

Tekstivastine MieliLiike äänite 1 Oma tilanne ja muutoksen lähtökohdat

"Moi – kiva kun oot löytänyt MieliLiike-podcastin äärelle.

Tämä on podcast, jossa liikutaan mielen hyvinvoinnin teemojen parissa – välillä luonnossa, välillä mielikuvissa ja käytännön harjoituksissa.

Mun nimi on Viivi Ahvo, ja toimin sun ohjaajana tässä kuuden jakson sarjassa, jonka on toteuttanut MieliLiike-hanke. Sarjassa sukellamme siihen, miten liikkuminen, luonto ja arvo- sekä hyväksyntäpohjaiset harjoitteet voivat tukea mielenterveyttä ja jaksamista arjessa.

Jokaisella jaksolla on oma pääteemansa, johon uppoudumme erilaisten tehtävien ja harjoitteiden kautta. Ne ovat monipuolisia ja lähestyvät aiheita eri näkökulmista, muodostaen eheän kokonaisuuden.

Vaikka jokainen jakso toimii itsenäisesti, saatat huomata, kuinka mielen hyvinvoinnin eri osa-alueet kietoutuvat yhteen ja vahvistavat toisiaan matkan varrella.

Laita siis kuulokkeet korville ja lähdetään yhdessä liikkeelle – mielen ja kehon matkalle."

Ensimmäisen jakson teemana on “Oma tilanne ja muutoksen lähtökohdat”

Tämän ensimmäisen jakson tarkoituksena on pysähtyä oman tilanteen äärelle ja pohtia, millaisia muutoksia sä haluaisit tai tarvitsisit elämässäsi juuri nyt oman hyvinvointisi näkökulmasta.

Jokaisen henkilökohtainen tilanne ja lähtökohdat ovat yksilöllisiä, ja siihen vaikuttavat erilaiset ympäröivät asiat ja tekijät mukaan lukien omat ajatukset, tunteet, terveydentilanne ja voimavarat. Näiden pohdintojen tavoitteena on selkiyttää sinun tilanteesi lähtökohtia, jonka avulla on mahdollista rakentaa tavoitteita muutokselle. Näiden pohdintojen tukena teemme tämän jakson aikana käyttäytymisanalyysiharjoituksen paperille. Pysähdytään kuitenkin sitä ennen vielä hetkeksi paikoilleen, voit ottaa mukavan asennon, ja keskittyä kuuntelemaan ja pohtimaan.

Ihan ensimmäisenä mä haluaisin kysyä, mitä sulle kuuluu? Kuinka voit tänään? Osaisitko nimetä tunteita, mitä sinulla tällä hetkellä on? Yritä nyt tunnistaa ja nimetä nämä tunteet. (tauko)

Oletko havainnut, että jokin tunne tuntuisi joskus kehossasi? Voit lempeästi koskettaa kädelläsi tätä kehon kohtaa, ja tällä tavalla rauhoittaa epämiellyttävän tunteen voimakkuutta. Haluan muistuttaa sinua, että tunteiden välttäminen ja kontrolloiminen usein johtaa niiden voimistumiseen. Hyväksytään siten tunteet sellaisenaan osana tätä hetkeä.

Millaiset asiat, voimavarat ja vahvuudet auttavat sinua jaksamaan tällä hetkellä? Osaatko kertoa millaiset asiat tuottavat sinulle iloa? Jos sinun on nyt vaikea pohtia mikä on tällä hetkellä elämässäsi kantava voimavara, ja vahvuus, voit yrittää miettiä millaisista asioista olet joskus aiemmin elämässäsi nauttinut? Vaikeassa elämäntilanteessa mieli usein jumittuu ikäviin asioihin ja tunteisiin. Teot, jotka tukevat voimavarojasi vahvistavat myönteisiä tunteita ja auttavat jaksamaan.

Haluan sinun pohtivan vielä mikä on sinulle tärkeää tällä hetkellä? Pohdi itsellesi merkityksellisiä asioita ja arvoja. Saatko voimaa ystävyysuhteista, harrastuksistasi, liikunnasta tai luonnosta? Entä miten koet itsesi luonnossa? Luonnolla on mieltä ja kehoa rauhoittavia vaikutuksia. Millaista liikettä kehosi tarvitsisi? Jos pysähdyt kuuntelemaan ja kuulostelemaan, keho kertoo tarpeistaan, oli se sitten lisää liikettä ja liikkumista tai rauhoittavampia tekoja.

Pohditaan lopuksi vielä hyvinvointiasi. Edellä esittämieni pohdintojen päätteeksi voisit miettiä mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka edistäisi hyvinvointiasi tänään? Estävät ajatukset ja tunteet ovat vain ajatuksia ja tunteita, ja niistä huolimatta voimme tehdä päätöksiä ja valintoja edistääksemme hyvinvointiamme.

