



# VAPAUDU SOSIAALISESTA JÄNNITTÄMISESTÄ

KÄYTÄ KEHOSI VIISAUTTA

TIIA MINAYA | HELLÄ MIELI



# MITÄ KUULET LUENNON AIKANA...

01 Mitä sosiaalinen jännittäminen on?

02 Miksi puhumme sosiaalisen  
jännittämisen kehollisuudesta?

03 Miten oman kehon viisautta ja  
kehomieli-menetelmiä voisi käyttää  
apuna, jos haluaa vapautua elämää  
rajoittavasta jännittämisestä?

+tehdään muutama kehomieli-  
harjoitus

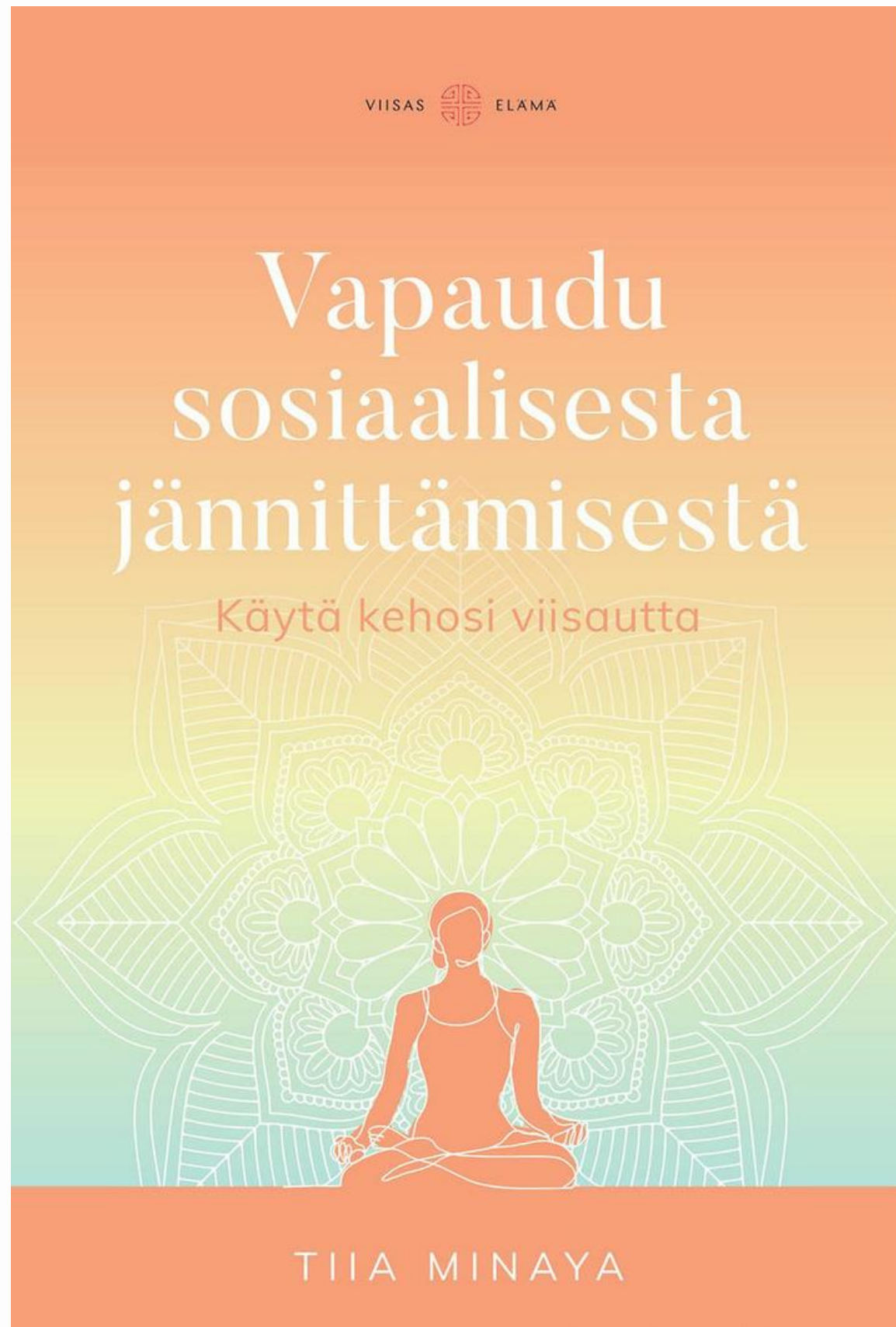


# KUKA OLEN JA MIKSI PUHUN JÄNNITTÄMISESTÄ?

## **Tiia Minaya**

Kehomieli-menetelmien ohjaaja  
Mindfulness-ohjaaja CFM  
Sertifioitu TRE-ohjaaja  
Ratkaisukeskeinen valmentaja  
Hellä Mieli-yritys v. 2017 alkaen  
Kokemusasiantuntija

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



# KUKA OLEN JA MIKSI PUHUN JÄNNITTÄMISESTÄ?

## **Esikoiskirja**

Vapaudu sosiaalisesta  
jännittämisestä - käytä kehosi  
viisautta

(Viisas Elämä)

+ Jännittäjän voimaviesti-podcast

# MITÄ SOSIAALINEN JÄNNITTÄMINEN ON?

Yksi yleisimmistä ahdistuneisuushäiriön muodoista.

"Sosiaalisten tilanteiden pelko eli sosiaalinen fobia on todennäköisesti kaikista psykiatrisista ongelmista kaikkein yleisin. Se on kansantauti, vaiva, joka kiusaa Suomessa satojatuhansia ihmisiä."

Psykiatri Ben Furman



# SOSIAALINEN JÄNNITTÄMINEN ON...

Ahdistusta ja pelkoa ns. normaalissa arkisissa tilanteissa

esim. ruokailutilanteet, työpaikan palaverit ja koulutukset, uusien ihmisten kohtaaminen, itsensä esittely, juhlat, asioiden tekeminen toisen katsoessa



