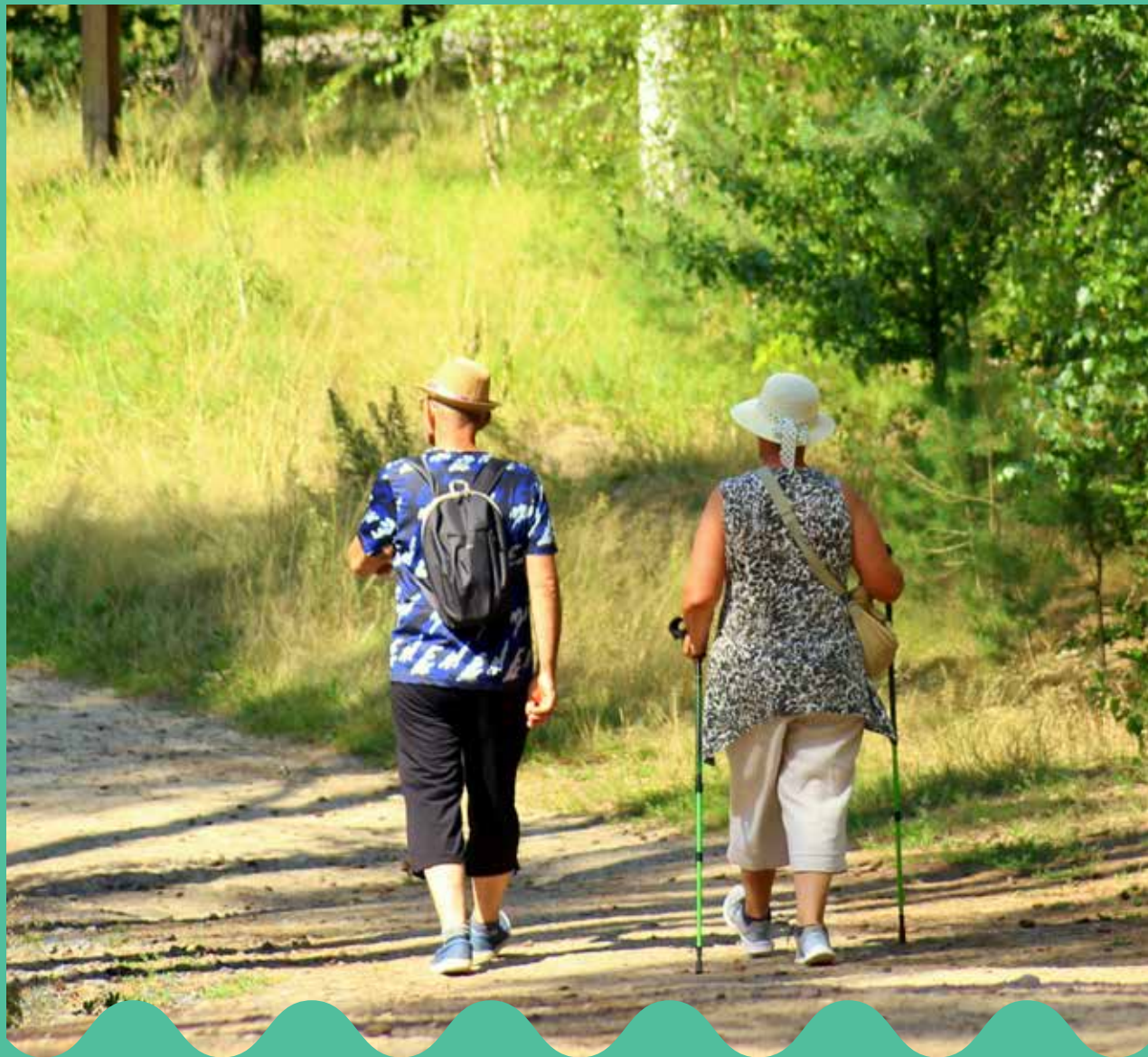


# Tehtäväkirja



## VIRE

Maarit Ajalin



Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU

Helsinki

# Sisällys

<b>TEHTÄVÄT 1</b>	<b>Mitä masennus on?</b>	<b>3</b>
	Keskustellaan ryhmässä: Masennuksen oireet .....	3
<b>TEHTÄVÄ 2</b>	<b>Jatkuva tehtävä: Toimintapäiväkirja</b>	<b>5</b>
	Kotitehtävä: Toimintapäiväkirja.....	5
<b>TEHTÄVÄT 3</b>	<b>Toiminta ja mieliala</b>	<b>8</b>
	Keskustellaan ryhmässä: Mielialaa laskevat tilanteet.....	8
	Tehdään ryhmässä: Mielekkään tekemisen löytäminen.....	9
	Tehdään ryhmässä: Mielekkään tekemisen lisääminen .....	10
<b>TEHTÄVÄT 4</b>	<b>Ahdistuksen hallinta I</b>	<b>11</b>
	Kotitehtävä: Ahdistuksen voimakkuus.....	11
	Tehdään ryhmässä: Palleahengitys .....	12
	Tehdään ryhmässä: Jännitys-rentoutus.....	13
	Tehdään ryhmässä: Vagus-hermon tasapainotus.....	14
<b>TEHTÄVÄ 5</b>	<b>Myönteinen minä-puhe</b>	<b>15</b>
	Kotitehtävä: Myönteinen minä-puhe ja positiivisuuspäiväkirja.....	15
<b>TEHTÄVÄT 6</b>	<b>Automaattiset ajatukset</b>	<b>17</b>
	Keskustellaan ryhmässä: Automaattiset ajatukset.....	17
	Kotitehtävä: Ajatuspäiväkirja .....	19
<b>TEHTÄVÄ 7</b>	<b>Tunteet</b>	<b>20</b>
	Keskustellaan ryhmässä: Tunnetaulukko .....	20
	Keskustellaan ryhmässä: Tutki pelkojasi.....	21
<b>TEHTÄVÄ 8</b>	<b>Liikunta</b>	<b>22</b>
	Kotitehtävä: Liikuntasuunnitelma .....	22
<b>TEHTÄVÄT 9</b>	<b>Ahdistuksen hallinta II</b>	<b>23</b>
	Tehdään ryhmässä: Pohjepumppu .....	23
	Tehdään ryhmässä: Sormiharjoitukset .....	24
	Tehdään ryhmässä: Huulirakohengitys .....	25
<b>TEHTÄVÄT 10</b>	<b>Irti huolista</b>	<b>26</b>
	Keskustellaan ryhmässä: Huolihetki.....	26
<b>TEHTÄVÄ 11</b>	<b>Elämänkaari</b>	<b>27</b>
	Kotitehtävä: Elämänkaari .....	27
	Vapaaehtoinen kotitehtävä: Sisäinen lapsi.....	28

