

# JÄNNITTÄÄKÖ?

*Työkaluja jännityksen voittamiseen*

sanofi

# Jännittääkö?

Onko edessä vastaanotto,  
tutkimus tai toimenpide?

Tuntuuko se epämiellyttävältä?

Pelkäätkö jotain? - Kipua?  
Seurauksia? Jotain muuta?

**Tunteesi on  
ymmärrettävä ja yleinen.  
Tämän oppaan tarkoitus  
on helpottaa oloasi.**



## Miksi jännitän?

Matkalla lievästä jännityksestä pelkoon kehossa ja mielessä tapahtuu paljon.

Epämiellyttävä tilanne herättää ahdistusta, jota ajatuksesi voivat voimistaa. -Kun ajatukset muuttuvat liioitellun kielteisiksi, tilanne tuntuu uhkaavammalta kuin se todellisuudessa onkaan.

Jännittävä tilanne aiheuttaa kehossasi tuntemuksia, joiden huomaaminen pahentaa oloa entisestään. Jännityksessä keho ikään kuin valmistautuu taisteluun.

**Pelkoon tai paniikkiin johtavan ketjureaktion voi pysäyttää. Tämä on taito, jota voi harjoitella.**

Seuraavilta sivuilta löytyy vinkkejä ja harjoituksia, jotka helpottavat oloasi jännittävissä tilanteissa.

# Tie pelkoon

## EPÄMIELLYTTÄVÄ TILANNE

Esim. verikoe, kuvantaminen



## TUNTEMUKSET KEHOSSA

Esim. sykkeen kiihtyminen, hikoilu



## AHDISTAVAT AJATUKSET

Esim. "Mitä jos pyörryn kivusta? Entä jos oksennan?"



## TUNTEMUSTEN VOIMISTUMINEN

Esim. sydän hakkaa yhä kovemmin, kainalot kostuvat...



## LIIOITELTU KÄSITYS TILANTEEN UHKAAVUUDESTA

Esim. "En selviä tästä mitenkään!"



## PELKO, PANIIKKI



## Miten rauhoitan itseäni?

Hyväksy ja kohtaa huolesi. Välttely ja väkinäinen positiivisuus pahentavat tilannetta.

Kun olet keskellä jännittävää tilannetta, yritä kuitenkin kiinnittää huomiosi muuhun kuin jännitykseen tai kehosi tuntemuksiin. Lue lehteä, katso ympärillesi, muistele edellistä päivääsi.

Jos tämä ei onnistu ja jännitys on häiritsevää, kokeile rauhoittavia harjoituksia. Oloa voi helpottaa esimerkiksi kehollisten harjoitteiden kuten tietynlaisen hengittelyn tai omien ajatusten haastamisen kautta.

Kokeile seuraavilla sivuilla esiteltyjä rauhoittavia harjoituksia.



## Kokeile tätä 1

### *Rauhoittava hengitys*

1. Ota mukava asento. Älä kuitenkaan risti jalkojasi.
2. Aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen vatsan päälle.
3. Hengitä hitaasti (jos mahdollista, nenän kautta) sisään ja ulos.
4. Pyri siihen, että ainoastaan vatsalla lepäävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Rintakehän tulisi pysyä paikoillaan.
5. Kiinnitä huomiosi hengitykseesi ja jatka sitä rauhallisesti hetken aikaa.

Tämä niin sanottu **palleahengitys** lievittää yleensä välittömästi ahdistusta. Lisäksi sen on havaittu lievittävän päänsärkyä, laskevan verenpainetta ja helpottavan unettomuutta.

## Kokeile tätä 2

### *Keskity hetkeksi*

Lopeta kaikki tekeminen hetkeksi ja keskity yksinomaan huoleesi. Hyväksy se sellaisenaan. Ajattele sitä ja itseäsi lempeästi. Tällaisia tunteita sinä tällä hetkellä koet, ja se on ihan ok.

Kuulostele kehosi tuntemuksia noin minuutin ajan; hengityksesi rauhallista rytmiä, vaatetta ihollasi, lattiaa jalkojesi alla. Havainnoi itseäsi rauhallisesti, olivatpa tuntemuksesi millaisia tahansa. Laita asiat vain merkille, tuomitsematta. Sulje hetkeksi silmäsi.