# SOSIAALINEN JÄNNITTÄMINEN ON MYÖS...

Paljastumisen pelkoa

Kontrollin menettämisen pelkoa

Katastrofiajatuksia

Kehon voimakkaita fyysisiä  
tunteuksia

Kehon krooninen stressitila

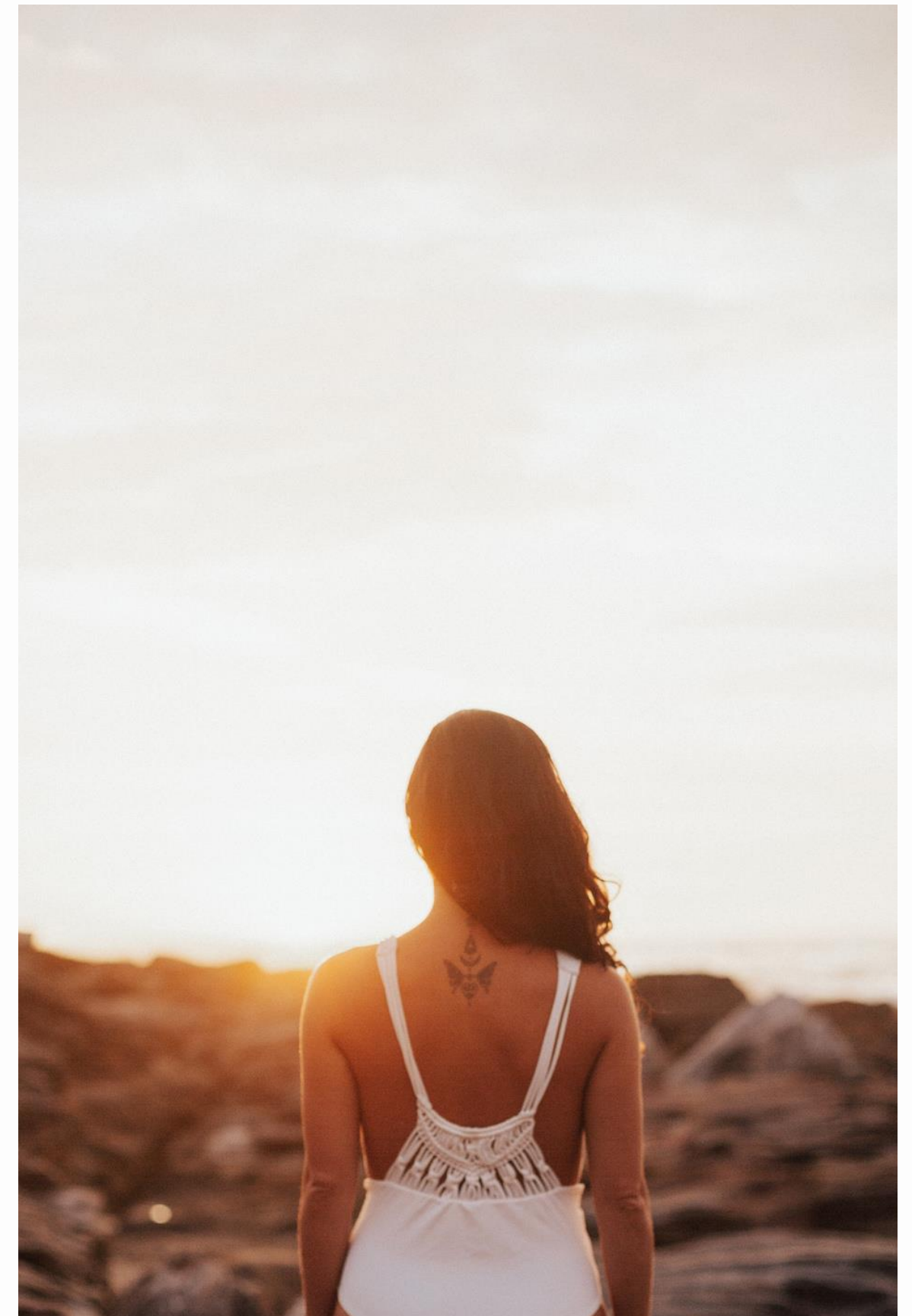


# MIKSI PUHUMME SOSIAALISEN JÄNNITTÄMISEN KEHOLLISUUDESTA?

## **Vanha näkökulma:**

Sosiaalinen jännittäminen on  
"korvien välissä" oleva  
mielenterveysongelma

**Uusi näkökulma:** Sosiaalinen  
jännittäminen on kehon  
epätasapainotila ja  
hermoston säätelyn ongelma





# MITÄ JÄNNITTÄMISEN AIKANA TAPAHTUU KEHOSSA?

## **Taistele- tai pakene-reaktio**

= Sympaattisen hermoston nopea aktivoituminen

Sydämen syke kiihtyy

Lihakset jännittyvät

Hengityksestä tulee nopeaa ja pinnallista

Vatsa menee sekaisin

Mielen valtaa katastrofiajatukset

**Ongelma on usein siinä, että ei ole keinoja säädellä  
kehoa/hermostoa/tunteita**



MUTTA MIKSI KEHO REAGOI  
NÄIN ARKISISSA  
TILANTEISSA?



SOSIAALISEN  
JÄNNITTÄMISEN  
JUURISYYT LÖYTYVÄT  
YLEENSÄ KEHOSTA

JA JUURISYYT OVAT  
SYNTYNEET YLEENSÄ  
LAPSUUDESSA



# MITEN LAPSUUDEN TURVATTOMUUDEN KOKEMUKSET VAIKUTTAVAT KEHOON?

**Pitkäkestoinen (traumaperäinen) stressi voi aiheuttaa mm.**

Liiallinen stressihormoni kortisolin tuotanto, joka voi aiheuttaa sairauksia  
aikuisiällä

Hermoston krooninen ylivireystila ja vaikeus säädellä tunteita

Jännittyneet lihakset

Ylivirittyneet aivojen manteliumakkeet



# KEHON TILA VAIKUTTAA AJATUKSIIN JA REAKTIOIHIMME

## **Stressikeho**

(krooninen ylivireys- ja jännitystilä)

