

Kun keho ja mieli käyvät ylikierroksilla

Ymmärrä kuormitusta, ylivireyttä ja
palautumista

Marjo / Suunnan Avain




Tervetuloa oppaan pariin!

Hienoa, että olet pysähtynyt tämän oppaan äärelle.

Tämä opas auttaa sinua ymmärtämään omaa oloasi, kuormitusta ja sitä, miksi keho ja mieli voivat jäädä ylivireyteen.

Tavoitteena ei ole korjata sinua, vaan lisätä ymmärrystä ja lempeyttä itseäsi kohtaan.

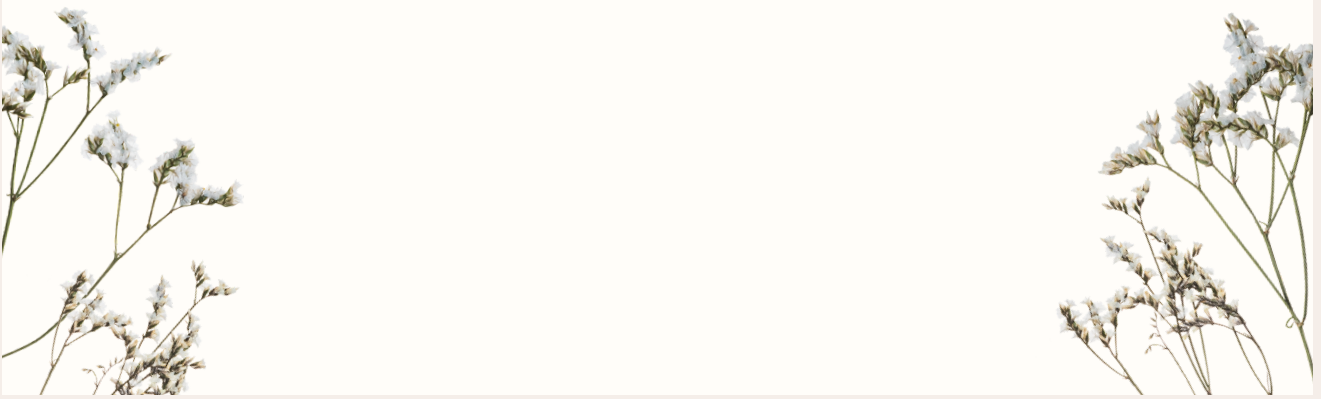


*Kun keho ja mieli
käyvät ylikierroksilla*

Mitä kuormitus on?

Moni kokee arjen toimivan ulospäin hyvin,
mutta sisällä voi silti tuntua kuormittavalta
tai levottomalta.

Kyse ei aina ole näkyvästä stressistä,
vaan kehon ja mielen kuormitustilasta.



Mitä ylivireys on?

Kun kuormitus jatkuu pitkään, hermosto voi jäädä valppaustilaan.

Tällöin:

- keho ei palaudu kunnolla
- mieli käy kierroksilla
- rentoutuminen on vaikeaa

Tämä on kehon suojaava reaktio, ei vika.

Tyypilliset merkit

Ylivireys ei aina näy selvästi ulospäin.

Kehossa

- jännittyneisyys
- levoton olo
- univaikeudet tai pinnallinen uni
- vaikeus rentoutua

Mielessä

- ajatusten “käynti jatkuvasti”
- huolien pyöriminen
- vaikeus pysähtyä

Arjessa ja ihmissuhteissa

- pienet asiat kuormittavat aiempaa enemmän
 - kärsivällisyys vähenee
 - etäisyyden tunne itseesi tai toisiin
-

Miksi tämä tapahtuu?

Yleensä kyse ei ole yhdestä syystä, vaan useista tekijöistä:

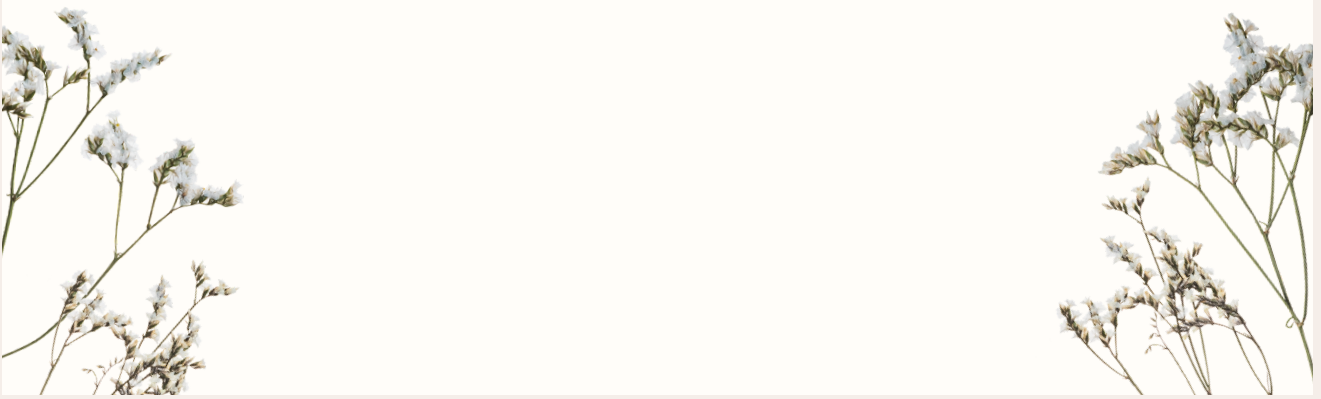
- pitkittynyt stressi
- riittämätön palautuminen
- elämäntilanteen kuormitus
- jatkuva suorittamisen tila