Kuvittele, miltä huolesi voisi näyttää. Onko se laatikko, pallo, pussi vai jotain muuta? Päästä siitä sitten irti. Katso mielessäsi, kuinka huolesi rauhallisesti poistuu luotasi. Sulje jälleen hetkeksi silmäsi.

Palaa nykyhetkeen. Kuulostele jälleen mieltäsi ja kehoasi. Kenties olosi on rentoutuneempi kuin hetki sitten. Aloita tarvittaessa harjoitus alusta.

Tämän kaltaiset hetkessä olemisen harjoitukset toimivat usein kehoa ja mieltä rauhoittavasti.



# Kokeile tätä 3

## *Haasta tulkintasi*

Ahdistunut tekee usein nopeita kielteisiä johtopäätöksiä. Tällöin ikävän lopputuloksen todennäköisyys jää yleensä arvioimatta ja vähemmän kielteisten vaihtoehtojen mahdollisuus huomioimatta.

### **Esimerkkiajatus**

Minulla on ollut kummallinen olo. Tämän tutkimuksen tulokset varmasti vahvistavat, että olen vakavasti sairas.

### **Seuraus:**

Toimenpide on tuomioni ja sen odottaminen pelottaa ja ahdistaa minua.

### **Oman ajatuksen haastaminen:**

Oloni on ehkä kummallinen siksi, että olen epävarma ja huolissani terveydestäni. Tuleva tutkimus tuo minulle lisätietoa tärkeästä asiasta.

### **Vaihtoehtoinen seuraus:**

Tutkimukseen meno jännittää, mutta toisaalta sen myötä epävarmuus vähenee. Ahdistukseni ei kerro mitään tutkimuksen tuloksista, eikä itse toimenpide ole uhkaava.



Valitse nyt jokin asia, joka sinua huolettaa juuri tällä hetkellä. Pohdi sitten vastauksia seuraaviin kysymyksiin. Usein tämä palauttaa asian oikeisiin mittasuhteisiinsa.

Huoli:

*Pahinta, mitä voisi tapahtua:*

*Parasta, mitä voisi tapahtua:*

*Todennäköisin lopputulos:*

*Jos pahin tapahtuisi, mitä voisit tehdä selvittääkseni siitä?*



Pelko, paniikki

Liioiteltu käsitys  
tilanteen  
uhkaavuudesta

Tuntemusten  
voimistuminen

Tuntemusten  
tarkkailu

Tuntemukset  
kehossa

Epämiellyttävä  
tilanne



## KIRJOITTAJAT

### **Jan-Henry Stenberg**

on filosofian tohtori, psykologi ja kouluttaja-psykoterapeutti, jolla on auttanut ihmisten muutosta ja sopeutumista psykologina ja psykoterapeutina. Hän on työskennellyt HYKS psykiatriassa ja toimii nykyään psykiatrian linjajohtajana psykososiaalisten hoitojen muuttuvalla alueella. Hän on opettanut Helsingin yliopistossa kliinistä psykologiaa ja ollut kirjoittajana useissa psykologian alan kirjoissa ja tieteellisissä artikkeleissa.

### **Johanna Stenberg**

on psykologi, joka on työskennellyt sekä neurologisten potilaiden että elämäänsä uudelleen jäsentevien kuntoutusasiakkaiden kanssa. Näkökulmaa suuriin elämänmuutoksiin hän on saanut seuratessaan äkillisen sairauden tai onnettomuuden jälkeistä sopeutumista ja elämän uudelleen jäsentämistä.

# Kysymykseni terveydenhuollon ammattilaiselle:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Lisää tietoa

[Sopeutumisopas.fi](http://Sopeutumisopas.fi)  
[Mielenterveystalo.fi](http://Mielenterveystalo.fi)  
[Terveyskylä.fi](http://Terveyskylä.fi)



# Miten sopeutua sairauden kanssa?

Käy katsomassa psykologien vinkit yleisimpiin huoliin ja sairauteen sopeutumisesta.

[www.sopeutumisopas.fi](http://www.sopeutumisopas.fi)

**MITEN TÄSTÄ  
ETEENPÄIN?**

**Potilaalle**  
Läheiselle tarkoitetun osion  
löydät sopeutumisoppaan lopusta.

Kuusi O'Hanlon Salonen-Kuorikoski

**sanofi**

Voit myös kuunnella oppaan äänikirjaversiona yleisimmillä kuuntelualustoilla.





sanofi

[www.sanofi.fi](http://www.sanofi.fi)

MAT-FI-2400514-1.0-11/2024