Tämän pienen pysähtymisen jälkeen voidaan siirtyä varsinaiseen käyttäytymisanalyysi harjoitukseen.

Toivottavasti sinulla on rauhallinen tila sekä kynä ja paperia käytössäsi.

Tämän käyttäytymisanalyysi harjoituksen tekemisen aikana kerron sinulle ohjeet vaiheittain ja annan sinulle aikaa pysähtyä ja tehdä harjoitusta rauhassa. Kerron sinulle aina sopivan kohdan, jossa voit pausettaa ohjeeni ja keskittyä tekemään harjoitusta.

Aloitetaan harjoitus.

Kirjoita paperille listamaisesti asioita ja tekijöitä, jotka vaikuttavat omaan hyvinvointiisi ja elämäntilanteeseesi tällä hetkellä. Listaa vaikeita, ongelmallisia tai häiritseviä asioita elämässäsi. Tällaisia voivat olla esimerkiksi taloudelliset huolet, liian raskaat opinnot, koettu kuormitus ja stressi, heikko palautuminen, väsymys, uupuminen tai esimerkiksi vähäinen liikkuminen. Kun teet listausta hyvinvointiisi vaikuttavista asioista, muista myös lisätä mukaan tunteita ja ajatuksia, jotka saattavat estää sinua voimasta hyvin tai toimimasta itsellesi tärkeällä tavalla.

Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi ahdistus, riittämättömyys, pelot, huolet tai erilaiset estävät tai rajoittavat ajatukset kuten 'en jaksa', 'ei ole aikaa', 'ei ole tarpeeksi hyvä'.

Voit nyt laittaa äänitteen pauselle ja tehdä oman listauksesi huolellisesti ja ajan kanssa. Jatka jakson kuuntelua, kun listauksesi on mielestäsi valmis. Voit täydentää sitä myös myöhemmässä vaiheessa tarpeen vaatiessa.

Jatketaan analyysin tekemistä.

Valitse tekemästäsi listauksesta kaksi keskeisintä tekijää, jotka haluat nostaa analyysisi keskiöön. Nämä tekijät voivat olla sellaisia, jotka aiheuttavat sinulle eniten kuormitusta, huolta tai epätasapainoa arjessasi. Voit myös miettiä, mitkä asiat toistuvat usein ajatuksissasi tai vaikuttavat moniin elämäalueisiin – esimerkiksi opiskeluun, ihmissuhteisiin tai palautumiseen. Valitse tekijät, joiden äärelle haluat nyt, tässä hetkessä pysähtyä. Kirjoita nämä tekijät paperin keskelle ja piirrä niiden ympärille laatikot. Voit laittaa äänitteen pauselle, jos haluat käyttää hetken aikaa valintaan. Jatka jakson kuuntelua, kun olet valmis.

Jatketaan analyysin tekemistä.

Seuraavaksi analyysia lähdetään rakentamaan paperille hieman kuin ajatuskarttaa.

Pohdi millaisia tekijöitä näiden kahden laatikkoon nostamasi haasteiden taustalta löytyy. Kirjaa paperille ajatuksia, tunteita, muistoja, reaktioita, jotka saattavat vaikuttaa tai liittyä neliöiden sisällä olevien tekijöiden olemassaoloon.

Kun kuvataan tekijöiden ja asioiden välisiä suhteita käytetään viivoja ja nuolia. Tavallinen viiva osoittaa, että kahden asian välillä on yhteys. Yksisuuntainen nuoli kertoo syy-seuraussuhdetta, esim. jos asia A vaikuttaa asiaan B. Kaksisuuntainen nuoli

taas kuvaa molemmin puolista vaikutusta, eli asiat ovat toisistaan riippuvaisia. Tässä esimerkki: unettomuus voi johtaa väsymykseen, mikä heikentää opiskelujaksamista, tämä puolestaan voi aiheuttaa ahdistusta opintojen hidastumisesta ja tuoda mukaan taloudellisia huolia. Tällaisessa ketjussa jokainen tekijä vaikuttaa seuraavaan ja osa voi myös vaikuttaa takaisin edellisiin.

Voit nyt laittaa äänitteen pauselle, ja täydentää analyysia kaikessa rauhassa taustatekijöiden ja välisten yhteyksien suhteen. Jatka kuuntelua, kun olet valmis jatkamaan harjoitusta.