-> huoliajatuksset, ahdistus, pelko,  
ylimitoitettut reaktiot



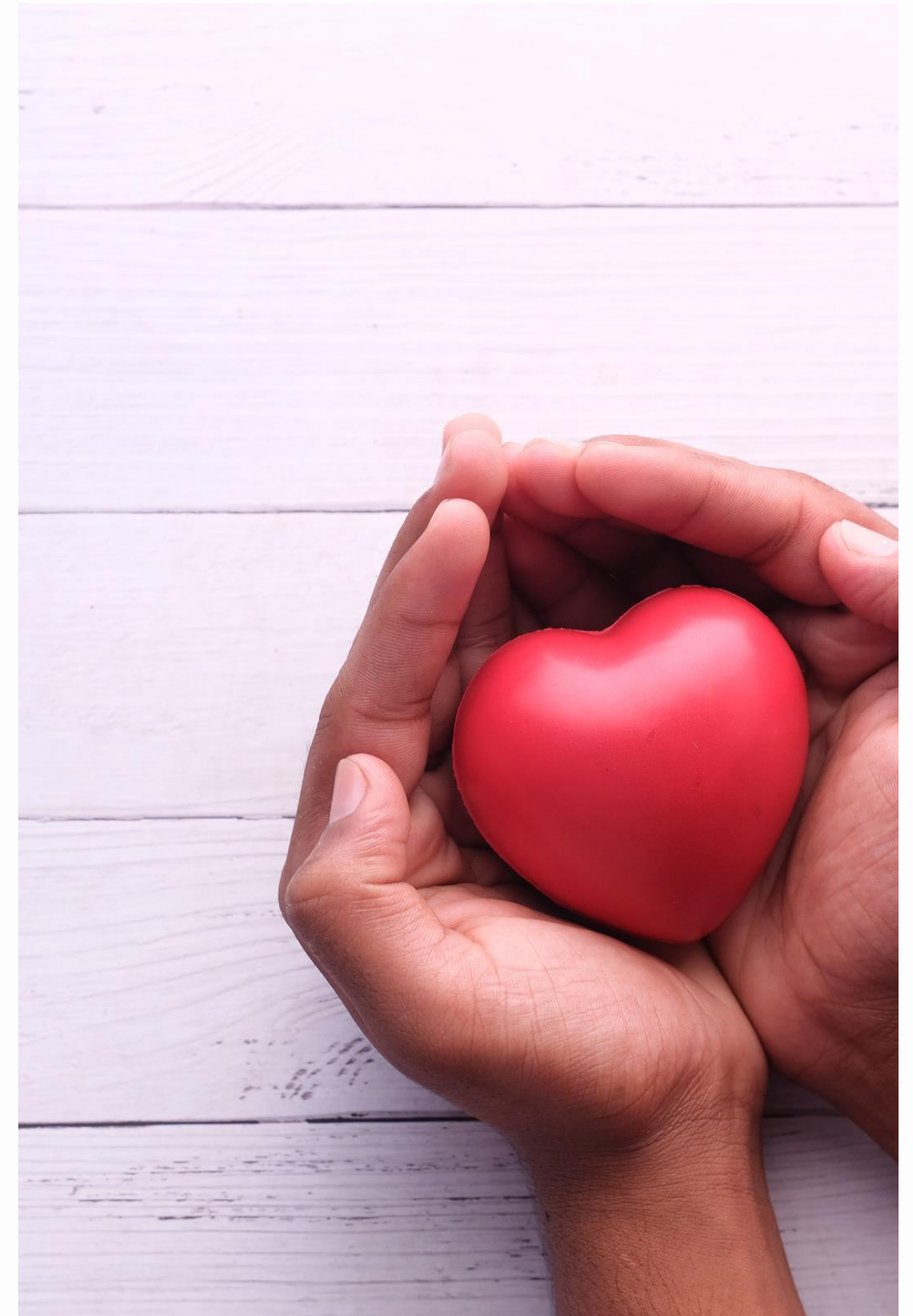
# KEHON TILA VAIKUTTAA AJATUKSIIN JA REAKTIOIHIMME

**Kehon luontainen rentous**  
(ns. hermoston sietoikkuna)

