



Harjoitus: Kriisitaidot

Miksi?

Selviät vaikeimpien tunnetilojen yli ilman, että teet jotain itsellesi vahingollista.

Miten?

Käytä tätä harjoitusta silloin, kun koet olosi sietämättömäksi.

Kun pahin olotila on helpottanut, voit siirtyä Hengähdystauko-harjoitukseen tai tehdä jotain muuta rauhoittavaa ja rentouttavaa.

Kokeile jotain seuraavista keinoista.

Altista itsesi kylmälle

- Upota kätesi hetkeksi kylmään veteen TAI
- mene lyhyeen kylmään suihkuun TAI
- laita pakastepussi hetkeksi kasvoillesi tai niskaasi.

Jos kylmäaltistuksen aikana pidätät hengitystäsi 30 sekuntia, saattaa harjoituksen teho olla parempi.

Liiku hetki tehokkaasti

Kokeile hetki jotain intensiivistä liikuntaa. Juokse esimerkiksi korttelin ympäri tai portaita ylös ja alas, kunnes olet läkähtynyt.

Jännitä ja rentouta lihaksiasi

Istu tuolille. Hengitä rauhassa sisään, ja jännitä tämän jälkeen kehosi yläosan lihaksia. Voit puristaa kätesi nyrkkiin ja jännittää käsiäsi rintaasi vasten. Pidätä hetki hengitystä. Päästä sitten ilma ulos ja lihakset rennoiksi. Toista muutaman kerran.

Seinän työntäminen

Ota askel kohti seinää ja aseta kädet seinää vasten. Työnnä seinää voimakkaasti kuin koettaisit siirtää sitä kauemmas. Muista hengittää koko ajan. Työnnä tasaisesti niin kauan kuin pystyt. Tee harjoite uudestaan. Vaihda jalat toisinpäin ja taas työnnä seinää voimakkaasti niin kauan kuin pystyt.

Lankku

Lankku on raskas liike, jota tekemällä huomio siirtyy tehokkaasti lihasten tuntemuksiin, pois ahdistuksesta. Harjoite on hyvä tehdä kengät jalassa tai paljain jaloin. Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan. Koeta pitää koko vartalo suorassa. Lantio ei ole koholla tai roiku. Jos liike on liian raskas, voit tehdä siitä kevyemmän version pitämällä polvet maassa. Koeta tällöinkin pitää lantio suorassa linjassa muun kehon kanssa. Pysy asennossa noin puoli minuuttia. Tee puolen minuutin lankkuja niin monta kuin jaksat.

Poistu tilanteesta

Lähde hetkellisesti pois vaikeasta tilanteesta. Voit mennä esimerkiksi toiseen huoneeseen tai ulos.



Siirrä huomio

Tee jotain, joka vangitsee tehokkaasti huomiosi. Voit esimerkiksi puhua kaverin kanssa, pelata videopeliä tai tehdä jotain muuta itsellesi mieluista.