## Keskustellaan ryhmässä: Masennuksen oireet



### Mielialaan, tunteisiin ja ajatuksiin liittyvät oireet:

- mielialan lasku
- ärtyneisyys
- mielihyvän tunteen väheneminen
- kiinnostuksen häviäminen asioihin, jotka ennen kiinnostivat
- alemmuuden ja arvottomuuden tunteet
- korostuneet syyllisyyden tunteet
- toivottomuuden tunteet
- ajatukset kuolemasta ja itsetuhoisuudesta

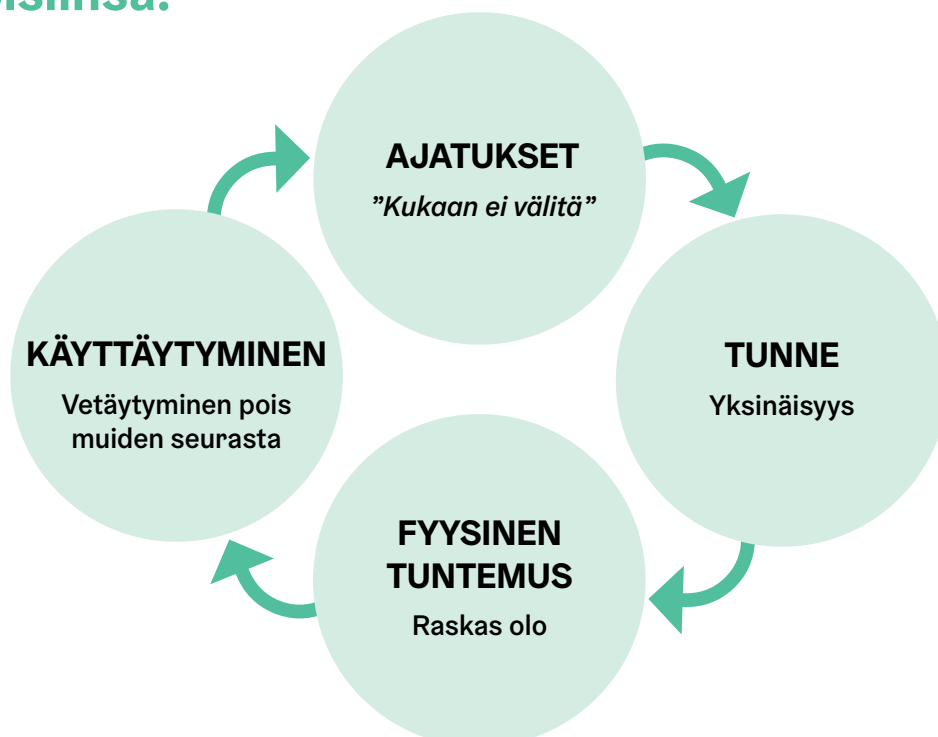
### Tiedonkäsittelyyn liittyvät oireet:

- keskittymiskyvyttömyys (esim. vaikeus lukea lehteä)
- päättämättömyys
- muistivaikeudet
- henkinen tai fyysinen hidastuminen tai kiihtymys

### Fyysisiin toimintoihin liittyvät oireet

- univaikeudet, kuten vaikeus nukahtaa, katkonainen uni tai aamuöiset heräämiset
- liikaunisuus
- ruokahalun muutos, joka näkyy painon nousuna tai laskuna
- epämääräiset kivut ja säryt

## Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen vaikuttavat kaikki toisiinsa:



## Kotitehtävä: Eroon välttelystä



Tässä tehtävässä pysähdyt miettimään arkeasi ja sitä, mitä asioita olet ehkä lykännyt tai vältellyt. Masennus tai ahdistus voi viedä voimia ja saada meidät siirtämään tavallisiakin asioita myöhemmäksi. Nyt harjoitteleme tekemään pienen muutoksen. Kirjoita vihkoon:

1. Mieti omaa tavallista päivääsi. Ajattele, mitä teet yleensä päivän aikana – esimerkiksi syömistä, kodinhoitoa, ulkoilua tai yhteydenpitoa toisiin ihmisiin.
2. Kirjoita ylös kolme asiaa, joita olet viime aikoina vältellyt tai siirtänyt eteenpäin. Ne voivat olla ihan tavallisia asioita, kuten roskien vieminen, kaupassa käynti, ystävälle soittaminen tai suihkussa käynti. Valitse sellaisia asioita, jotka ovat sinulle tuttuja ja joita olet ennen sairastumista hoitanut.
3. Valitse näistä yksi asia ja mieti: mikä olisi pienin mahdollinen askel sen tekemiseen. Tavoitteen ei tarvitse olla iso – pienikin muutos riittää. Esimerkiksi jos olet aikonut kutsua ystävää kylään, pienin askel voisi olla ajankohdan miettiminen tai viestin lähettäminen.
4. Kirjaa ylös milloin teet tämän pienen askeleen (huomenna tai lähipäivinä). Pieni teko voi tuntua ensin vaikealta, mutta kun aloitat, huomaat todennäköisesti helpotusta. Usein tekemättömät asiat kuormittavat mieltä enemmän kuin itse tekeminen.
5. Kirjoita vielä ylös, mikä askel oli ja miltä sen tekeminen tuntui. Se voi kannustaa sinua ottamaan seuraavan askeleen.

## Kotitehtävä: Toimintapäiväkirja



Kirjaa ylös jokainen päivä mihin käytät aikaasi tunnin tarkkuudella ja millainen mielialasi on ollut kunkin tunnin aikana asteikolla 0–10 (0 = todella matala mieliala, 10 = todella hyvä mieliala). Helppointa on täyttää päiväkirjaa muutaman kerran päivässä, niin muistat paremmin, mitä olet tehnyt ja mitä olet silloin tuntenut. Tämä tehtävä voi aluksi tuntua vaativalta, mutta se on arvokas apuväline – kun opit tunnistamaan yhteyden tekemisen ja mielialan välillä, voit löytää arkeesi lisää hyvinvointia ja iloa!

