

# Rentoutumisen menetelmät unettomuuden hoidossa

Taina Liukkonen, CBT-I uniterapeutti

# Mitä on rentoutuminen?

- Rentoutuminen ei ole samaa kuin "rentoutumisen tunne", vaan se edellyttää nimenomaan rentoutusharjoitusten tekemistä
- Näin ollen esimerkiksi musiikin kuuntelu tai kirjan lukeminen, vaikka niillä voikin olla rentouttava vaikutus, eivät saa aikaan rentoutuksen tuomia fysiologisia muutoksia
- Rentoutuminen ei ole siis vain lepoa, vaan se on aktiivista toimintaa, jossa opitaan muuntelemaan omaa aktiivisuustasoa



*Rentoutumisharjoitukset soveltuvat päivän alkuun, keskellä päivää ja noin tunti tai jopa kolme tuntia ennen yöllille menoa, jolla rauhoitat ylivireyttä ja helpotat unen saamista, unessa pysymistä tai vähennät liian varhaista heräämistä*

# Kehon ja mielen yhteys

- **Stressitilanteiden hallinnan oppimiseksi** rentoutusta on hyvä harjoitella säännöllisesti muutaman kuukauden ajan. Näin uudet taidot kytkeytyvät alitajuntaan ja oppimisen tuloksena on taito, jota voit käyttää tilanteissa, joissa huomaat tarvitsevansa rauhoittumista.
- Kortisolin erityys loppuu vasta kun uhan tunne on laantunut
- Vatsanpuoleinen vagusherma aktivoituu kun ihminen kokee tilanteen turvallisena

## KESKUSTELUA

Mitä olet huomannut kehossa ja mielessä tapahtuvan pitkäaikaisessa stressissä?

Miten stressi ilmentyy itselläsi kehomieli-tasoilla?

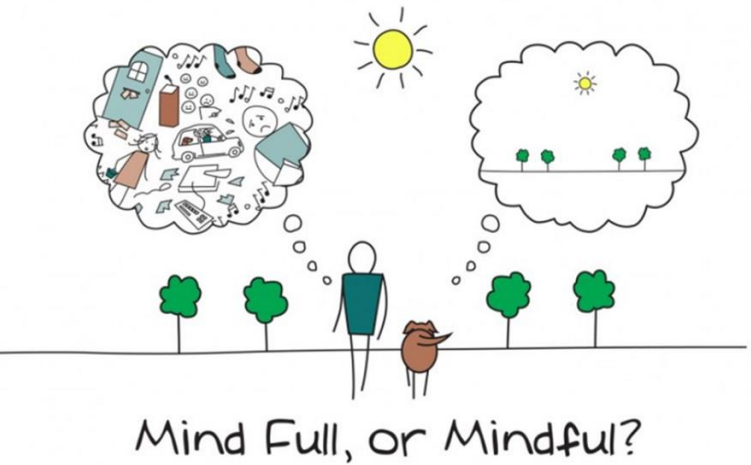
Jahas, se on  
rentoutumisharjoituksen  
paikka?

Vaikutukset syntyvät kun harjoittelet säännöllisesti vähintään yhden harjoituksen



# Tietoinen läsnäolo

- Jon Kabat-Zinnin määritelmän mukaan tietoisuustaidoilla tarkoitetaan huomion suuntaamista tietyllä tavalla: tarkoituksellisesti, tässä hetkessä ja tuomitsemattomasti.
- Harjoitellaan tietoista läsnäoloa hengityksen laskemisharjoituksella.
- Lausu yksi numero kerrallaan mielessäsi aina uloshengityksen aikaan ja sisään hengityksen aikana pidä pieni ajatukseton tauko juuri ennen numerolla laskettavaa uloshengitystä. Tee harjoituksessa kymmenen laskettavaa uloshengitystä. Voit tehdä harjoituksen silmät suljettuna tai pitää niitä auki.



Keskittyä yhteen asiaan tarkkailuun hengitykseen, kävelyn askeleeseen, kosketuksen tuntemukseen, ääniin jne..

# Asento harjoituksessa

- Rentoutusharjoittelu on hyvä tehdä siinä asennossa, joka on käytössä pitkin päivää. Näin voi helposti tehdä harjoituksen.
- Istuma-asento toimiikin harjoittelun asentona erinomaisesti.
- Valita istumapaikaksi sellainen paikka, että pystyt tukemaan pään seinään tai tuolin selkänojaan.
- Katseen voit kohdistaa harjoituksessa kiintopisteeseen tai sulkea silmät.
- Lämpötila on tärkeää olla riittävän lämmin, että alusta mitä vasten istuu tai sitten makaa miellyttävän tuntuinen itselle.
- Valaistuksen vähentäminen itsessään jo tukee rentoutumista. Jos se ei ole mahdollista sulje harjoituksessa silmät.



# Progressiivinen rentoutusmenetelmä

- Edmund Jacobsen on kehittänyt jännittä-  
rentouta -menetelmän, jossa aisti- ja  
tuntoreseptorit kautta oppii jännittyneen ja  
rennon lihaksen eron.
- Kun hallitset ko. tekniikan lihaksen  
jännittämismuutoksen voit jättää kokonaan pois  
ja keskittyä suoraan lihasten rentouttamiseen.



# Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät

- Suggestiolla tarkoitetaan niitä mielikuvia tai asioita, joiden avulla ihminen voi saada itsensä uskomaan ja ajattelemaan tietyllä, haluamallaan tavalla.
- Esimerkiksi ”kaikki on hyvin”, ”saa tuntua”
- Tärkeää on sanoa itselle ystävällisellä äänellä, että tarkoitat
- Rauhoittuminen tapahtuu turvallisuuden kokemuksen kautta



# Kiinnostu tunnistamaan

- Työskentele päivittäin tästä eteenpäin tunnistamista
- Tunnistamaan kehon jännityksiä yöunilta herättyä, päivän keskellä, vapaalla ja erityisesti ennen yöunille menoa
- Miksi tunnistaminen on tärkeää? Jännitykset kehossa estävät elimistön rauhoittumisjärjestelmän aktivoitumisen
- Tämä johtaa unirytmien häiriintymiseen, sekä kehon ja mielen stressitilaan

## **Aktiivisia palautumismuotoja ovat esim.**

rauhallinen kävely tunnistaa oikea jalka koskettaa seuraavaksi vasen jne, laittaa radio päälle tanssia musiikin tahdissa, venyttelyhetki kotona tai värität värikynillä/tai kirjoitat paperille itsellesi ystävällisiä sanoja

## **Passiivisia palautumismuotoja ovat esim.**

istua tuolilla tarkkailla hengitystä, tai lausua mielessä ystävällisellä äänellä rauhoittavaa lausetta. Keskittyä yhteen asiaan ja jos tulee ajatuksia väliin palautat tarkkaavaisuuden takaisin hengityksen tarkkailuun tai rauhoittavan lauseen sanomiseen.



Kumpaa palautumismuotoa juuri nyt tarvitset passiivista tai aktiivista?