

Tehtäväkirja



VIRE

Maarit Ajalin

Helsinki

Sisällys

TEHTÄVÄT 1	Mitä masennus on?	3
	Keskustellaan ryhmässä: Masennuksen oireet	3
	Kotitehtävä: Eron välttelystä.....	4
TEHTÄVÄ 2	Jatkuva tehtävä: Toimintapäiväkirja	5
	Kotitehtävä: Toimintapäiväkirja.....	5
TEHTÄVÄT 3	Toiminta ja mieliala	8
	Keskustellaan ryhmässä: Mielialaa laskevat tilanteet.....	8
	Tehdään ryhmässä: Mielekkään tekemisen löytäminen.....	10
	Kotitehtävä: Mielekkään tekemisen lisääminen	11
TEHTÄVÄ 4	Myönteinen minä-puhe	12
	Kotitehtävä: Myönteinen minä-puhe ja positiivisuuspäiväkirja.....	12
TEHTÄVÄT 5	Automaattiset ajatukset	14
	Keskustellaan ryhmässä: Automaattiset ajatukset.....	14
	Kotitehtävä: Ajatuspäiväkirja	16
TEHTÄVÄ 6	Tunteet	17
	Keskustellaan ryhmässä: Tunnetaulukko	17
	Keskustellaan ryhmässä: Tutki pelkojasi.....	18
	Vapaaehtoinen kotitehtävä: Omat pelkoni.....	18
TEHTÄVÄ 7	Liikunta	19
	Kotitehtävä: Liikuntasuunnitelma	19
TEHTÄVÄT 8	Irti huolista	20
	Tehdään ryhmässä: Palleahengitys	20
	Keskustellaan ryhmässä: Huolihetki	20
TEHTÄVÄ 9	Elämänkaari	21
	Kotitehtävä: Elämänkaari	21
	Vapaaehtoinen kotitehtävä: Sisäinen lapsi.....	22

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

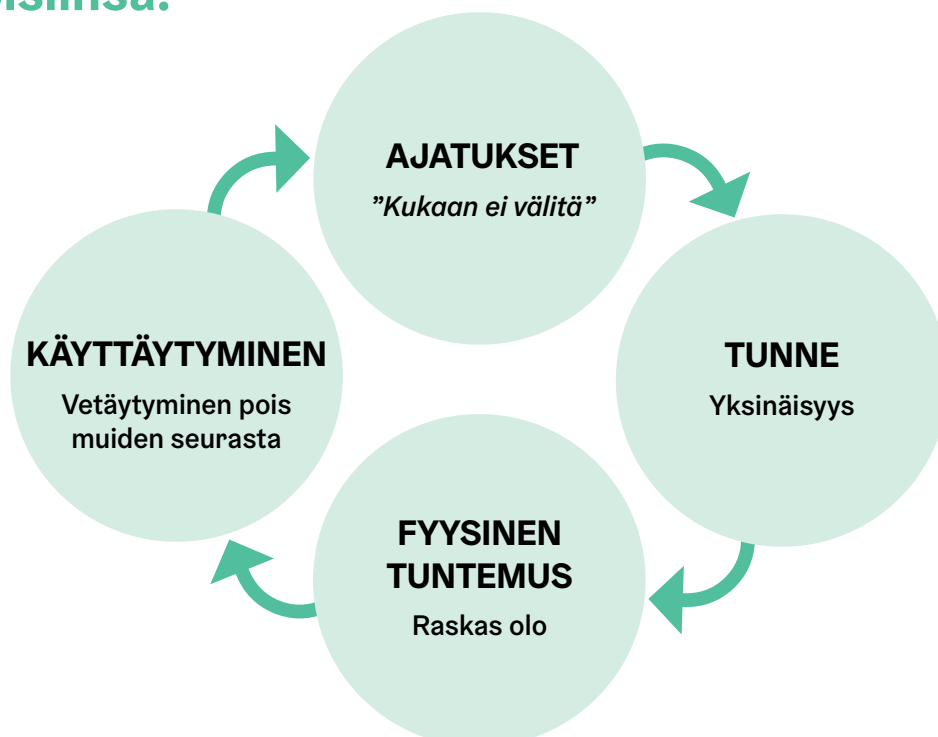
Tiedonkäsittelyyn liittyvät oireet:

- 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



Käy mielessäsi läpi oman päiväsi tavallista kulkua ja päivittäisiä toimintojasi. Mieti ja kirjaa ylös, mitkä ovat tavallisia tekemisiäsi, joita vältät ja lykkäät eteenpäin. Kirjaa ainakin kolme sellaista tekemistä, joita helposti lykkäät eteenpäin. Valitse sellaisia tavallisia tekemisiä, joita olet ennen masennusta kyennyt hoitamaan.

