaa. Parhaimmillaan ahdistus auttaa ihmistä tekemään pysyviä muutoksia elämään.

Ahdistuksella voi olla monia eri syitä tai olla monen tekijän yhteisvaikutus. Se voi johtua elämäntilanteesta, maailmantilanteesta, sisäisistä ristiriidoista, vaativuus itseään kohtaan tai perinnöllisyys. Myös moneen eri psykiatriseen sairauteen liittyy ahdistusta.

Ahdistuksen oireet

Tunteet jotka liittyvät ahdistukseen ovat moninaisia, kuten pelkoa, huolta tai murhetta jostain asiasta, turvattomuutta, pettymystä, syyllisyyttä, riittämättömyyttä, epäonnistumisen tunnetta, epävarmuutta, häpeää, surua, ärtymystä, itseinhoa, vihaa, hylätyksi tulemisen pelkoa, epäoikeudenmukaisuuden tunnetta, yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden kokemusta, ikäviä muistoja tai ristiriitaisia ajatuksia

Ahdistus aktivoi kehon sympaattista hermostoa ja sitä kautta stressiin liittyviä kehollisia toimintoja. Joten ahdistukseen liittyy yleisesti **Fyysisiä oireita, kuten:** sydämentykytys, verenpaineen kohoaminen, suun kuivuminen, hikoilu, ruokahaluttomuus, palan tunne kurkussa, vapina, huimaus ja silmäterien laajeneminen.

TIPP- taidot eli ahdistuksen ensiapu

TIPP- lyhenne koostuu sanoista **Temperature (lämpötila), Intensive Exercise (Intensiivinen liikunta), Paced Breathing (Tasainen hengitys) ja Progressive relaxation (Progressiivinen rentoutus.)** Taidoilla pystyy lievittämään kovaakin tunnetilaa nopeasti. Seuraavaksi käydään läpi jokainen kohta erikseen.

Temperature (lämpötila)

- Muuta kehon tai kehon osien lämpötilaa. Kylmä/kuuma suihku, kylmäpakkauksen pitäminen kasvoilla/rinnalla tai niskassa.
- Pidätä hengitystä tai upota kasvot kylmään veteen (n. 30 sekunniksi). Tämä aktivoi sukellusrefleksin, mikä hidastaa kehon toimintoja ja myös "tunnetila hidastuu"

TIPP- taidot jatkuu

Intensive exercise (Intensiivinen ja tehokas liikunta)

- Lyhyt kestoinen ja raju liikunta aina maitohapoille asti. Hyppele, juokse, tanssi, tee haarahyppyjä/hypi hyppynarulla tai ravaa portaita. Tarpeen mukaan toista. *(Huom. kylmä laskee sykettä ja raju liikunta nostaa sitä. Jos sinulla on sydänvika, käytät beetasalpaajia, sinulla on alhainen syke, olet allerginen kylmälle tai aliravitsemustilassa. Konsultoi lääkäriä voitko tehdä edellä mainittuja harjoitteita.)*

Paced Breathing (tasainen hengitys)

- Hengitysharjoituksilla saadaan tasattua hengitystä ja rauhoittamaan kehon ja mielen taistele/pakene tilaa
- Seuraavalla sivulla on esimerkki Neliö- eli boksihengitys harjoitteesta.

Neliö eli boksihengitys

1. Ota hyvä asento istuen tai maaten.

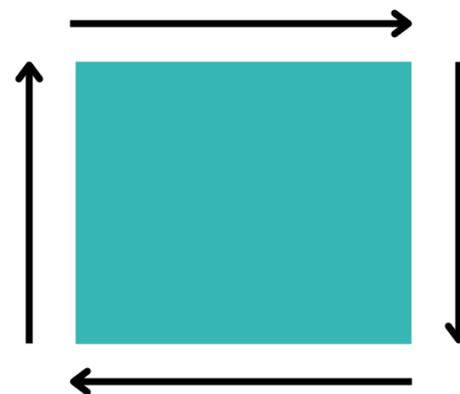
2. Hengitä sisään laskemalla neljään.

3. Pidätä hengitystä ja laske samalla neljään.

4. Hengitä ulos rauhallisesti laskemalla samalla neljään, jonka jälkeen pidätä taas hengitystä laskemalla neljään.

5. Toista harjoitusta muutaman kerran ja pidä pieni tauko. Voit tehdä harjoitusta niin useasti kuin haluat.

Kokeile myös palleahengitys harjoitusta!



Harjoitusta tehdessä voit kuvitella neliön, jossa etenet aina neliön sivu kerrallaan. Ensimmäisen sivun kohdalla sisäänhengitys, toisen sivun kohdalla hengityksen pidätys, kolmannen sivun kohdalla uloshengitys ja neljännen sivun kohdalla taas hengityksen pidätys.

TIPP- taidot jatkuu

Progressive relaxation (Progressiivinen rentoutus)

- Joko progressiivisen rentoutumisen harjoittelu säännöllisesti tai kriisitilanteessa pelkästään yläruumin jännittäminen n. 15 sekuntia ja sen jälkeen kaikkien lihasten rentoutuminen. Toistetaan ainakin kolme kertaa.
- Progressiivinen eli asteittain etenevä rentoutus on harjoitus, jossa lihasryhmiä käydään läpi yksi kerrallaan niin, että ensin lihaksia jännitetään, jonka jälkeen lihas rentoutetaan.
- Seuraavalla sivulla on progressiivisen rentoutuksen harjoitus

PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS:

1. OTA HYVÄ ASENTO ISTUEN TUOLILLA JA HENGITÄ RAUHALLISESTI SISÄÄN JA ULOS.
2. ASETA JALKAPOHJAT TUKEVASTI LATTIAA VASTEN JA LAITA MOLEMMAT KÄDET REISIEN PÄÄLLE NIIN, ETTÄ KÄMMENET OVAT YLÖSPÄIN.
3. ALOITA HARJOITUS KASVOJEN LIHAKSISTA IRVISTÄMÄLLÄ VOIMAKKAASTI. PIDÄ JÄNNITYS HETKEN AIKAA JA RENTOUTA SEN JÄLKEEN KASVOJEN LIHAKSET.
4. JATKA HARJOITUKSEN TEKEMISTÄ ETENEMÄLLÄ HARTIOISTA ALASPÄIN ENSIN JÄNNITTÄMÄLLÄ LIHAKSIA JA SITTEEN RENTOUTTAMALLA.

ALLA OLEVASTA QR- KOODILLA PÄÄSEE 2 ERI PITUISEEN PROGRESSIIVISEEN HARJOITUKSEEN (5:42 JA 12:59) MIELENTERVEYSTALON SIVUILLA



Unettomuus

Laajempi omahoito- ohjelma
Unettomuuteen (Mielenterveystalo):

