



Selätä

”

Ajatusten ja tunteiden säätelyn ykköselin on hengityselin!

”**S**iivousalan ammattilaisille fyysistä stressiä tulee työasunnoista, työhön liittyvistä liikkeistä ja siirtymisistä paikasta toiseen”, kertoo Karita Palomäki, psykofyysinen fysioterapeutti, työnohjaaja ja kouluttaja. ”Psykkistä stressiä kertyy epävarmuuteen, pakkotahtisuuteen, työilmapiiriin, työn jatkuvuuteen liittyvistä ajatuksista sekä arvostuksen ja riittämättömyyden kaltaisista tunteista. Kelan kuntoutuskursseja ohjatessa havaitsin monella siivousalan työntekijöillä niska-hartia-

olkapää- ja alaselkäkipuja.”

Kun aivot kokevat tilanteen uhkaavaksi ne antavat elimistölle käskyn tuottaa stressihormoneja: adrenaliinia, kortisolia ja noradrenaliinia. Tästä seuraa sykkeen tiheneminen, verenpaineen nousu, kiihtyminen ja aistien terävöityminen. Elimistö valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Hyvä ominaisuus vaaratilanteessa, huono työpäivän alkaessa.

Stressaantuneen kehossa ja mielessä vilisee ajatuksia, olotiloja, tunteita ja oireita. Ajatusten kiertäminen päässä kehää on yksi tunnetuimpia stressin

merkkejä. Ihmisestä voi tuntua kuin olisi jumissa ajatuksissaan päivästä toiseen. Stressaantuneena mieli suuntautuu herkemmin näkemään haasteita, uhkia ja haittoja. Tästä seuraa herkästi negatiivisia tulkintoja muutoin neutraalistakin ympäristöstä.

Vuorokauden aikana mielessä virtaa kymmeniätuhansia ajatuksia ja kehossa lukuisia tunteita. Niiden tarkoitus on virrata, tulla ja mennä. Osa ajatuksista ja tunteista takertuu kuitenkin liiaksi identiteettiin kiinni tuottaen ihmiselle tietynlaisia olotiloja. Kun on

– hengitä hyvin

Kiireen keskellä selviää, kun selättää aktiivisesti ja säännöllisesti stressireaktioita kehosta ja mielestä. Kun kokemus rentouden ja rauhan tunteesta vahvistuu, myös lihakset hellittävät. Oikeanlainen hengitys rauhoittaa ja tasapainottaa nopeasti oloa.

TEKSTI: TERHI MÄKINIEMI KUVA: ISTOCK

ajatuksia, on myös tunteita.

”Toistuvat ja muuttumattomat työliikkeet rasittavat kehoa. Kaikki emme silti reagoi rasituksiin oireilla. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Ajatus-temme, tunteidemme sekä mielemmetulkinta tapahtuneesta luo merkityksen siitä, mitä kehomielessä yhdistyy. Näin stressireaktiot alkavat”, Palomäki selvittää.

Hellitä hengittämällä

Työn arvostus ja työstä myönteisesti

ajattelu on stressaantuneelta liikaa vaadittu. Apua ajattelun laventamiseen voi löytyä hengittämisestä. Hengitämme sisään ja ulos 10-15 kertaa minuutissa. Erilaiset hengitysharjoitukset vapauttavat ja hellittävät hermostoa tiukoissa tilanteissa. Liian pinnallinen hengittäminen kiristää niska- ja hartiaseutua tuottaen kiireen tunnetta. Väärin hengittäessä elimistöön kertyy liikaa hiilidioksidia ja liian vähän happea.

Syvään ja hitaasti uloshengittäminen vastaavasti kerryttää happea ja hellittää kipuja. Hengityselimistön oikeanlai-

nen käyttö rauhoittaa ja tasapainottaa nopeasti oloa. Ajatusten ja tunteiden säätelyn ykköselin on hengityselin! Sujuvan ja riittävän pitkän hengityksen opettelu palkitsee työyhteisön monissa tilanteissa, kun hermo meinaa mennä ja pinna kiristyy. Kun hengitys on tasapainossa, seurauksena on tasapainoinen hermosto ja levollinen olo.

Stressin keskellä kannattaa kokeilla erilaisia hengitystapoja. Arjessa hengitämme ajattelematta hengittämistä, ettei sen häiriintymistä edes huomaa. Stressaantuneena hengitys on usein pinnallista ja keuhkojen yläosilla tapahtuvaa. Hengityselimistö on jäänyt niin sanottuun sisäänhengitysasentoon.

Tällöin pallessa on koko ajan jännitys päällä ja ihminen jännittää suotta kaula- ja niskalihaksia. Kun pallea ei työskentele riittävästi, hengitys ei pääse virtaamaan alas vatsanpohjaan saakka, vaan jää vajaaksi.

”Kun haluaa hengittää hermostoa rauhoittavammin, painopiste kannattaa laittaa pitkälle uloshengitykselle”, Karita Palomäki neuvoo.

Oikea hengitystapa tuo happea verenkierron myötä keuhkoista kaikkiin kudoksiin. Lisäksi se virkistää, sillä aivot saavat kunnolla happea. ♦

Digilehdessä Valuta huolesi pois -harjoitus. Käy tutustumassa!

Lue lisää: Karita Palomäki & Juha siira: Kehon viisaat viestit. 2016. Kirjapaja.

Hengitä paremmin

Jo minuutti tietoista ja syvää hengittämistä helpottaa oloa. Vältä kiristäviä vaatekappaleita hengityselimistön ympärillä.

1. Suorista selkä, hartiat ja pää: kehelle tulee tilaa hengittää.
2. Tuo huomioi hengittämiseen: tunnista hengitysrytmi, hengityksen ääni ja missä tunnistat hengitysliikkeen.
3. Hengitä hitaasti sisään ja ulos nenän kautta.
4. Kuulostele, miten pallea, vatsa ja myös kyljet liikkuvat hengityksen tahdissa.