



Hengityksen säätely unettomuuden hoidossa



Minna Martin
psykologi, psykoterapeutti

28.10.2013

Minna Martin

Fysioterapeutti 1988, 1992
 Psykologi 2002
 Hengityskouluohjaaja 2002, -kouluttaja 2009
 Tietoisuustaito -koulutuksia vuodesta 2006
 Kognitiivis-analyttinen psykoterapeutti YET 2007
 Psykofyysinen psykoterapeutti 2010
 Kognitiivis-analyttinen psykoterapeutti VET 2013

Psykofyysinen hengitysterapia

Perustana on tietous

- Hengityksen psykofysiologiasta
- Vuorovaikutuksen merkityksestä (varhaisen ja nykyisen)

Hengitys työvälineenä



<h3>Aliviriämisen ongelmat:</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Uupumus • Voimavarojen puute • Väsymys • Lamaantuminen • Mielialan lasku 	<h3>Yliviriämisen ongelmat:</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Ahdistuneisuus • Stressi, jännittäminen, pelot • Tunne-elämän vaikeudet • Akuutti tai krooninen kipu • Toiminnalliset häiriöt • Keskittymisvaikeudet • Elämäntilannevaikeudet
---	--

Tasapainoinen hengitys



- vastaa aineenvaihdunnallisia tarpeita.
- lepotilahengitys on **taucojen** rytmittämää.
- työskentelyhengitys on tarkoituksenmukaisesti rytmitettyä.
- tasapainottaa mieltä ja ruumista: elävöittää tai rauhoittaa tarpeistamme riippuen.
- on virtaavaa liikettä mielessä ja ruumiissa.
- on sujuvuutta vuorovaikutuksessa.

Epätasapainoinen hengitys uniongelmaisella



- Hengityksen epätasapaino liittyy hätätilareagointiin.
- Hengitys reagoi jo **ennakoidessa** uhkaa.
- Hengitys valmistaa kehoa **taisteluun, pakoon tai jähmettymiseen**.
- Syntyy välittömiä ja potentiaalisesti ohimeneviä vaikutuksia mieleen ja ruumiiseen: elimistön **happo-emätasapainon muutokset** ja sympaattisen autonomisen hermoston aktivoituminen.
- Vaativuus, murehtiminen, häpeä, pelko suistavat hengityksen epätasapainoon ja ajavat elimistön hälytystilaan.
- Univaikeuksien murehtiminen käynnistää taistelu-pakoreaktion / ylläpitää sitä.

Epätasapainoinen hengitys uniongelmaisella



- Jos reaktio jatkuu pitkään, elimistö sopeutuu epätasapainoon, mutta **stressinsieto alenee**.
- Hengityksen virtauksen häiriintyminen **vie voimia**.
- Hengitys- ja apuhengityslihasten epätarkoituksenmukainen käyttö saa aikaan **jännitystä ja kipua**.
- Sympaattinen aktivaatio jatkuu.
- Seurauksena syntyvät tuntemukset koetaan **epämiellyttävinä ja pelottavina**, ellei niitä ymmärretä ja voida käsitellä.
- **Itsereflektiokyvyn ollessa puutteellinen** tilanne jatkuu noidankehämäisesti itseään ylläpitäen ja voimistaen.

- **Epätasapainoiset hengitystavat** liittyvät mm. stressiin, ahdistukseen, pelkoihin, häpeään, lihasjännitykseen, vuorovaikutussuhteiden ongelmiin ja itsensä ymmärtämisen vaikeuksiin.
- **Tasapainoinen hengitys** on yhteydessä rentouteen, riittävän turvalliseen ja tasapainoiseen suhteessa olon tapaan ja kykyyn ymmärtää, mitä itsessä ja toisessa tapahtuu.

Uni ja suhteessa olon tapa



- Suhtautuminen omaan unettomuuteen kertoo opituista suhteessa olon tavoista.
- Usein nukahtamisen mahdollisuus / uniongelmat liittyvät siihen, mitä koetaan, tapahtuu tai on sisäistetty ihmissuhteissa.
 - Suhde tekemiseen ja tekemättä jättämiseen
 - Ristiriidan, syyllisyyden tunne
 - Häätäännyminen, avuttomuus
 - Vs. turvallisuuden, luottavaisuuden säilyminen

Rauhoittava toinen



- Ahdistuksen sietäminen, itsensä rauhoittelu ja itsemyötätunto voidaan oppia **vain toisen kanssa**.
- Omat yhdessä ja yksin rauhoittumisen kokemukset ovat edellytys sille, että voi rauhoittaa toista (toimia auttamisammattissa).
- Ohjaajan/terapeutin merkitys on suurempi kuin ymmärretään.
- Kun otetaan hengitys ja toisen turvallinen läsnäolo mukaan työskentelyyn, herätellään elävyyden kokemusta, liikettä mielessä ja ruumiissa.