1. _____

2. _____

3. _____

Katso nyt kirjaamiasi toimia, joita olet lykännyt ja vältellyt. Käy niitä läpi yksi kerrallaan ja aseta itsellesi **tavoite**: pyri saamaan joka päivä edes yksi pieni muutos tässä asiassa. Pian huomaat kuinka asiat ovat edistyneet. Huomaat myös, kuinka tekemättömät askareet ovat kalvaneet mieltäsi. Sekin on vienyt energiaasi. Kirjoita vielä ylös mikä olisi pienin muutos asiassa, jota olet lykännyt – valitse alkuun niin **pieni edistysaskel**, että kykenet toteuttamaan sen.

Esimerkiksi, jos olet aikonut kutsua ystäviä luoksesi, pienin tavoite siihen suuntaan olisikin tavata yksi ystävä kodin ulkopuolella kävelyllä tai kahvilassa. Pienimmät askeleet olisivat ajankohdan suunnittelu ja ystävälle soittaminen.

1. _____

2. _____

3. _____

Kotitehtävä: Toimintapäiväkirja



Aloitetaan toimintapäiväkirja ja arvioidaan tekemisen ja mielialan yhteyttä. Vaihtoehtoisesti merkinnät voi tehdä kalenteriin. Kirjaa ylös kunakin päivänä kaikki, mihin olet käyttänyt aikaa ja mikä kunkin tunnin mieliala (M) on ollut asteikolla 0–10 (0 = todella matala mieliala, 10 = todella hyvä mieliala). Helpointa on, jos täytät kalenteria muutaman kerran päivässä, niin sinun on helpompi muistaa, mitä olet kulloinkin tehnyt ja minkälainen mielialasi on ollut.

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 mielialaasi laskenut tilanne, joka on tapahtunut sinulle lähipäivinä ja kirjoita tilanne muistiin. Tutki sen jälkeen hetki ajatuksiasi, tunteitasi, fyysisiä tuntemuksiasi ja toimintaasi, jotka liittyvät mainitsemaasi tilanteeseen.

Minkälaisia haitallisia ajatuksia, tunteita, käyttäytymistä ja fyysisiä oireita sinun masennukseesi liittyy?

Tilanne:

Ajatukset (esim. olen huono, en osaa mitään, tein jotain väärin, se oli minun syytäni):

Tunteet (esim. suru, pelko, viha, ilo, hämmästys, inho, syyllisyys, häpeä):

Fyysiset tuntemukset (esim. vatsa- ja rintakivut, ruoansulatusvaivat, hengenahdistus, sydämentykytys, pää-, niska- ja hartiasäryt, painon ja ruokahalun muutokset):

Toiminta (esim. jättäydyn kotiin, en nouse sängystä ylös, vetäydyn ihmissuhteista, olen hiljaa, liikehdin levottomasti):

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
- leipomusten vieminen naapurille

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?

Kotitehtävä: Mielekkään tekemisen lisääminen



Olet aloittanut toimintapäiväkirjan pitämisen. Tutki merkinnöistäsi minkä asioiden koit kohottavan mielialaasi ja minkä laskeneen.

Yritä seuraavan viikon aikana tehdä ainakin kolme asiaa, jotka ovat tuntuneet sinusta mielekkäiltä ja palkitsevilta. Suunnittele alle mitkä nämä asiat ovat, minä päivänä ja mihin aikaan toteutat ne. Merkitse tekemiset myös kalenteriisi, jos käytät sellaista.

1. _____

2. _____

3. _____

Joskus on vaikeaa löytää mielekkästä tekemistä ja tällainen tilanne voi vahvistaa vetäytymistä, mikä puolestaan laskee mielialaa. Käytä tällaisissa tilanteissa apuna mielekkään tekemisen listaa. Jatka myös toimintapäiväkirjan pitämistä.