### Esimerkkipäivä:

8–9	Luin aamun lehden (M=7)	16–17	Tein ruokaa, söin (M=5)
9–10	Katsoin tv:tä (M=6)	17–18	Luin lehtiä (M=5)
10–11	Makasin sohvalla (M=5)	18–19	Katsoin tv:tä (M=6)
11–12	Makasin sohvalla (M=4)	19–20	Katsoin tv:tä (M=6)
12–13	Katselin ikkunasta ulos (M=3)	20–21	Katsoin tv:tä (M=7)
13–14	Kävin ystävän kanssa kahvilla (M=8)	21–22	Katsoin tv:tä (M=5)
14–15	Kävin ostamassa kengät (M=8)	22–23	Nukkumaan (M=6)
15–16	Kotona, kamala väsymys (M=4)		

Halutessaan päivälle voi antaa vielä kokonaisarvion tai laskea keskiarvon, mieliala 6.

MAANANTAI		
Kello	Mihin olet käyttänyt aikaa	M
8–9		
9–10		
10–11		
11–12		
12–13		
13–14		
14–15		
15–16		
16–17		
17–18		
18–19		
19–20		
21–22		
22–23		
23–24		

TIISTAI		
Kello	Mihin olet käyttänyt aikaa	M
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
21-22		
22-23		
23-24		

KESKIVIIKKO		
Kello	Mihin olet käyttänyt aikaa	M
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
21-22		
22-23		
23-24		

TORSTAI		
Kello	Mihin olet käyttänyt aikaa	M
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
21-22		
22-23		
23-24		

PERJANTAI		
Kello	Mihin olet käyttänyt aikaa	M
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
21-22		
22-23		
23-24		

## Keskustellaan ryhmässä: **Mielialaa laskevat tilanteet**



Valitse jokin tilanne viime päiviltä, joka on laskenut mielialaasi. Kirjoita tämä tilanne ylös.

Sen jälkeen mieti hetki, mitä ajatuksia, tunteita, kehosi tuntemuksia ja toimintaa tilanteeseen liittyy. Tämä auttaa ymmärtämään, miten eri asiat vaikuttavat mielialaasi ja tunnistamaan haitallisia kaavoja.

Kirjaa vastaukset seuraaviin kohtiin:

**Tilanne:** Mitä tapahtui?

---

---

---

---

---

**Ajatukset:** Mitä ajattelit? (Esim. ”olen huono”, ”tein jotain väärin”, ”se oli minun syytäni”)

---

---

---

---

**Tunteet:** Mitä tunsit? (Esim. suru, pelko, viha, häpeä, syyllisyys)

---

---

---

---

**Fyysiset tuntemukset:** Miltä kehossa tuntui? (Esim. vatsakipu, sydämentykytys, päänsärky)

---

---

---

---

**Toiminta:** Miten toimit? (Esim. jäin kotiin, vetäydyin ihmisistä, olin hiljaa)

---

---

---

---



## Tehdään ryhmässä: Mielekkään tekemisen löytäminen



Seuraavassa on joitakin tekemisiä, jotka voivat tuntua sinusta mielekkäiltä. Rastita sellaiset tekemiset, jotka koet mielekkäiksi ja joiden koet lisäävän mielihyvää.

### Kotona ja arjessa

- ruuanlaitto
- leipominen
- uuden reseptin kokeileminen
- käsitöiden tekeminen
- nikkarointi
- hyvän aterian syöminen
- radion kuuntelu
- viherkasveista huolehtiminen
- kaapin järjestäminen uudelleen
- kirjan lukeminen
- lehden lukeminen

### Kodin ulkopuolella

- kirpputorilla käyminen
- kirjastossa käyminen
- ystävän luona kylässä käyminen
- luonnossa kävely
- ostoksilla käyminen
- kahvilassa käyminen
- ravintolassa käyminen

### Ystävien ja perheen kanssa

- kortin pelaaminen
- lautapelin pelaaminen
- joulukorttien askartelu yhdessä
- toisen hartioiden hierominen
- syntymäpäivän juhliminen
- lomamatkan suunnitteleminen
- illanvietto kahden kesken

### Rentoutusta

- lukeminen
- tv:n katselu
- hierojalla käyminen
- jalkahoidossa käyminen
- kampaajalla käyminen
- saunassa käyminen
- rentoutusnauhan kuunteleminen
- luonnon äänien kuuntelu ulkona
- lemmikin rapsutus

### Kulttuuria ja luovuutta

- teatterissa käyminen
- elokuvissa käyminen
- konsertissa käyminen
- taidenäyttelyssä käyminen

- museossa käyminen
- musiikin kuunteleminen
- runojen kirjoittaminen
- tarinan kirjoittaminen
- maalaaminen/piirtäminen
- opistokurssille osallistuminen

### Vuorovaikutuksellista

- neuvon antaminen toiselle
- ystävän kuulumisten kuunteleminen
- toisen hyvien asioiden huomiointi
- neuvon kysyminen ystävältä
- toisen auttaminen
- puhelimesta puhuminen
- vapaaehtoistoiminta
- naapurin auttaminen

### Liikunnallista

- ulkoilu
- kävelyllä käyminen
- uuden liikuntalajin kokeileminen
- joogatunnilla käyminen
- kuntosalilla käyminen
- juoksulenkki
- pyöräily
- uimassa käyminen
- tikan heitto

### Muut

- jonkin uuden taidon opettelu
- kasvonaamion laittaminen
- kalastus
- lahjan ostaminen ystävälle
- ikkunaostoksilla käyminen
- mukaviin vaatteisiin pukeutuminen
- viestin kirjoittaminen vanhalle ystävälle
- valokuvien katselu

Keksitkö joitakin omia ideoita mielekkäistä tekemisistä?

---



---



---



---

## **Tehdään ryhmässä:** **Mielekkään tekemisen lisääminen**



**Olet alkanut pitää toimintapäiväkirjaa. Katso merkintöjasi ja pohdi, mitkä asiat ovat nostaneet mielialaasi ja mitkä ovat laskeneet sitä.**

Seuraavan viikon aikana pyri tekemään ainakin kolme asiaa, jotka ovat tuntuneet sinusta mielekkäiltä ja palkitsevilta. Kirjoita alle, mitä nämä asiat ovat, minä päivänä ja mihin aikaan aiot tehdä ne. Voit merkitä ne myös kalenteriisi, jos käytät sellaista.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Joskus on vaikea löytää mielekästä tekemistä. Tällöin vetäytyminen voi voimistua, mikä taas laskee mielialaa. Käytä tällöin apuna mielekkään tekemisen listaa ja jatka toimintapäiväkirjan täyttämistä.

Kun ensimmäinen viikko on tehty, tee samanlainen suunnitelma myös toiselle viikolle.