Pitäisikö unettoman stressinsietokykyä kasvattaa?



- Päinvastoin – stressin sietämistä olisi hyvä harjaantua **alentamaan**.
- Psykkisesti parhaiten voivat ne, jotka reagoivat oireisiin tasapainottaen.
- Oleellista on se, **miten reagoi**:
 - a) reagoi nopeasti ja kiihdytyn/lamaannun
 - b) reagoi nopeasti ja rauhoitun

Univaikeudet yksi yleisimmistä ja varhaisimmista stressin oireista.

Psykkinen sietokyky



- Ei ole tätä: *”jaksaa jaksaa jaksaa, sietää sietää sietää, kestää kestää kestää, pakko pakko pakko”*
- On lupaa hellittää.
- On kykyä rauhoittaa itseään.
- On kykyä tuntea myötätuntoa itseä kohtaan.
- On kykyä tunnistaa ja asettaa rajoja.
- On oman tasapainon ja hyvinvoinnin arvostamista.
- On oikeutta olla altistamatta itseään ylenpalttiselle stressille.
- On kykyä sietää myös hankalia tunteita ja tuntemuksia.

Mitä enemmän yrittää saada unen päästä kiinni, sitä huonommin se onnistuu.

Psykofyysinen työskentely terapiassa



- Itsensä kanssa työskentely on terapeutin tärkein työareena.
 - Ei voi rauhoittaa ketään, ellei osaa rauhoittaa ensin itseään.
- Harjoitusten ohjaaminen osana hoitoa.
 - Kun asiayhteys tarjoutuu.
 - Säännöllisesti terapian kuluessa.
- Potilas osallistuu terapian ohella harjoitusryhmään.

Havainnoinnin ohjaaminen sanallisesti



- Harjaannutaan ihmettelemään, ei tietämään ja arvostelemaan
 - Pane merkille mitä sinussa tapahtuu.
 - Mitä huomaat hengityksessäsi tapahtuvan?
 - Millaisia tuntemuksia, mielikuvia, tunteita, ajatuksia, ylläkkeitä, haluja, muistoja huomaat?
 - ”Onpa mielenkiintoista, että...”

Psykofyysiset harjoitukset uniongelmistä kärsivillä



- Harjoituksilla luodaan tilaa: mielen sisällöt erottuvat ja hahmottuvat.
- Tavoitetaan mielen hiljainen **olemisen** -peruskokemus: rauhallinen, vähitellen rauhoittuva tila ja viive.
- Tällöin voidaan havainnoida kokemuksia ja tilanteita sen sijaan, että reagoidaan välittömästi.
- Hiljaisuuden voi saavuttaa myös liikkeen kautta. Sen yhteydessä rauhoittuminen on toisille helpompaa.

Psykofyysiset harjoitukset uniongelmistä kärsivillä



- Olemisen lupa ”sellaisena kuin on” syntyy ohjaajan/terapeutin rauhoittavan läsnäolon avulla.
- Itsensä rauhoittaminen, itsemyötätunto ja kyky asettaa rajoja rakentuvat vuorovaikutuksessa ja ovat edellytyksiä tunnesäätelykykyjen parantumiselle.
- Huolenpito itsestä luo pohjaa kokemukselle itsestä arvokkaana.
- Kokemukset ovat edellytyksiä vakaalle olemisen kokemukselle ja mielihyvähämmöyksille.

Huomioitava uniongelmaisten ohjauksessa



- On tärkeää, ettei ohjaaja asetu paremmin tietäjän rooliin tai syyllistä unettomuudesta.
- Potilaalle voi muutoin tulla tunne, että hän yrittää nukkua "väärin" ja on siten "huono".
- Potilaat ovat usein herkkiä ihmisiä, joille unettomuus ja siitä seurannut uupumus ovat kipeitä asioita.

Huomioitava uniongelmaisten ohjauksessa



- Harjoitus voi tuottaa epä mukavia/pelottavia oloja ja mielikuvia, jolloin rauhallisesti kokemuksessa pysyttelemine on haaste.
- Toisinaan hiljaisuutta ei uskalleta kohdata, pysähtymine ja tyhjyys ahdistavat.
- Tyhjä = hallitsematon tila tai kuolema.
- Myös painovoimalle antautumine (rentoutumine) voi tunnetta kontrollin menetyksestä tai muistuttaa kuolemaa.