Tee ensimmäisen viikon jälkeen samanlainen suunnitelma myös toiselle viikolle.

Kotitehtävä:

Myönteinen minä-puhe ja positiivisuuspäiväkirja



- Puhu itsellesi myönteisesti. Jos saat itsesi kiinni moittimassa itseäsi, pysäytä itsesi heti. Mieti puhuisitko ystävällesi tuohon sävyyn ja kokeile sanoa asia itsellesi uudestaan ystävälliseen sävyyn.
- Sano itsellesi seuraavan viikon aikana joka aamu peilin edessä ääneen jotain positiivista kuten ”olet hyvä ystävä”.
- Pidä myös positiivisuuspäiväkirjaa, jossa kirjaat kalenteriin, vihkoon tai alle, joka ilta kolme asiaa, jotka ilahduttivat sinua kyseisenä päivänä. Kirjaa kaikki pienetkin asiat, jotka ovat kohottaneet mieltäsi: puhelu ystävältä, hyvä kuppi kahvia, linnunlaulu, hauska uutinen lehdessä...

Jatka harjoituksia myös tämän viikon jälkeen.

Maanantai:

1. _____
2. _____
3. _____

Tiistai:

1. _____
2. _____
3. _____

Keskiviikko:

1. _____
2. _____
3. _____

Torstai:

1. _____
2. _____
3. _____

Perjantai:

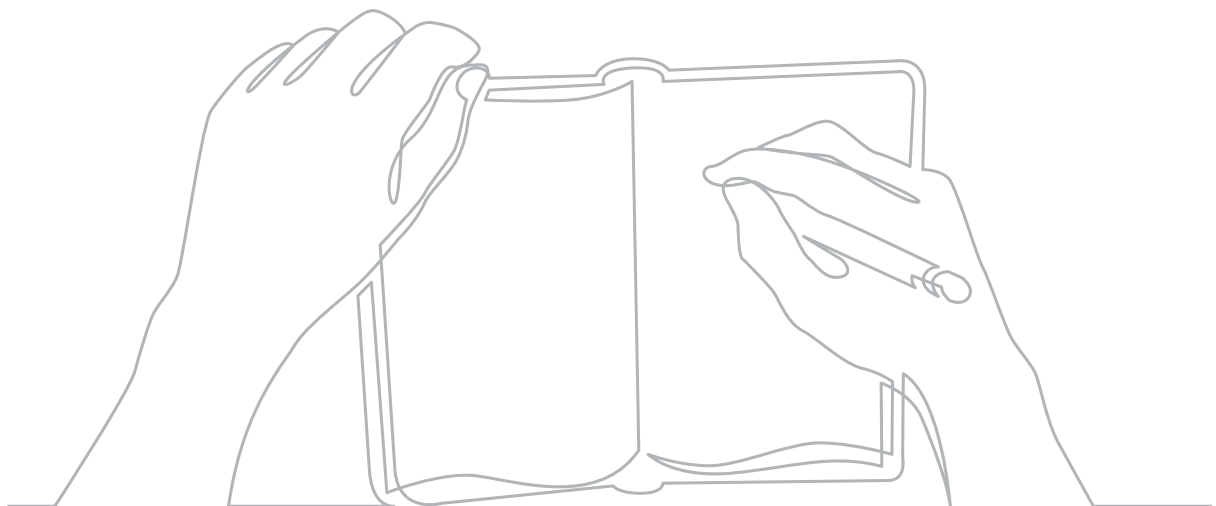
1. _____
2. _____
3. _____

Lauantai:

1. _____
2. _____
3. _____

Sunnuntai:

1. _____
2. _____
3. _____



Keskustellaan ryhmässä: Automaattiset ajatukset



Suodattaminen: Huomio kohdistetaan negatiivisiin asioihin ja positiiviset asiat pyritään rajaamaan pois.

Esimerkiksi: Kiinnitän huomiota kielteisiin asioihin ja omiin epäonnistumisiini mutta en lainkaan olenko onnistunut jossain tai olisiko tilanteessa jotain myönteisiä piirteitä.

Kokeile sen sijaan tätä: Vaihda huomion kohdetta ja tarkastele asioita eri tavoin. Pyri etsimään tilanteesta jokin positiivinen seikka.

