

Perhoshalaus



Neuropsykologiaa, ahdingonsieto- ja
tunnesäätelytaitoja ajatuskarttojen avulla

Elina Alenius

Kirjoittaja/tekijä



Olen sairaanhoitaja-opiskelija, joka on intohimoisen kiinnostunut psykologiasta- haluan jakaa teille tietotaitoani ja oivalluksiani toivoen, että niistä olisi iloa ja apua ♥

"Perhoshalaus" on pieni opas itsemyyötätunnon, ahdingonhallinta- ja tunnesäätelytaitojen harjoittamiseen.

Seuraavassa teoksessani "Perhosefekti" tulen käsittelemään neuropsykologiaa- ja käytännön psykologiaa laajemmin.

♥:llä Elina

Ihminen ja neuropsykologia

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus – mieli ja keho ovat suoraan yhteydessä toisiinsa. Aivot ovat tuon hienosäätöisen kokonaisuuden kapellimestari ja itsessään monimutkainen järjestelmä – aivoissa on arviolta 86 miljardia yksittäistä neuronia eli hermosolua, jotka käsittelevät ja välittävät aisteista tulevaa tietoa sähköisten hermoimpulssien avulla. Neuronit voivat järjestäytyä lukemattomin eri tavoin hermoverkoiksi minkä seurauksena jokaisen ihmisen aivot ovat ainutlaatuiset.

—>

Neurotransmitterit eli hermoston välittäjäaineet ovat yhdisteitä, jotka säätelevät hermosolun ja toisen solun välisiä sähköisiä signaaleja. Oppaassa käsitellään eri välittäjäaineita joita ovat muun muassa endorfiini, oksitosiini, serotoniini, dopamiini, kortisoli ja adrenaliini.

Hermosto jakautuu autonomiseen ja somaattiseen hermostoon.

Autonomisen hermoston toiminta on tahdosta riippumatonta ja se jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon.

Somaattinen hermosto on tahdonalainen.

Kun oppii ymmärtämään neuropsykologiaa ja säätelemään omien välittäjäaineiden toimintaa- voi saavuttaa täyden potentiaalin.

Aivokemiaa

Autonominen aktivoituminen hermosto- tahdosta riippumaton (sydän ..)

Sympaattinen hermosto-aktivoituminen

Parasympaattinen hermosto- rentoutuminen

Somaattinen hermosto- tahdonalaiset toiminnot

Vagushermo- aktiivoi parasympaattisen hermoston

Oksitosiini-
rakkauden +
luottamuksen tunne
+ stressin lievitys

Kortisoli- stressi



Serotoniini-
onnellisuuden tunne-
vaikuttaa muunmuassa
mielialaan + unenlaatuun

Dopamiini-
motivaatio,
viestinsiirto
+ mielihyvää

Adrenaliini- taistele tai pakene tila

Endorfii- mielihyvä + kivun lievitys



Veneet eivät vajoa niiden ympärillä
olevan veden takia,
veneet vajoavat niiden sisälle
pääsevän veden takia-
älä anna ympärillä tapahtuville
asioille valtaa vetää sinua pohjalle

-Anonyymi

Ahdistuneisuus

Ahdistus on luonnollinen ja alkukantainen reaktio stressiin- se on ollut tärkeä osa ihmisten selviytymistä. Kun ihmiset olivat vielä metsästäjä-keräilijän tasolla, oli vaaroja ympäristössä jatkuvasti ja ahdistuneisuuden tuoma ylivireystila auttoi esi ihmisiä huomaamaan vaaroja ja selviytymään. Nykypäivänä ei samanlaista jatkuvaa hengenvaaraa ole, mutta ahdistuneisuuden tunne on jäänyt. Ahdistus ilmenee psyykkisin ja somaattisin oirein- psyykkisiä oireita ovat muunmuassa levottomuus, keskittymisvaikeudet ja kehämäinen ajattelu. Somaattisia oireita ovat hengityksen ja pulssin kiihtyminen, hikoilu ja pahoinvointi.

Ihmiset, joilla esiintyy vaikeaa
ahdistuneisuutta olisivat olleet
kivikaudella loistavia vartijoita, mutta
nykyisessä elämäntyylissä
ahdistuneisuudesta on enemmän
haittaa kuin hyötyä. Ahdistuneisuutta
on mahdollista oppia hallitsemaan niin
ettei se enää rajoita elämää
muunmuassa lääkkeettömiä
ahdingonsietotaitoja harjoittamalla.

Ahdingonsietotaitoja konkreettisesti

✿ Hengitysharjoitukset- hengittele
rauhallisesti sisään ja ulos- aktivoi
parasympaattista hermostoa

✿ Kylmä suihku/jääpalat/
kylmää vettä kasvoille

✿ Kävely + luonnossa ajan viettäminen

✿ Tuoksut kuten laventeli- laventelissa on
luonnostaan linalolia, joka aktivoi parasympaattista
hermostoa

✿ Kosketus kuten perhoshalaus-
laita kädet ristikkäin rinnan päälle ja taputtele
itseäsi rauhoittavasti

✿ Keskity siihen, mihin
pystyt vaikuttamaan

✿ Objektiivisuus omia ajatuksia kohtaan

✿ Mikä optimistinen ajatus voisi
kumota negatiivisen ajatuksen?



Ahdingonhallinta



Ahdistusta voi hallita vaikuttamalla seuraaviin tekijöihin:

Optimistinen ajattelu
ja objektiivisuus

Ajatukset



Toiminta

Toimi toisin kuin mitä tunne sanoo –
kun tekee esimerkiksi mieli satuttaa
itseä/ahdistus lamaannuttaa, sen sijaan
fyysisiä harjoituksia/itsestä huolehtimista

Fyysiset tunteet
lietsovat ajatuskehää –
ajatukset lietsovat fyysisiä
tunteuksia



Vagushermon aktivointi –
parasympaattinen
hermosto

Fyysiset
tunteet



Tunteet

Toiminta, ajatukset ja
fyysiset tunteet
vaikuttavat tunteisiin ja
päinvastoin – positiivisten
tunteiden vahvistaminen

Tapoja aktivoida vagushermaa



Kiertäjähermo eli vagusherma (lat. nervus vagus) on kaulassa lähelle pintaa tuleva kymmenes aivohermo ja tärkein parasympaattinen hermo

Rakkaiden kanssa ajan
viettäminen

Hyräily

Luonto +
metsäkylvyt

Meditaatio +
kiitollisuus

Aistien käyttö-tuoksut, kylmä
vesi iholle ja kosketus

Tietoinen
hengittäminen



Liikunta

Kofeiinin
käytön
rajoittaminen

Nauru

Veden
kurlaaminen

Pätkäpaasto,
terveellinen
ruokavalio +
probiotit

Kiitos ♥



9 789528 068037