## Kotitehtävä: Ahdistuksen voimakkuus



Ahdistuksen voimakkuus vaihtelee hetkestä toiseen. Lievä ahdistus näyttää ja tuntuu erilaiselta kuin voimakas ahdistus ja ahdistuksen eri voimakkuuksiin ja erillisiin oireisiin tarvitaankin erilaisia säätelykeinoja. Tärkeintä keinojen valinnassa on kuunnella itseään ja löytää kokeilun kautta juuri itselle sopivat keinot.

### Äärimmäinen ahdistus: lamaantuminen, dissosiaatio, ”valekuolema”

Lamaantumisreaktio aktivoituu silloin, kun tilanne tulkitaan niin ahdistavaksi tai vaaralliseksi, että taistelemisen tai pakenemisen ei kannata. Ei tunnu miltään, tuntuu epätodelliselta, tyhjältä. Tuntuu kuin olisi itsensä ulkopuolella. Tarvitaan keinoja, jotka tuovat takaisin läsnä olevaksi tähän hetkeen, mutta jotka eivät satuta itseä. Esimerkiksi kehon rajojen vahvistaminen kuivaharjaamalla, itsen aktivointi palloa heittelemällä, maadoittaminen tömistelemällä, takaisin liikkeeseen pääseminen silmänliikeharjoituksilla.

### Voimakas ahdistus

Taistele pakene -reaktio. Keholliset reaktiot voimakkaita, esim. hyperventilaatio. Tunnetila lähes siemätön. Ahdistus saattaa olla niin voimakasta, että se yllyttää itselle haitalliseen toimintaan. Itsen rauhoittaminen ajattelemalla ei enää onnistu, joten tarvitaan aisteihin perustuvia ja kehollisia keinoja. Esimerkiksi voimakkaat maust, kylmä vesi, voimakas liikunta. Eri keinoja kannattaa yhdistellä.

### Kohtalainen ahdistus

Kehon stressireaktio voimistuu. Erilaisia kehollisia oireita, esim. rintakehää puristaa, vatsa on sekaisin. Tutut ahdistavat ajatukset pyörivät mielessä. Voi olla ärstynoisyyttä, keskittymisvaikeuksia ja levottomuutta. Tarvitaan rauhoittavia keinoja sekä ahdistuksen kehää katkaisevia keinoja. Esimerkiksi huulirakohengitys, vahvat fyysiset harjoitukset tai muu liikunta, piikkimatto, sormiharjoitukset.

### Lievä ahdistus

Ahdistus alkaa ”hiipimään” päälle. Tutut ahdistukseen liittyvät kehon tuntemukset, ajatuskelat tai jotkin aistimukset herättävät ahdistusta. Ahdistus vaatii huomiota mutta mieleen voi mahtua vielä muutakin. Hyötyä on keinoista, jotka auttavat siinä, että ahdistus saisi ”huutoa läpi” ilman, että vointi pahenee. Hyötyä on myös keinoista, jotka auttavat siirtämään huomiota muualle ja rauhoittamaan. Esimerkiksi rauhoittavat hengitysharjoitteet, venyttely, mindfulness-harjoitukset, huomion suuntaaminen aisteihin.

### Ei ahdistusta tai hyvin vähäinen ahdistus

Olotila on normaali, neutraali tai hyvä. Tarvitaan omaa hyvinvointia edistäviä tai ylläpitäviä keinoja, hallinnan tunnetta, pysyvyyden tunnetta ja elämän merkityksellisyyttä lisääviä keinoja. Tällöin kannattaa myös harjoitella ahdistuksen hallintakeinoja, jotta ne saadaan käyttöön ahdistuksen voimistuessa. Elämäntapoihin ja terveyden ylläpitämiseen on hyvä kiinnittää huomiota.



## Tehdään ryhmässä: **Palleahengitys**

Palleahengitys tehostaa hengityslihasten toimintaa ja saa ilman virtaamaan sisään ja ulos. Syvä palleahengitys voi auttaa rauhoittumaan.

Palleahengitys myös tasaa hengitystä, mikä on erityisen hyödyllistä, jos hengitys on epätasapainossa – kuten ahdistuneena usein on.

Harjoitus on helpointa aloittaa selinmakuulta polvet koukussa. Tärkeintä on, että asento on mukava ja että keskivartalo pysyy rentona.

Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle navan yläpuolelle. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos.

Kun hengität pallealla, vatsalla oleva käsi nousee ja laskee hengityksen tahdissa. Rintakehällä olevan käden liike on pienempi.

Kun hengität sisään, voit kuvitella, että vatsasi laajenee kuin ilmapallo tai että hengität vatsan päällä olevaa kättä kohti. Uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee.

Anna hengityksen soljua rauhallisesti ja luonnollisesti. Jatka hengittämistä hetken aikaa näin.



**Harjoituksen video YouTubessa**

[https://www.youtube.com/watch?v=OPFxR\\_\\_XAbk](https://www.youtube.com/watch?v=OPFxR__XAbk)



## Tehdään ryhmässä: Jännitys-rentous

Harjoituksen voi tehdä seisten, istuen tai maaten. Ota asento, jossa tunnet olevasi hereillä. Hengitä rauhallisesti ja huomaa, miten vatsa laajenee sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu uloshengityksen aikana.

Harjoituksessa vuoroin jännitetään ja rentoutetaan lihaksia. Voit jännittää juuri niin kevyesti tai voimakkaasti kuin tuntuu hyvältä. Lihaksia jännitetään n. 7 sekunnin ajan, minkä jälkeen jännite hellitetään hieman pidemmäksi aikaa – n. 15 sekunniksi. Hellittäessäsi kiinnitä huomio lihasten tuntemuksiin. Käy läpi seuraavat vaiheet, vuoroin lihaksia jännittäen, rentouttaen ja tuntemuksia kuulostellen:

- Purista kädet nyrkkiin
- Taita kyynärpäitä koukkuun, vedä kyynärvarsia ylös kohti olkapäitä
- Ojenna käsiä suoriksi sivuille, vie kyynärpäitä suoraksi
- Kohota kulmakarvat mahdollisimman ylös. Rentouta otsa kuvittelemalla se mahdollisimman sileäksi.
- Purista silmät tiukasti kiinni.
- Avaa suu niin auki kuin pystyt.
- Jos olet makuulla, nosta leukaa niin ylös kuin saat. Jos istut, vie leukaa niin eteen kuin pystyt.
- Jos olet makuulla, paina päätä läpi alustasta. Jos istut, taivuta pää taaksepäin kuin koettaisit saada pään koskettamaan selkää.
- Nosta hartiat korviin.
- Työnnä lapaluita kohti toisiaan.
- Vedä keuhkot täyteen ja pidätä henkeä. Päästä ilma hitaasti ulos.
- Vedä vatsaa voimakkaasti sisään, napaa kohti selkärankaa.
- Vie alaselkä kaarelle.
- Purista pakarot yhteen.
- Purista reidet yhteen toisiaan vasten.
- Vedä varpaita ylöspäin itseäsi kohti.
- Purista varpaat kippuraan.
- Ojenna koko keho niin pitkäksi kuin saat.