Mustavalkoajattelu: Asiat nähdään ääripäiden kautta, joko erittäin huonoina tai erittäin hyvinä ilman mitään keskivaihetta.

Esimerkiksi: Koen olevani aivan kelpaamaton ja näen muut elämässään onnistujina.

Kokeile sen sijaan tätä: Pyri välttämään mustavalkoisten arviointien tekemistä. Ajattele, että todellisuudessa maailma koostuu enemmän harmaan sävyistä ja eri väreistä. Pyri näkemään ääripäiden välissä muitakin vaihtoehtoja.

Ylileistäminen: Tehdään liiallisia yleistyksiä, jotka perustuvat yksittäistapauksiin.

Esimerkiksi: Epäonnistuminen yhdessä asiassa saa uskomaan, että olen epäonnistunut kaikissa tilanteissa. Jopa menneisyyteni on epäonnistumisten ketju.

Kokeile sen sijaan tätä: Tee arviointeja tilanteiden todellisten piirteiden pohjalta, etsi jokin poikkeus, jossa näin ei tapahdu. Kiinnitä tietoista huomiota siihen, että et käyttäisi vain kielteisiä arvioita.

Ajatusten lukeminen: Henkilö uskoo tietävänsä mitä muut ajattelevat. On sellainen käsitys, että itse tietää, mitä toiset ajattelevat ja tuntevat.

Esimerkiksi: Kun joku katsoo minua, ajattelen, että nyt se arvostelee minua mielessään.

Kokeile sen sijaan tätä: Kyseenalaista ajatuksesi aktiivisesti. Pohdi, mitä muuta henkilö voisi ajatella. Jos mahdollista ja luontevaa, tarkista henkilöltä itseltään pitävätkö ajatuksesi paikkaansa. Etsi näyttöä ja etsi vaihtoehtoisia selityksiä.

Katastrofiajattelu: Oletetaan, että pahin mahdollinen vaihtoehto tapahtuu.

Esimerkiksi: Kun minun pitää suoriutua jostain, ajattelen, että se menee varmasti pieleen ja todistaa kuinka surkea olen.

Kokeile sen sijaan tätä: Pyri suhteuttamaan ajatuksesi tilanteen mukaisesti. Älä tee liian nopeita johtopäätöksiä. Ajattele aktiivisesti keskivaihtoehtojen mukaisesti.

Suurentelu: Vaikeuksien näkeminen todellista suurempana.

Esimerkiksi: Jos en saa jotain tilannetta hoidettua hyvin, kukaan ei voi arvostaa minua lainkaan.

Kokeile sen sijaan tätä: Vältä liioittelua, etsi asioista realistisia arvioita. Ajattele tilanteita askel kerrallaan ja pyri ajattelemaan, ettei ole mitään syytä suurennella asioita.

Henkilökohtaistaminen, ylisuhteuttaminen ja itsensä leimaaminen: Oletetaan, että toisten henkilöiden reaktiot kohdistuvat aina itseen. Samalla itseä verrataan toisiin.

Esimerkiksi: Jos joku lisää jotain kommenttiini, ajattelen aina, että se oli selvä korjaus, joka oli tarkoitettu minulle huomautukseksi siitä, etten osa ilmaista mitään asioitani hyvin ja mietin, kuinka paljon paremmin tuo toinen osasi asian ilmaista.

Kokeile sen sijaan tätä: Pyri ajattelemaan, että meillä kaikilla on heikkoja ja vahvoja kohtia itsessämme. Vertailu muihin on turhaa. Enimmäkseen ihmiset kiinnittävät tilanteissa huomiota omaan tekemiseensä, ei siihen, miten muut toimivat. Reaktiot ympärilläsi ovat paljon satunnaisempia kuin ajatteletkaan.

Pitäisi-ajattelu: Pitäytyminen ehdottomiin ja jäykkiin sääntöihin arvioitaessa itsen ja toisten käyttäytymistä.

Esimerkiksi: Mietin aina, miten jokin asia pitäisi tehdä, esimerkiksi miten pitäisi aina jaksaa olla pirteä ja pärjätä, muuten on huono.

Kokeile sen sijaan tätä: Pyri löytämään joustavia sääntöjä itsellesi. Arvot ja arvostukset ovat aina henkilökohtaisia. Vältä pitäisi- ja täytyisi-sanojen käyttöä.