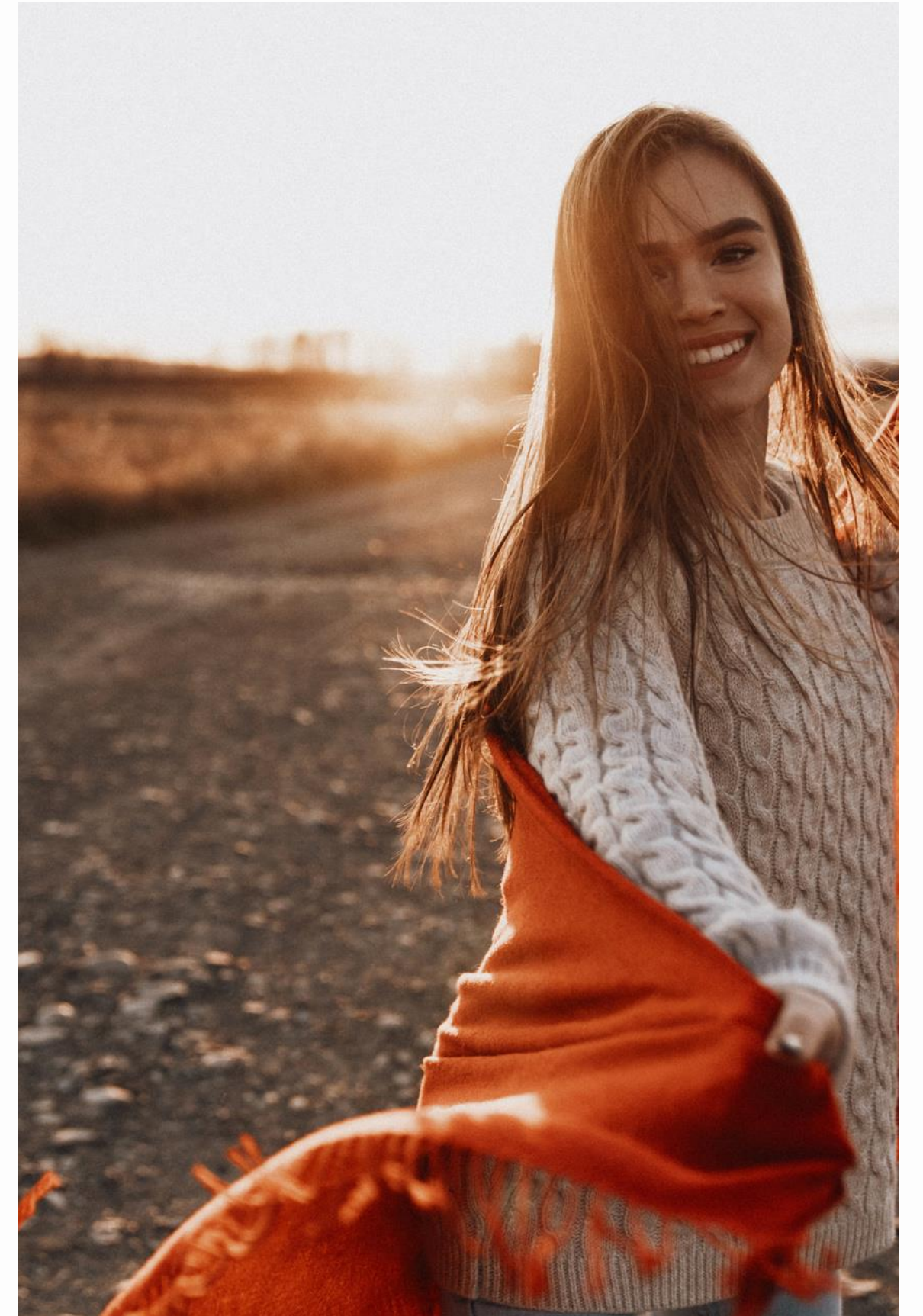
-> vahvistuu: luottamus elämään ja omaan itseeseen, sisäinen turvan tunne, kyky säädellä tunteita, kyky palautua nopeasti stressistä



MITEN PALAUTTAA  
STRESSIKEHO LUONTAISEEN  
RENTOUTEEN JA TURVAN  
TUNTEESEEN?