**Huomaa, miltä kehossasi tuntuu nyt. Kun olet valmis, voit lopettaa harjoituksen.**



**Harjoituksen äänite YouTubessa**

[https://www.youtube.com/watch?v=IZe\\_xbCiyRM](https://www.youtube.com/watch?v=IZe_xbCiyRM)

## Tehdään ryhmässä: Vargus-hermon tasapainotus



- Ota hyvä istuma-asento tuolilla.
- Jalkapohjat maassa, selkä ojentuneena.
- Laita kädet niskan taakse, sormet ristiin, peukatot suorana niskaan.
- Nojaa kevyesti taakse käsiä vasten kasvot rentoina, leuka pehmeänä, ylä- ja alahampaat irti toisistaan. Älä nosta leukaa.
- Katse eteen mutta katse ei kiinnity mihinkään tiettyyn pisteeseen.
- Hengitä rauhallisesti ja käännä katse äärioikealle, niin pitkälle kuin se yltää päätä kääntämättä. Pidä katse oikealla noin minuutin ajan, voit räpytellä normaalisti.
- Hengitä syvään sisään ja ulos. Käännä katse eteen, sulje silmät ja pura käsien asento. Päästä keho rennoksi. Havainnoi miltä kehossa tuntuu.
- Hengitä syvään sisään ja ulos. Tuo kädet uudestaan niskaan kuten alussa.
- Hengitä rauhallisesti ja käännä katse äärivasemmalle, niin pitkälle kuin se yltää päätä kääntämättä. Pidä katse vasemmalla noin minuutin ajan, voit räpytellä normaalisti.
- Hengitä syvään sisään ja ulos. Käännä katse eteen, sulje silmät ja pura käsien asento. Päästä keho rennoksi. Havainnoi miltä kehossa tuntuu.
- Avaa lopuksi silmät.
- Jos sinulle tulee haukotus tai nielaisemisen tarve, palauta keskiasento jo aiemmin.



**Harjoituksen video YouTubessa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=dPfmt0j-gx8>

## Kotitehtävä:

### Myönteinen minä-puhe ja positiivisuuspäiväkirja



1. **Harjoittele puhumaan itsellesi lempeästi.**

Jos huomaat moittivasi itseäsi mielessäsi, pysähdy. Mieti, puhuisitko samalla tavalla hyvälle ystävällesi. Kokeile muotoilla ajatus uudestaan ystävällisemmin – niin kuin puhuisit tärkeälle ja rakkaalle ihmiselle. Aloita pieni rutiini: katso itseäsi aamuisin silmiin peilin edessä ja sano ääneen jotain kannustavaa, kuten ”Olen hyvä tyyppi” tai ”Minä pärjään kyllä.” Katsekontakti itsesi kanssa vahvistaa sanoman vaikutusta ja auttaa sinua todella kuulemaan, mitä sanot.

2. **Kirjaa päivittäin ylös hyviä hetkiä.**

Pidä viikon ajan positiivisuuspäiväkirjaa. Kirjoita joka ilta ylös kolme asiaa, jotka ilahduttivat sinua sinä päivänä. Ei haittaa, vaikka asiat olisivat pieniä – niitä ne usein juuri ovat. Esimerkiksi lämmin kuppi kahvia, ystävän viesti tai kaunis maisema riittävät hyvin. Näin alat kiinnittää huomiota siihen, mikä elämässäsi toimii ja tuottaa iloa.

#### Maanantai:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Tiistai:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Keskiviikko:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Torstai:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Perjantai:

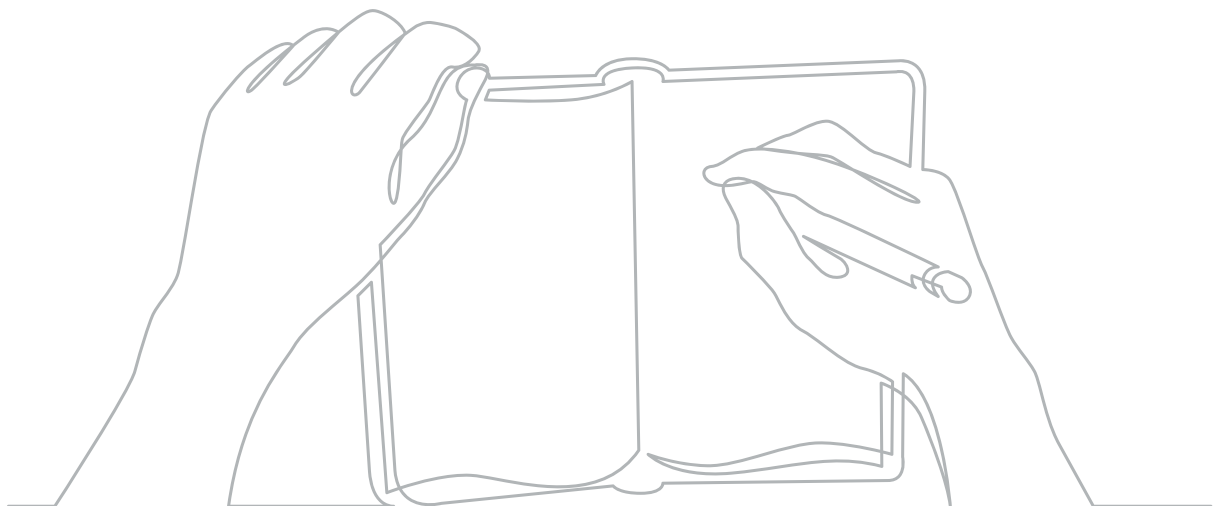
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Lauantai:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Sunnuntai:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_





