

HOT - menetelmien esittelyä

Hyväksyminen → Omistautuminen

Psykologinen joustavuus, omat arvot, taidot ja toiminta

*Esittelijä: FRM -Vireysvalmentaja Päivi Saarijärvi (Vitalgo),
HOT kuvaukset pääosin Arto Pietikäisen (Joustava mieli Oy) soveltamisesta.*

Unettomuus - syitä löytyy!

Alkuperäinen syy:

- herkkäunisuus
- huolestuneisuus
- stressi
- suru
- rytmin ongelmat
- elämänmuutos
- sairaus
- suhdeongelmat jne...

Ylläpitävä syy:

- toimet valveella ja ennen nukahtamista
- elämäntilanne ja ympäristö
- lääkitykset
- riittävyys itselle, suorittaminen...
 - ulkopuolelta tulevat vaatimukset / itselle asetetut odotukset...
- huoli unesta ja jaksamisesta
- unen liika tarkkailu

HOT-menetelmän hyödyt unettomalle - 5 pääkohtaa:

1. Luovutaan unettomuutta vastaan taistelusta. Näin lasketaan elimistön kierroksia ja luodaan paremmat edellytykset luonnolliselle unelle.
2. Vähennetään yöllistä huolta ja märehtimistä. Hermosto kaipaa turvallisuutta (itsestä ja ympäristöstä).
3. Nautitaan elämästä väsymyksestä huolimatta: HOT-menetelmän ydin on *omistautuminen* itselle tärkeille asioille.
4. Suhtaudutaan lempeämmin sängyssä vietettyyn aikaan
5. Lisätään joustavuutta esim. ikääntymisen muutoksiin (Uni muuttuu luonnostaan iän myötä → HOT antaa henkisiä työkaluja sopeutua näihin fysiologisiin muutoksiin ilman, että niistä tulee suuri kärsimyksen lähde).

Psykologinen joustavuus ja sen kehittäminen

Omistautumisen ja käyttäytymisen aktivointia:

Itsen ja toiminnan havainnointi kuin “tiedemies tutkimuskohdetta”

Arvojen selkeyttäminen

Arvojen mukaisiin tekoihin omistautuminen



Tietoisen läsnäolon ja hyväksynnän aktivointia:

Läsnäolo ja nykyhetken tarkkailu - “aistit käyttöön”

Tunteiden hyväksyminen ja säätelykyky

Irtautuminen ajatusten ylivallasta - näkökulmien laajentaminen

Mistä olet luopunut väsymyksen vuoksi?

Mitä arvostat?

“Arvot tarjoavat suunnan elämälle ja motivoivat tekemään tärkeitä muutoksia”

Russ Harris, 2019



Arvojen arviontia - kolmen näkökulman avulla

Mitä
elämäalueita
pidän
tärkeimpinä?

esim: työ, perhe, terveys...

10: erittäin tärkeää

1: ei lainkaan tärkeää

Mitkä
tekemiset ovat
tärkeitä?

esim: rehellisyys, ilo, sinnikkyys...

10: erittäin tärkeää

1: ei lainkaan tärkeää

Mitkä
periaatteet ovat
tärkeitä?

10: erittäin tärkeää

1: ei lainkaan tärkeää

Kun ei keskitytä syihin vaan siihen, mikä on tärkeää - kontrolli on osa ongelmaa - ei ratkaisua.

- millä tavoin olet yrittänyt tähän asti parantaa nukkumistasi ja miten ne keinot ovat toimineet?
- kannattaako jatkaa lisää samaa (= kontrollointia), vai oletko halukas kokeilemaan jotakin aivan muuta?

Hyväksyminen...

Voit tehdä sängyssä muutakin, kuten lukea.

Jos valvot, niin pysy sängyssä ja keskity lepäämiseen ja hyväksyvään havainnointiin.

Voit noudattaa joustavaa nukkumaanmenon rytmiä, joka sallii luonnollista vaihtelua, ja lyhyet päiväunet ovat OK.

Älä pidä huoli- ja katastrofiajatuksiasi faktoina, vaan mielen tuotoksina, ja anna niiden tulla ja mennä.

Voit lukea lisää asiasta Arto Pietikäisen sivulta:

<https://psykologinenjoustavuus.fi/hyvaksynta/>



Ajatusten havainnointi?

Minulla on ajatus, että...

harjoite: lehdet virrassa 8 min.

linkki Arto Pietikäisen harjoitteeseen löytyy täältä:
<https://www.joustavamieli.com/materiaalit/audiot/>



**Ajatusten vaikutusvallan
pienentämisen apukeinot ovat
harjoiteltavissa olevia taitoja!**

- ★ itsemyötätunto
- ★ tietoisuustaito - aistit
- ★ läsnäolon taito
- ★ tunnetaidot
- ★ ihmissuhde- ja
vuorovaikutustaidot
- ★ psykologisen joustavuuden taito

Mielikuvaharjoite: Rantapallo uima-altaassa

Pallo = unettomuus ja huolet

- 1. Taistelu:** Haluat eroon pallosta, joten yrität painaa sen veden alle piiloon.
- 2. Räjähdyks:** Heti kun ote vähän lipsuu tai väsymys iskee, pallo ponnahtaa vedestä suoraan kasvoillesi entistä kovemmallalla voimalla. Tämä vastaa sitä, kun yritämme pakottaa unta tai kieltää huolia – ne palaavat vain entistä vahvempina.
- 3. Hyväksyntä:** Mitä jos antaisit rantapallon vain olla? Päästät irti ja annat sen nousta pintaan.
- 4. Vapaus:** Nyt kun et enää käytä kaikkea energiaasi pallon upottamiseen, kätesi vapautuvat. Voit alkaa uida, nauttia vedestä tai katsella taivasta – eli elää sellaista elämää, jota haluat, vaikka se pallo (unettomuus) siinä vieressä kelluisikin.