Mitä voit tehdä?

Aloita pienestä:

- pysähdy hetkeksi päivän aikana
- huomaa miltä kehossa tuntuu
- hengitä rauhassa
- älä yritä heti muuttaa mitään

Usein kyse ei ole tahdonvoimasta, vaan siitä että keho tarvitsee ensin rauhoittumista.



Itsetutkiskelu ja läsnäolo

Pysähtymällä ja havainnoimalla, alat huomata asioita, jotka aiemmin menivät ohi automaattisesti.

Nämä kaksi asiaa tukevat toisiaan:

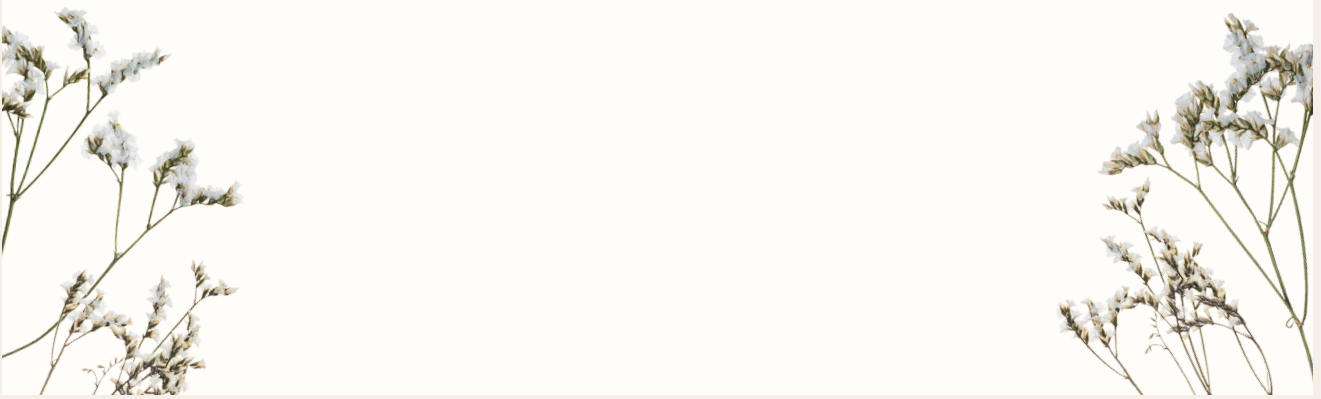
- läsnäolo auttaa huomaamaan mitä tapahtuu juuri nyt
- itsetutkiskelu auttaa ymmärtämään miksi näin tapahtuu

Yhdessä ne auttavat tunnistamaan omia toistuvia reaktioita — lempeästi ja ilman syyllistämistä.



Pieni harjoitus (2–3 min)

1. Pysähdy hetkeksi
 2. Huomaa hengityksesi
 3. Kysy: “Mitä minussa tapahtuu juuri nyt?”
 4. Huomaa kehon tunne tai mielentila
 5. Älä muuta mitään — vain huomaa
- Riittää, että olet hetken tietoinen.
-