Lisäksi, jos haluat voit lisätä kartalle vielä taustatekijöitä, joihin et voi vaikuttaa, tai jotka ovat pysyviä. Tällaisia voisi olla vaikka jokin sairaus tai tapahtuma, jota et voi enää muuttaa elämässäsi. Piirrä ne analyysiin salmiakin muotoisten kuvioden sisälle, erottumaan niistä tekijöistä, joihin sinulla on mahdollista vaikuttaa omalla toiminnallasi tai valinnoillasi.

Jos haluat lisätä näitä muuttumattomia taustatekijöitä analyysiisi, voit pausettaa äänitteen myös tässä vaiheessa.

Kun oma analyysisi on nyt paperilla valmis, harjoituksen viimeisenä vaiheena on tunnistaa oman tilanteen kannalta tekijöitä ja asioita, jotka tuovat elämääsi voimavaroja, iloa ja mielekkyyttä. Nämä tekijät auttavat sinua jaksamaan kaikesta kuormituksesta huolimatta. Jos sinun on vaikea tunnistaa tällaisia asioita elämässäsi juuri nyt voit myös pohtia asioita, jotka ovat joskus aiemmin tuoneet sinulle onnellisuutta ja iloa elämässäsi. Voit kirjata niitä analyysikuvion viereen, vaikka eri värillä tai sitten toiselle puolelle paperia.

Nyt voit jälleen laittaa äänitteen pauselle, ja jatkaa analyysisi tekoa kaikessa rauhassa siihen asti, että sinusta tuntuu valmiilta. Muista, että voit missä tahansa vaiheessa palata takaisin kuuntelemaan ohjeet uudestaan ja täydentää analyysiasi.

Analyysin pohjalta haluaisin, että miettisit mitkä asiat tai haasteet olisivat sellaisia, joihin haluaisit ensisijaisesti muutosta?

Lopuksi voit pysähtyä kuuntelemaan metaforaa vuorikiipeilijästä, jonka luen sinulle.

9:45 Vuorikiipeilijä

Kuvittele olevasi vuorikiipeilijä, joka on lähtenyt valloittamaan omaa vuorta. Vuoren juurelta katsottuna saatat nähdä vuoresi valloituksen pitkänä ja hankalana matkana, mutta kenties myös myönteisenä haasteena. Vuoren kapuaminen saattaa tuntua

aluksi jopa mahdottomalta tehtävältä, koska matka ylöspäin on kovin pitkä ja korkeuseroa on paljon. Koska vuorikiipeily vaatii huomion keskittämistä tarkasti jokaiseen askelmaan kerrallaan, on joskus vaikeaa nähdä pitkälle tai ennakoita, mitä hetken päässä reitillä odottaa. Jos katsot ympäröiviä vuoria, saatat hahmottaa siellä kulkevat reitit omaa reittiäsi selkeämmin.

Voidaan ajatella, että olet nyt kapuamassa omaa vuortasi ylöspäin. Samanaikaisesti rinnallasi kulkee kenties muita kiipeilijöitä kiipeämässä omaa vuorta ylöspäin. Yhdessä voitte jakaa matkan varrelta kertyneitä kokemuksia, ponnisteluja sekä pettymyksiä tai onnistumisia.

Minun tehtäväni ohjaajana on auttaa sinua vuoren kiipeämisessä, jotta löytäisit tilanteeseesi sopivia keinoja ja työkaluja, joiden avulla päästä eteenpäin. Kuitenkin tehtävänäsi on kiivetä vuortasi itse ja muutos syntyy niistä askelmista, joita otat matkan varrella. Jokaisen vuori on erilainen, eikä yhtä ainoa oikeaa tapaa kiivetä ole olemassa. Tärkeintä on uskaltaa kokeilla ja lähteä matkaan.

Kiitos, että olit kuuntelemassa MieliLiike podcastsarjan ensimmäistä jaksoa ja tekemässä harjoituksen yhdessä kanssani.

Toivon, että sait omasta käyttäytymisanalyysistä uusia ajatuksia tai oivallusta omaan tilanteeseen ja kenties siihen, mitä tai millaista muutosta oma mielesi ja kehosi kaipaa juuri nyt. Muista kiittää myös itseäsi siitä, että pysähdyit ja annoit aikaa itsellesi, se on tärkeä askel kohti parempaa mielen hyvinvointia.

Seuraavan jakson teemana ovat itselle tärkeät asiat ja arvot.

Niiden avulla pääsemme pohtimaan arvojemme kautta omaa hyvinvointiamme – sitä, mikä on merkityksellistä juuri sinulle ja miten voit suunnata kohti arvojesi mukaista elämää.

Tervetuloa mukaan myös seuraavalla kerralla.

MieliLiike on osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Liikkumisen edistämisen uudet innovaatiot hanketta ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.