Huomioitava uniongelmaisten ohjauksessa



- Tarvitaan ohjaajan/terapeutin rauhoittavaa tukea kokemusten jäsentämiseen: **"ei ole mitään hätää"**.
- Turvallisen kannattelukokemuksen vahvistamine:
 - Musiikki
 - Pariharjoitukset

Unihäiriöistä kärsivien erilaiset olemisen tavat tärkeä huomioida ohjauksessa



- Ylikierroksilla olevat stressaantuneet suorittajat
- Maanisesti touhuavat, puuhakkaat, joiden on vaikea pysähtyä
- Turvattomat ja yksinoloa pelkäävät
- Murehtimiseen, vellomiseen ja ahdistuneisuuteen taipuvaiset
- Masentuneet ja uupuneet
- Ylikiltit ja uhrautujat, joiden vihan tunteiden peittäminen ruumiillistuu
- Omia tarpeita ja itseä laiminlyövät

Huomioitava unioingelmaisten ohjauksessa



- Kotiharjoitukset tulisi antaa yksilöllisesti, jotta voidaan antaa oikea harjoite oikeaan aikaan oikealle ihmiselle.
- Jos potilas on kohtuullisen tasapainoinen, voidaan käyttää **sisäisiä menetelmiä**: mielikuvia sekä hengityksen ja ruumiintuntemusten seuraamista.
- Jos pot. on epävakaana/levoton, valitaan **toiminnallisia harjoituksia**: liikeharjoituksia, jännitys-rentousharjoituksia, kävelyä, musiikin kuuntelua tms.
- Eli: kun halutaan lisätä turvallisuutta, tasapainoisuutta, hallintaa, rajojen hahmottamista, aloitetaan toiminnallisista/konkreettisista harjoituksista.

Hengityksen ohjaamisesta



- Ei ohjata ”oikeaa” hengitystapaa tai -tekniikkaa.
- Ei opeteta, miten palleaa tai muita lihaksia tulisi käyttää.
- Ei tiedetä paremmin toisen puolesta.
- Ei tahditeta tai rytmitetä ulkoapäin.
- **Ei ohjata toisen hengitystä.**

Tuetaan kykyä havainnoida itseä sisältä päin



- Oman hengitysrytmin tunnistaminen ja kunnioittaminen.
- Lupa ja vapaus hengittää omalla tavallaan.
- Lupa olemassaoloon omanlaisena.
- Lupa ihmetellä, kummastella ja antaa mielen liikkua.
- Ei tarvitse rentoutua, keskittyä, osata, ymmärtää, hallita hengitystä.

Työskentely psykofyysisessä hengitysterapiassa



- Aloitetaan **olemisesta**
- Uloshengitykseen ja **hellittämiseen** harjaantuminen
- Uloshengityksen jälkeisen **tauon** tunnistaminen
- **Rajojen** ja tilakokemuksen tutkiminen
- Aktiivinen uloshengitys ja voiman käyttö
- Sisäänhengitys on saamista ja itselle antamista
- Hengityksen tunnistaminen vuorovaikutusharjoituksissa ja arjessa
- Mielikuvat, liike, pariharjoitukset, ääni ja leikki apuvälineinä
- Mielikuvat liitetään ruumiinkokemuksiin tai kokemukseen turvallisesta suhteesta
- Itsensä ymmärtämisen tukeminen keskustelemalla

Saatesanoja hellittämiseen ja hengähtämiseen



- Saa olla sellainen kuin on.
- Hyväksyvyys – oman kokemuksen arvostaminen.
- Olla puuttumatta asioiden kulkuun – usein asiat järjestyvät ilman tarvetta kontrolloida.
- Myötätunto itseä ja omia tarpeita kohtaan.
- Hellittäminen, irti päästäminen, anteeksi antaminen.

Saatesanoja hellittämiseen ja hengähtämiseen



- Kannatelluksi tulo
- Hitaus
- Hiljaisuus
- Lepo
- Pysähtyminen
- Tauko



Muita harjoituksia uniongelma käärsiville



- Anteeksiantoharjoitus (Tuulikki Saaristo)
 - Annan anteeksi itselleni...
 - Annan anteeksi Kaisalle...
- Itsemyötätuntoharjoitus
 - Mieti yksi asia viikossa, missä voisit olla itsellesi myötätuntoisempi.
 - Kun tiedostat, mikä asia voisi olla – älä heti tee sille mitään.
- Meditaatioharjoitukset
 - Kehomeditaatio, istumameditaatio, kävelymeditaatio, hidas liike, havainnointiharjoitukset
 - Metta-meditaatio, ystävällisyyden ja hyväksyvyyden harjoittaminen.

Harjoitellaan pysymään hereillä rauhoittuneessa tilassa silloin, kun ollaan väsyneitä.

Kiitos!



Minna Martin

www.hengittavamieli.fi

minna.martin@saunalahti.fi