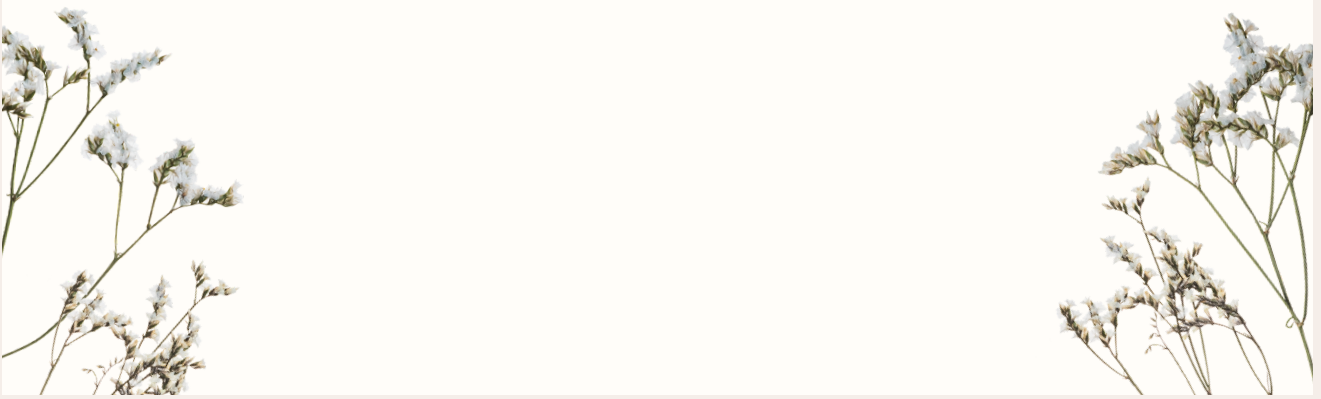
Miksi tämä on hyödyllistä?

Kun opit huomaamaan oman olosi:

- huomaat milloin keho jännittyy
- huomaat milloin mieli huolehtii
- huomaat automaattiset reaktiot

Jo pelkkä huomaaminen tuo usein pienen muutoksen.

Et ole enää täysin reaktion vietävissä.



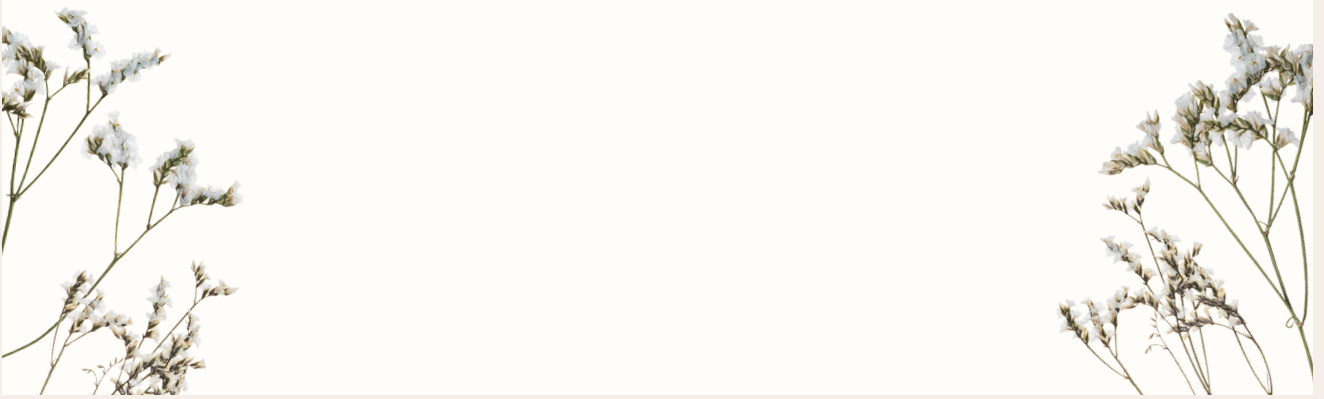
Tärkein oivallus

Usein ongelma ei ole se, että pitäisi jaksaa enemmän.

Vaan se, että keho ja mieli tarvitsevat ensin rauhoittumista — vasta sen jälkeen selkeys ja jaksaminen palaavat.

Et tarvitse suuria muutoksia.

Tärkeintä on alkaa huomata omaa tilaa.



Milloin kannattaa hakea tukea?

Tuki voi olla hyödyllistä, jos:

- olo on jatkunut pitkään
- palautuminen ei tunnu riittävältä
- arki alkaa tuntua kuormittavalta ilman selkeää syytä
- tunnet olevasi jumissa samassa tilassa.

Ulkopuolinen jäsentäminen voi auttaa näkemään tilanteen selkeämmin ja rauhallisemmin.

Kun kaipaat tukea

Jos tunnistat itsesi tästä, et ole yksin.

Ulkopuolinen jäsentäminen voi auttaa näkemään tilanteen selkeämmin.

Tarjoan rauhallista ja jäsentävää tukea:

- yksilö- ja pariterapia
- neuropsykiatrinen valmennus
- korva-akupunktio

Klaukkala & etäyhteydet

Lisätietoa ja ajanvaraus:

www.suunnanavain.fi

Voit myös laittaa sähköpostia

suunnanavain@suunnanavain.fi

Lopuksi

Tavoitteena on oppia ymmärtämään itseäsi paremmin. Pieni pysähdys ja ymmärrys siitä, mitä tapahtuu, tuo helpotusta ja selkeyttä.

Itsensä kuuntelu pienin askelin, vie joka askeleelta kohti parempaa hyvinvointia.

Kiitos, että olit tässä mukana!

Terkuin,

Marjo

Suunnan Avain