Itsensä syyttäminen: Uskomus, että ikävät tapahtumat ovat aina omaa syytä.

Esimerkiksi: Ajattelen kaikissa tilanteissa, että epäonnistuminen oli yksin minun syytäni, koska olen hölmö.

Kokeile sen sijaan tätä: Tarkista näkemyksesi. Pyri lähestymään asiaa eri näkökulmista. Voiko syynä olla myös jokin muu tekijä. Etsi tietoinen vastaväite ajatukselle ja sano se ääneen mielessäsi.

Itsensä tunnuksetta jättäminen: Uskomus, että myönteiset asiat tapahtuvat vain hyvällä onnella ja jonkun muun ansiosta, ei koskaan omien ponnistusten tuloksena.

Esimerkiksi: Jos jokin tilanne onnistuu, ajattelen, että se oli vain sattumaa, eikä itselläni ollut siihen mitään myönteistä vaikutusta.

Kokeile sen sijaan tätä: Listaa mielessäsi ylös, mitä todella teit asian eteen. Anna itsellesi tunnustusta tekemistäsi asioista.

Kotitehtävä: Ajatuspäiväkirja



Kiinnitä tulevan viikon aikana huomiota mahdollisiin ajatusvääristymiisi ja tee ainakin yhdestä tilanteesta erilliselle paperille seuraava harjoitus.

Tilanne, jossa tunteet tulivat: Kuka? Missä? Milloin? Missä?

Esimerkki: Ystävät pyysivät minua kahville.

Tunteet: Miltä sinusta tuntui? Arvioi miten voimakkaita tunteet olivat asteikolla 0–5.

Esimerkki: Tunsin kohtalaista ahdistusta (3) mutta myös hieman innostusta (1).

Automaattiset ajatukset: Mitä ajattelit juuri ennen kuin sinusta alkoi tuntua tältä?

Muita ajatuksia? Mielikuvia? Ympyröi pääajatus.

Esimerkki: Jos menen, kaikki huomaavat miten tylsä olen. Kukaan ei viihdy seurassani ja istun vain hiljaa nurkassa. Olen surkea.

Pääajatusta tukevat todisteet: Mitkä seikat tukevat ajatustesi todenperäisyyttä?

Esimerkki: Olen ollut väsynyt, en jaksaa olla seurallinen.

Todisteet, jotka eivät tue pääajatusta: Mitkä seikat eivät tue ajatusta?

Esimerkki: Seurassa olo on aina ennen piristänyt.

Vaihtoehtoiset ajatukset: Kirjoita vaihtoehtoinen tai tasapainoinen ajatus.

Arvioi, uskotko ajatuksiin.

Esimerkki: Aiemmin seura on piristänyt. Voin olla oma itseni. Ei minun tarvitse olla porukan viihdyttäjä. Muistakin on mukavaa, että menen, kun itse pyysivät. Ainakin nämä väitteet ovat ennen pitäneet paikkansa, joten uskon niihin aika hyvin nytkin.

Mielialan voimakkuus nyt: Arvioi uudelleen sarakkeeseen 2 listaamasi tunteet sekä uudet mahdolliset tunteet asteikolla 0–5.

Esimerkki: Ahdistus on lievää (1) ja innostus kohtalaista (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 Räjähdyshetimituksessa	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 Puolustuskannalla 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



Jos arvostan ihmissuhteita, pelkoni voivat olla:

- torjutuksi tuleminen
- arvottomuus
- huonous
- erilaisuus
- epäviehättävyys
- yksinjääminen
- ilman huolenpitoa jääminen
- kyllästyttävyyys
- vihattavuus
- naurettavuus

Jos arvostan hallintaa ja kontrollia, pelkoni voivat olla:

- avuttomuus
- kykenemättömyys
- voimattomuus
- riittämättömyys
- heikkous
- haavoittuvuus
- tarvitsevuus
- kontrollin puute
- kyvyttömyys ratkaista asioita
- taidottomuus

Vapaaehtoinen kotitehtävä: Omat pelkoni



Voit halutessasi pohtia tarkemmin jotain masennukseen liittyvää hankalaa tilannetta ja siihen liittyvää pelkoa. Mihin oletukseen pelkoni tilanteessa perustuu? Mihin näyttöön? Mikä olisi vaihtoehtoinen tapa nähdä tilanne? Mitä voisi tapahtua, jos pelkoni toteutuisi? Mitkä ovat todennäköiset seuraukset?