## Keskustellaan ryhmässä: Automaattiset ajatukset



**Suodattaminen:** Huomio keskittyy vain negatiiviseen, ja myönteiset asiat jäävät huomiotta.

**Esimerkiksi:** Keskityn epäonnistumisiini, mutta en näe onnistumistani tai hyviä puolia tilanteessa.

**Kokeile tätä:** Siirrä huomio tietoisesti myös myönteisiin asioihin. Etsi tilanteesta jokin positiivinen näkökulma.

**Mustavalkoajattelu:** asiat nähdään joko hyvinä tai huonoina – välimuotoja ei huomioida.

**Esimerkiksi:** Olen täysin keltoton, muut ovat onnistujia.

**Kokeile tätä:** Ajattele, että todellisuus on useimmiten harmaan eri sävyjä. Etsi välimuotoja ääripäiden sijaan.

**Yliyleistäminen:** Yhdestä tapahtumasta tehdään laajoja, kielteisiä johtopäätöksiä.

**Esimerkiksi:** Epäonnistuin tässä, joten epäonnistun aina.

**Kokeile tätä:** Perustele ajatuksesi todellisten tilanteiden pohjalta. Etsi esimerkki, joka kumoaa yleistyksen.

**Ajatusten lukeminen:** Uskot tietäväsi, mitä muut ajattelevat sinusta.

**Esimerkiksi:** Hän katsoi minua – ja ajattelee varmasti paha.

**Kokeile tätä:** Kyseenalaista tulkintasi. Mitä muuta hän voisi ajatella? Tarvittaessa tarkista asia suoraan.

**Katastofiajattelu:** Oletetaan pahin mahdollinen lopputulos.

**Esimerkiksi:** Tämä menee varmasti pieleen ja paljastaa huonouteni.

**Kokeile tätä:** Suhteuta tilanne realistisesti. Mieti myös keskitien vaihtoehtoja

**Suurentelu:** Ongelmat paisuvat mielessä todellista suuremmiksi.

**Esimerkiksi:** Jos epäonnistun, kukaan ei voi enää arvostaa minua.

**Kokeile sen sijaan tätä:** Arvioi tilanne realistisesti. Pysähdy ja ota yksi askel kerrallaan.

**Henkilökohtaistaminen, ylisuhteuttaminen ja itsensä leimaaminen:**

Otetaan kaikki itseensä ja vertaillaan itseä jatkuvasti muihin.

**Esimerkiksi:** Kommentti oli suunnattu minulle – en osaa ilmaista asioitani.

**Kokeile sen sijaan tätä:** Muista, että kaikki tekevät virheitä. Ihmiset keskittyvät pääosin itseensä, eivät sinuun.

**Pitäisi-ajattelu:** Tiukat säännöt siitä, miten tulisi toimia.

**Esimerkiksi:** Minun pitäisi aina jaksaa ja pärjätä.

**Kokeile sen sijaan tätä:** Karsi ”pitäisi” ja ”täytyisi” -sanoja. Pyri joustavuuteen, anna armoa itsellesi

**Itsensä syyttäminen:** Ajatellaan, että kaikki ikävä on omaa syytä.

**Esimerkiksi:** Tämä meni pieleen, koska olen huono ja hölmö.

**Kokeile sen sijaan tätä:** Tarkastele tilannetta muista näkökulmista. Voiko syy olla myös muualla? Mieti vastaväite ja sano se mielessäsi.

**Itsensä tunnustamatta jättäminen:**

Ajatellaan, että onnistuminen ei johdu omista ansioista.

**Esimerkiksi:** Tämä onnistui vain sattumalta, enkä vaikuttanut siihen itse.

**Kokeile sen sijaan tätä:** Listaa, mitä teit asian eteen. Anna itsellesi tunnustusta onnistumisestasi.

## Kotitehtävä: Ajatuspäiväkirja



Seuraa tulevalla viikolla omia ajatuksiasi ja tunteitasi. Tarkkaile erityisesti mahdollisia ajatusvääristymiä. Valitse ainakin yksi tilanne, jossa jokin tunne heräsi, ja tee siitä harjoitus erilliselle paperille seuraavan mallin mukaan:

- Tilanne**  
Kuvaile, mitä tapahtui. Kuka oli paikalla?  
Missä olit? Milloin tapahtui?  
*Esim.* Ystävät pyysivät minua kahville tiistaina.
- Tunteet**  
Miltä sinusta tuntui tilanteessa? Arvioi tunteiden voimakkuus asteikolla 0–5.  
*Esim.* Ahdistus 3, innostus 1.
- Automaattiset ajatukset**  
Mitä ajattelit juuri ennen tunteiden heräämistä? Kirjaa kaikki mieleesi tulleet ajatukset tai mielikuvat. Ympyröi niistä pääajatus.  
*Esim.* Jos menen, kaikki huomaavat miten tylsä olen. Kukaan ei viihdy seurassani. Istun vain hiljaa nurkassa.  
**Olen surkea.** (pääajatus)
- Todisteet, jotka tukevat pääajatusta**  
Mitkä asiat näyttävät tukevan tätä ajattelua?  
*Esim.* Olen ollut väsynyt, enkä jaksa olla seurallinen.
- Todisteet, jotka eivät tue pääajatusta**  
Mitkä asiat osoittavat, että ajatus ei ehkä pidä paikkaansa?  
*Esim.* Aiemmin yhdessäolo on piristänyt. Olen saanut palautetta, että olen hyvä kuuntelija.
- Vaihtoehtoiset ajatukset**  
Kirjoita tasapainoisempi tai realistisempi ajatus. Mieti, uskotko siihen.  
*Esim.* Voin mennä omana itsenäni, ei minun tarvitse olla hauska. Ystävät pyysivät minua mukaan, joten he todennäköisesti haluavat seuraani. Uskon tähän aika hyvin.
- Mieliala uudelleen arvioituna**  
Palaa alun tunteisiin ja arvioi niiden voimakkuus uudestaan asteikolla 0–5. Lisää myös uusia tunteita, jos niitä on noussut.  
*Esim.* Ahdistus 1, innostus 3.