4+1 ELEMENTTIÄ, JOITA  
TARVITSET VAPAUTUAKSESI  
SOSIAALISESTA  
JÄNNITTÄMISESTÄ





1. KEHOLLINEN TRAUMAN / TUNTEIDEN  
PURKU

2. TUNTEIDEN / HERMOSTON SÄÄTELYN  
TAIDOT

3. ITSEMYÖTÄTUNTO

4. AJATUSTEN MUOKKAUS

+ TUKI / YHTEISÖLLISYYS



# 1. KEHOLLINEN TRAUMAN/TUNTEIDEN PURKU

- Trauma on kehoon "jumiin jäänyttä" biokemiallista energiaa (kesken jäänyt taistele-pakene-jähmety-reaktio).
- Kohtaamattomat tunteet ovat eräänlaista energiaa, jotka aiheuttavat kehoon jännitystiloja.



—————→  
**tämä kehollinen tila saattaa ylläpitää  
epämääräistä ahdistusta ja sosiaalista  
jännittämistä**

# 1. KEHOLLINEN TRAUMAN/TUNTEIDEN PURKU

Keinoja keholliseen traumanpurkuun ja tunnetyöskentelyyn ovat mm.

TRE-harjoitus (Tension & Trauma releasing exercises)

Rosen-terapia



## 2. TUNTEIDEN / HERMOSTON SÄÄTELYN TAIDOT

= kykyä itsesäätelyyn

Kykyä rauhoittaa oma olotila jännittämisen hetkellä.

Kyky vahvistaa sisäistä turvaa pelon tai epävarmuuden hetkellä.



## 2. TUNTEIDEN / HERMOSTON SÄÄTELYN TAIDOT

Tunteita säädellään hermostoa säätelemällä (ylivireydestä takaisin sietoikkunaan).

Tunteita voi säädellä vain vahvistamalla kehomieli-yhteyttä.



## 2. TUNTEIDEN / HERMOSTON SÄÄTELYN TAIDOT

Miten voin oppia vahvistamaan kehomieli-  
yhteyttä ja säatelemään tunteitani?

- Läsnäoloharjoitukset, meditaatio, jooga
- Mindfulness
- Itsemyötätuntoharjoitukset

-> säännöllinen ja pitkäkestoinen harjoittaminen muokkaa  
hermostoa ja aivojen tapaa reagoida



### 3. ITSEMYÖTÄTUNTO

Usein jännittäjät ovat...

- vaativia itseään kohtaan
- täydellisyyden tavoittelijoita
- kärsivät huijarisyndroomasta



### 3. ITSEMYÖTÄTUNTO

Itsemyötätunto ei ole vain ajatus...

vaan se on oksitosiini-hormonia lisäävä tunne. Oksitosiini lisää rauhan, turvan ja luottamuksen tunnetta. Se lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta.

(Kristin Neff: Itsemyötätunto)