Kotitehtävä: Liikuntasuunnitelma

Tee oma liikuntakalenteri, johon suunnittelet alkuun 2–3 liikuntakertaa viikossa. Tavoitteena on, että liikunta olisi sellaista, jossa hengästyit ja hikoilet kevyesti. Voit myös pyytää ohjaajilta avuksi Mielenterveyden keskusliiton Askeleita arkeen tai Askeleita luontoon -kalenterin tai Helsingin kaupungin Anna arjen liikuttaa -kotivoimisteluohjelman. Voit jatkaa taulukon jälkeen liikunnan suunnittelua omaan kalenteriisi tai vihkoosi.

VIIKKO	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 kävelyenkin verran.

Tehdään ryhmässä: Palleahengitys



1. Ota mahdollisimman hyvä ja rento asento. Älä risti jalkojasi.
2. Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsalle, navan yläpuolelle.
3. Kohdista tietoisuutesi rintakehän ja vatsan päällä lepääviin käsiin.
4. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, mieluusti nenän kautta.
5. Kiinnitä levollinen huomio hengitykseesi. Anna sen tuntua hyvältä ja luonnolliselta.
6. Kun hengität pallealla, vatsalla lepäävän käden pitäisi nousta ja laskea hengityksen myötä ja rintakehällä olevan käden tulisi pysyä paikallaan.
7. Hengittäessäsi sisään voit kuvitella, kuinka vatsasi laajenee kuin ilmapallo. Uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee. Anna hengityksen soljua rauhallisesti ja luonnollisesti. Koe ilmapallon täyttyminen ja tyhjeneminen alemmalla kädelläsi jokaisen sisään- ja uloshengityksen aikana. Jatka hengittämistä hetken aikaa näin.
8. Harjoittelun jälkeen voit palata luonnolliseen hengitysrytmiisi.

Lähde: Stenberg, Service, Saiho, Pihlaja, Koivisto, Holi, Joffe (2020). Irti murehtimisesta. Kustannus Oy Duodecim

Keskustellaan ryhmässä: Huolihetki



- Varaa itsellesi seuraavan viikon ajan jokaiselle päivälle 15–30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn.
- Pidä hetki hyvissä ajoin ennen nukku-
maanmenoa. Merkitse aika kalenteriin
tai laita muistutus kännykkään, jotta se
ei pääse unohtumaan.
- Kun huomaat päivän tai yön aikana
mieleesi nousevan huolen, kirjoita se
ylös paperille. Älä jää pohtimaan huolta
tämän enempää, vaan siirrä sen käsit-
tely huolihetkeen. Tämä saattaa tuntua
haastavalta. Pidä mielessä, että pääset
käsittämään huolta myöhemmin.
- Kun huolihetki on käsillä, käy läpi asioi-
ta, jotka ovat häirinneet sinua edellisen
vuorokauden aikana. Voit pohtia asioita
vapaasti tai käyttää apunasi seuraavia
kysymyksiä:
 - Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä?
 - Mitä merkitsee, jos huoli toteutuu?
 - Voiko tälle asialle tehdä jotain?
 - Mitä ongelman ratkaiseminen vaatii?
 - Keneltä voin pyytää apua?
 - Voiko ongelman ratkaisemisen
jakaa osiin?
 - Mikä on asioiden tärkeysjärjestys?
 - Miten kestän sen, jos asialle ei voi
tehdä mitään?
 - Milloin asialle voi tehdä jotain?
 - Ovatko vaatimukset tai toiveet
ehdottomia?
 - Voiko asiaa tarkastella jostain
toisesta näkökulmasta?
- Pidettyäsi huolipäiväkirjaa vähintään
kolmen päivän ajan, voit pohtia seuraa-
via kysymyksiä:
 - Mitä hyviä ja huonoja puolia huoli-
hetken pitämisessä on ollut?
 - Oliko huolien siirtäminen huolihet-
keen helpompaa tai vaikeampaa
kuin olit kuvitellut?
 - Missä määrin huolien siirtäminen
onnistui?

Lähde: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Documents/Huolihetki.pdf; https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/12/Ohje_5.pdf

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.)