### Asteikko tunteiden voimakkuuden arviointin:

0	1	2	3	4	5
Ei mitään	Lievä	Melko lievä	Kohtalainen	Melko voimakas	Voimakas

Keskustellaan ryhmässä: **Tunnetaulukko**



Tunnetaidot					
Tunteen voimakkuus	ILO	SURU	VIHA	PELKO	HÄPEÄ
SUURI	Lumoutunut Innostunut Iki-onnellinen Riemastunut Haltioissaan Hurmioitunut Intohimoinen	Masentunut Tuskainen Yksinäinen Satutettu Toivoton Murheellinen Kurja	Raivostunut Vihainen Hurjistunut Räjähdyspisteessä	Kauhuissaan Peloissaan Kivettynyt Panikoiva Vauhko Shokissa	Katuvainen Halvennettu Häpäisty Mustamaalattu Solvattu Arvoton Väheksytty
KESKITASO	Iloinen Hyväntuulinen Hilpeä Helpottunut	Sydänsuruinen Synkkä Hukassa Stressaantunut Petetty Alakuloinen	Järkyttynyt Hermostunut Puolustus-kannalla Turhautunut Kiihtynyt Suuttunut	Huolestunut Pelästynyt Pelokas Uhattu Epävarma Ahdistunut Hermostunut	Nolo Häpeissään Loukattu Luihu Syyllinen Epärehellinen Salaileva Anteeksi-pyytävä
MATALA	Hyvillään Tyytyväinen Mukava Miellyttävä Rattoisa	Apea Huonotuulinen Poissa tolaltaan Pettynyt Tyytymätön	Ärsyyntynyt Kireä Vastusteleva Närkästynyt Harmissaan Ärtynyt	Kiusaantunut Levoton Rauhaton Vaivaantunut Epämukava Varovainen Arka	Häveliäs Hämillään Kiusaantunut Vaivaantunut Säälitty Hölmö

## Keskustellaan ryhmässä: Tutki pelkojasi



Tässä tehtävässä pysähdytään tutkimaan, millaisia pelkoja jokin tilanne on voinut herättää ja mitä nämä pelot kertovat sinulle tärkeistä asioista. Tehtävä auttaa tunnistamaan pelkojen taustalla olevia tarpeita ja lisäämään lempeyttä ja ymmärrystä itseä kohtaan. Pohdi lyhyesti ensin itsekseesi seuraavia kohtia, voit myös kirjoittaa muistiinpanoja.

### Tilanne

Mikä tilanne herätti sinussa pelkoa, epävarmuutta tai huolta?

*Esimerkki: Minut kutsuttiin mukaan naapuruston yhteiseen iltapäiväkahviin, mutta en ole varma haluanko mennä.*

---

---

---

### Pelko

Mitä pelkäsit tai pelkäät tilanteessa?

*Esimerkki: Pelkään, että en osaa olla sosiaalisessa tilanteessa tai ettei minua huomata ollenkaan.*

---

---

---

### Mikä pelon taustalla?

Mitä tämä pelko kertoo sinulle itsestäsi tai siitä, mikä on sinulle tärkeää? Mitä ajattelet menettäväsi, jos pelko toteutuisi?

*Esimerkki: Yhteys muihin on minulle tärkeää. Pelkään jääväni yksin tai olevani ulkopuolinen.*

---

---

---

### Mitä sanoisit ystävälle samassa tilanteessa?

Kirjoita lyhyt, kannustava tai lohduttava ajatus, jonka sanoisit läheiselle, jos hän kokisi samanlaista pelkoa.

*Esimerkki: Et ole ainoa, jota jännittää mennä mukaan uuteen porukkaan. Jos et viihdy, voit aina lähteä aikaisemmin. Ehkä yllätyt iloisesti.*

---

---

---

## Kotitehtävä: Liikuntasuunnitelma



Tee oma liikuntakalenteri, johon suunnittelet alkuun 2–3 liikuntakertaa viikossa. Tavoitteena on, että liikunta olisi sellaista, jossa hengästyit ja hikoilet kevyesti. Voit jatkaa taulukon jälkeen liikunnan suunnittelua omaan kalenteriisi tai vihkoosi.

VIKKO	1	2	3
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			

Lisää liikuntaa sitä mukaan, kun intosi liikkua kasvaa! Hyvä tavoite on lopulta liikkua hieman joka päivä, esimerkiksi kevyen kävelylenkin verran.



## Tehdään ryhmässä: Pohjepumppu

Pohjepumppu väsyttää erityisesti pohjelihaksia. Harjoitusta tehdessä huomio siirtyy väistämättä lihasten tuntemuksiin, pois ahdistuksesta.

Mene lähelle seinää niin, että saat tuen seinästä – älä kuitenkaan nojaa seinään. Nouse ylös varpaille niin korkealle kuin pääset. Laske sitten kantapäät alas niin, että ne eivät osu lattiaan.

Tee hetken aikaa nopeaa pehmeää ylös-alas –liikettä, koko ajan pumpaten.

Ja sitten rytminvaihdos: jää ylös, pysy hetken aikaa varpailla. Laske kantapäitä hitaasti kohti lattiaa, kantapäät eivät kuitenkaan osu lattiaan. Nouse taas hitaasti ylös varpaille ja laskeudu hitaasti alas. Toista hidasta pumppaamista hetken aikaa.

Tee seuraavaksi taas nopea, dynaaminen liike. Pumppaa ylös alas, pehmeästi ja joustavasti. Voit vuorotella hitaan ja nopean rytmin välillä useamman kerran.

Tee harjoitetta niin kauan kuin jaksat. Muista hengittää.



**Harjoituksen video YouTubessa**

<https://www.youtube.com/watch?v=CtJHwBgOPd0>



## Tehdään ryhmässä: Sormiharjoitukset

Joskus tarvitaan nopeita keinoja saada ajatukset pois ahdistuneisuudesta. Silloin kannattaa kokeilla sormiharjoituksia.

### Versio 1:

Aseta kämmenselät vastakkain. Limitä sormet ja purista sormet toisiaan vasten. Käännä lopuksi vielä kämmenet toisiaan vasten.

### Versio 2:

Laita sormet ristikkäin keskimmäisten sorminiveliä kohdalta. Aseta nivelkapselien reunat vastakkain ja purista.



Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=uooGBZYeqSc>





## Tehdään ryhmässä: Huulirakohengitys



Huulirakohengitys vastustaa ja pidentää uloshengitystä, mikä aktivoi parasympaattista hermostoa ja rauhoittaa kehoa. Huulirakohengitys myös aktivoi ja rentouttaa hengityslihaksia.

Hengitä sisään kevyesti – ideana on, että keuhkot eivät täyty tai tyhjene kokonaan missään vaiheessa harjoitusta.

Muodosta huulilla kapea rako kuin puhaltaisit pilliin tai soittaisit huilua. Päästä hengitysilma ulos huuliraosta. Uloshengitys muuttuu pidemmäksi itsestään. Huulten asento voi houkutella puhaltamaan ilmaa ulos, mutta koeta päästää ilma huuliraosta itsestään, puhaltamatta.

Hengitä nenän kautta sisään, keuhkot puollilleen, ja huuliraosta ulos 2–3 kertaa sisäänhengitystä pidempään.



**Harjoituksen video YouTubessa**

<https://www.youtube.com/watch?v=uooGBZYeqSc>

## Keskustellaan ryhmässä: **Huolihetki**



### Miten huolihetki toimii?

**Varaa** seuraavalle viikolle päivittäinen **15–30 minuutin** huolihetki. Ajoita se hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Merkitse hetki kalenteriin tai laita muistutus puhelimeen, jotta se tulee varmasti pidettyä.