### 3. ITSEMYÖTÄTUNTO

Pieni itsemyötätunto-hetki

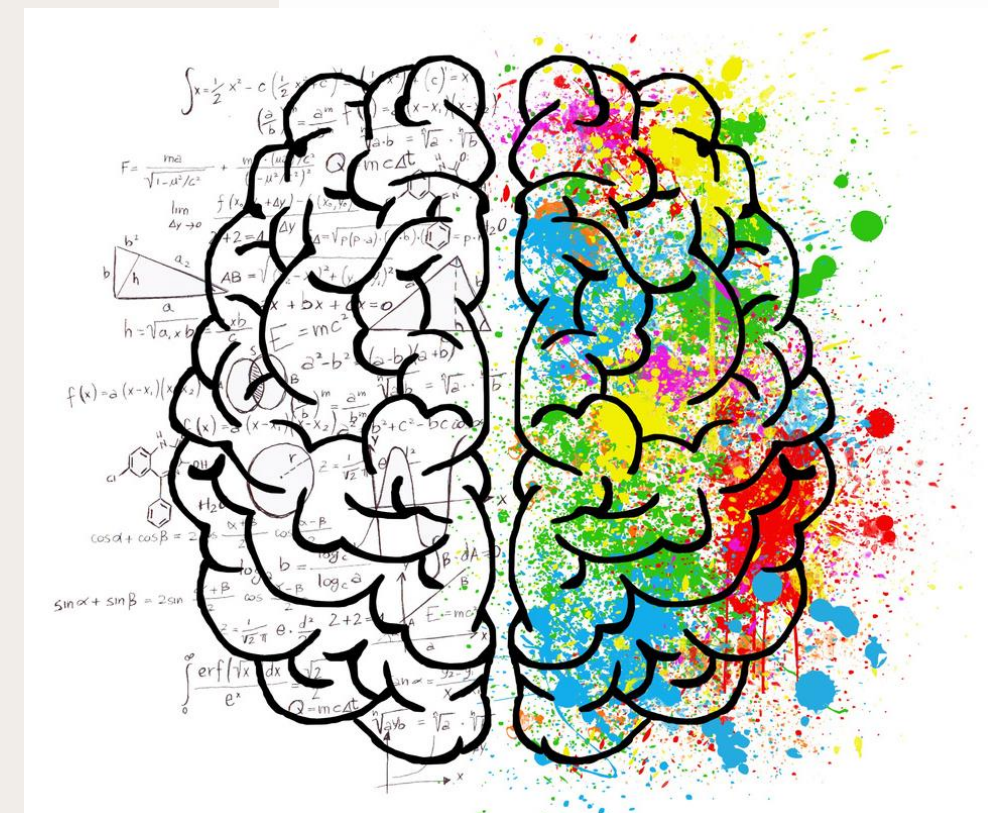


## 4. AJATUSTEN MUOKKAUS

Katastrofiajatukset lietsovat kehon jännitystilaa.

Ajatus luo aina kehollisen vasteen.

**Miten muokata ajatuksia niin, että ne tukevat ja auttavat selviytymään?**



## 4. AJATUSTEN MUOKKAUS

Voimme käyttää apuna kehoa, erilaisia tunnetilojen kuvitteluja ja näkökulman vaihtamista.

**Mielikuvaharjoitus:** epävarmuus vs. luottamus



## + TUKI / YHTEISÖLLISYYS

Emme voi toipua traumaista emmekä sosiaalisesta jännittämisestä yksin.

Tarvitsemme toisen ihmisen peiliksi, tueksi ja turvaksi, kannattelijaksi.

Keho uskaltaa vapauttaa enemmän, kun se kokee turvaa.



## + TUKI / YHTEISÖLLISYYS

Ihminen eheytyy, kun hän tulee nähdyksi  
haavoittuvana ja epätäydellisenä...

ja tulee silti hyväksytyksi.



# MITEN SIIS TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Jos haluat astella kohti rennompaa elämää käyttämällä kehosi viisautta...

## **Kokeile:**

- kehollista trauman/tunteiden purkua
- läsnäolo- ja itsemyötätuntoharjoituksia
- etsi tukea (ammattillista tai vertaistukea)



LISÄTIETOA:



@hella.mieli

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

**Ilmoittaudu ilmaiseen webinaariin:**

Erytyisherkän jännittäjän selviytymisopas -  
avaimet hermoston ja tunteiden säätelyyn



Kaikkea rohkeutta ei anneta etukäteen.  
Tarvittava rohkeus tulee tehdessä sitä,  
mikä pitää tehdä.

— Johtajuusguru John Maxwell