Kun päivän aikana mieleesi nousee huolia, **kirjoita ne ylös paperille**, mutta **älä ala pohtia niitä heti**. Lupaa itsellesi, että palaat niihin huolihetkessä. Tämä voi tuntua aluksi vaikealta, mutta helpottuu harjoittelemalla.

**Huolihetken aikana** käy läpi listaamiasi huolia. Voit miettiä niitä vapaasti tai hyödyntää seuraavia kysymyksiä:

Miksi tämä huoli on minulle tärkeä?

Voinko vaikuttaa tähän asiaan jollain tavalla?

Voiko tämän jakaa pienempiin osiin?

Voiko joku auttaa?

Entä jos en voi tehdä mitään – miten kestan sen?

Voiko asiaa katsoa toisin?

Kokeile huolihetkeä kotona ainakin kolmena päivänä ja pohdi miltä se tuntui.



## Kotitehtävä: Elämänkaari



Kerro elämäntarinasi ääneen jollekulle tai kirjoita se ylös. Tässä kysymyksiä ajatusten liikkeelle saamiseksi. Pohdi erityisesti tunteiden käsittelyäsi ja ihmissuhteitasi koko elämän varrelta. Oletko joutunut tukahduttamaan tunteitasi? Oletko saanut lapsena ilmaista vihaa tai muita negatiivisia tunteita? Entä oletko saanut hoivaa ja läheisyyttä? Miten olet pitänyt kiinni rajoistasi? Minkälainen itsetunto sinulla on ollut? Oletko tehnyt arvojesi mukaisia oman itsesi näköisiä valintoja?

### LAPSUUS

#### Syntymä

- missä synnyin, milloin, millaisten ihmisten keskelle
- mitä minulle on kerrottu syntymästäni
- mitkä ovat varhaisimmat muistikuvani
- minkälainen suhde vanhemmillani oli

#### Ensimmäiset leikit ja varhaislapsuus ennen koulua

- millainen oli suhteeni sisaruksiin
- ketkä olivat leikkiverreitani
- mitkä olivat rakkaimmat leikkikalut ja leikkipaikat
- mitä muistan yhteisistä hetkistä vanhempieni seurassa
- mistä tunsin erityistä pettymystä, sairastamiset
- jouduinko kantamaan vastuuta sisaruksista
- tunsinko yksinäisyyttä

### KOULUAJAT, MURROSIKÄ

#### Koulunkäynnin aloittaminen, kokemukset koulusta aina murrosiän kynnykselle asti

- millainen oli ensimmäinen opettajani
- mistä tunsin ylpeyttä/missä koin epäonnistuvani ensimmäisinä kouluvuosina
- millaisena näin aikuisten maailman

#### Murrosikä aina aikuisuuden kynnykselle asti

- miten koin naiseksi/mieheksi kehittymiseni
- kuka tuki minua tärkeässä kehitysvaiheessani
- ensimmäiset poika-/tyttöystäväni
- mitä pelkäsin/mistä unelmoin
- millaisia hengellisiä kokemuksia liittyi nuoruuteni

### AIKUISUUDEN KYNNYKSELLÄ

#### Aikuistuminen, irtaantuminen kotoa, elämä aina 30-vuotiaaksi

- muistot opiskelemaan/töihin lähdöstä
- miten selviydyin itsenäisenä elämässä
- elämäkumppanin etsintä/löytäminen
- miten koin aikuisten maailman
- parisuhteen solmiminen/itsenäinen elämä ja oman kodin rakentaminen

#### Elämä 30–40-vuotiaana

- mitkä olivat tärkeitä hetkiä/käännekohtia
- aikuisen elämä vanhempana tai lapsettomana
- mitkä olivat tärkeitä ihmissuhteitani
- millaiset asiat auttoivat eteenpäin vaikeuksissa

### KESKI-ikä

#### Elämä 40–50-vuotiaana

- millainen oli suhteeni lapsiin/omiin vanhempiini/muihin tärkeisiin läheisiin
- mikä elämässä tuntui merkittävältä ja tärkeältä
- mistä unelmoin, mikä vei eteenpäin
- mistä jouduin luopumaan/sainko jotain tilalle

#### Elämä 50-vuotiaana

- millaista oli, kun lapset lähtivät maailmalle tai miltä aikuisikä lapsettomana tuntui
- muutokset ihmissuhteissa
- muutokset omassa itsessä
- suhde omiin vanhempiin
- mitä uutta elämään

## ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN

- mistä olen luopunut ja mitä olen saanut tilalle
- mikä tänään on minulle tärkeintä
- mitä odotan tulevaisuudelta
- mikä on auttanut eteenpäin
- mitkä ovat olleet merkittävimmät käännekohdat elämässäni
- mitä elämä on minulle antanut
- löytyykö punaista lankaa/jos kirjoittaisit kirjan elämästäsi, mikä sen nimi olisi?
- mitä toivoisin tästä eteenpäin

## Vapaaehtoinen kotitehtävä: Sisäinen lapsi



Valitse jokin häpeää tuottava muisto tai mielikuva. Esimerkiksi tilanne, kun olisit tarvinnut turvaa ja läheisyyttä mutta se on kielletty sinulta. Milloin olet ajatellut häpeää tuottavaa ajatusta ensimmäisen kerran? Minkä ikäinen olit? Onko sinulla valokuvaa itsestäsi tuon ikäisenä? Millainen olit tuolloin, mitä ajattelit, mistä pidit, kenen lähelle pyrit, saitko turvaa aikuisilta? Mitä tunteita kuvan katsominen herättää? Mitä tunteita kuvan lapsi on kokenut?

Miten voisit auttaa tuota lasta nyt, kun olet aikuinen? Mitä tämä lapsi kaipaa? Voitko antaa sen lapselle ajatellen, että hän on piiloutunut jonnekin sisällesi. Kuvittele itsesi tuon lapsen viereen. Voitko halata lasta ja antaa hänelle nyt sen turvan, jota hän olisi kaivannut. Mitä sanoisit hänelle?

Voitko ottaa lapsen syliisi ja kantaa häntä mukanas tietäen, että hänellä ei ole mitään muuta paikkaa, missä hän voisi olla. Sinä olet ainoa ihminen, joka tällä lapsella on. Voitko ottaa hänet osaksi itseäsi?

*(Katja Myllyviita, Häpeän hoito, Duodecim 2020.)*

