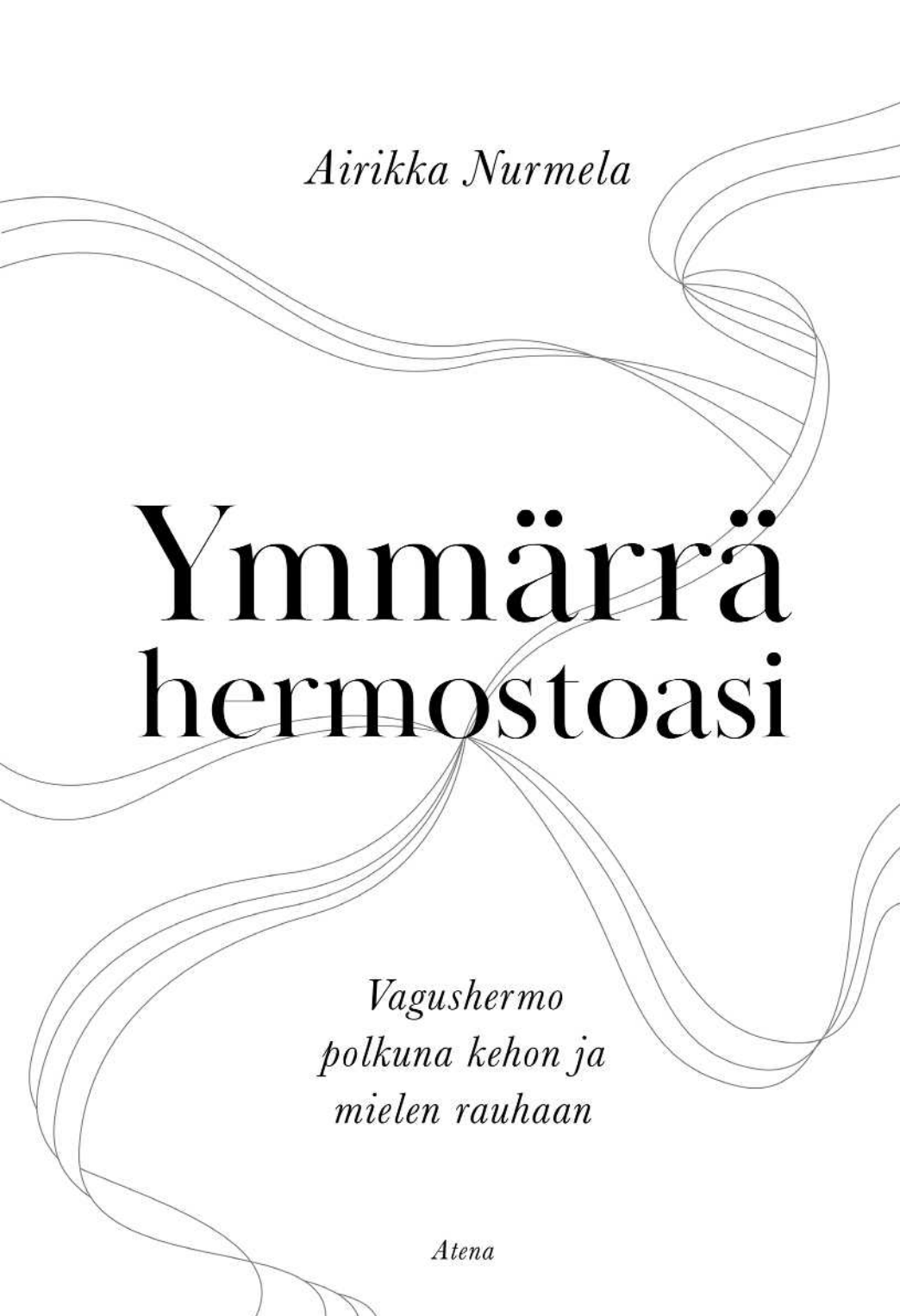




Airikka Nurmela

Ymmärrä hermostoasi

*Vagushermo
polkuna kehon ja
mielen rauhaan*

Atena

*Omistettu tyttärilleni Reijalle, Veelalle, Vairalle ja Stellalle.
Ilman teitä en olisi tässä.*

© Airikka Nurmela ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

Jyväskylä

Graafit: Laura Niemi-Pynttärei
Rosenbergin perusharjoituksen piirroskuvat: Sanni Kaipainen

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

Isbn 978-951-1-49903-9

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



*Rauhoita hermosto: Se on avainasemassa
kyetäksesi harkittuun päätöksentekoon.*

NEUROPSYKOLOGI LOUANN BRIZENDINE

Sisällys

Kirjailijan esipuhe

9

Osa 1: Miten hermosto vaikuttaa ajatteluusi, tunteisiisi ja kehoosi

Muista nämä asiat kirjaa lukiessasi	17
Testaa hermostosi tila	21
Vagushermo – hyvinvointisi tärkein hermo	24
Kun hermosto vie, ihminen vikisee	29
Negatiivinen vinouma	33
Neuroseptio – sisäinen vaaraskanneri	37
Interoseptio – tietoinen tietoisuus kehosta	40
Sinä olet kehomieli – et keho ja mieli	43
Hermototestin vastaukset	46
Dorsaalisen vaguksen tila:	
Ankeuttajan suudelma, joka imi ilon elämästäni	52
Lopulta keho pysäyttää suorittajan	57
Lamaantumisen merkit	60
Sympaattisen hermoston tila:	
Suorittamisen ihanuus ja kamaluus	65
Intohimotyössäkin voi uupua – salakavala eustressi	71
Ventraalisen vaguksen tila:	
Läsnäolon tilassa näemme sen hyvän, mitä elämässä jo on	74
Hermoston tilat liikennevaloilla kuvattuina	79
Miten ajattelu muuttuu hermoston rauhoittuessa	80
Tasapainoinen hermosto ei ole tasainen	85
Hermosto ei toimi vaihteilla vaan liukukytkimellä	93

Intiimi läheisyys eli turvallinen lamaantuminen	95
Mielistely ja lepyttely – vihreä käyttäytyminen ilman sisäistä turvaa	99
Vuodet romahdukseni jälkeen	103
Läsnäolon valo tunkeutuu elämän pimeyteen	112

Osa 2: Hermostoviisaita työkaluja

Luonto ei auta, jos et tiedä, miten siellä olla	117
Tuttu helveti on hermostolle turvallisempi kuin tuntematon taivas	121
Hengitys – avain autonomisen hermoston rauhoittamiseen	125
Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on hermoston täsmähoitoa	131
Hengitys on kuin aallot, joille heittäytyä kellumaan	135
Kehomeditaatio kehittää interoseptiokykyä ja irtipäästämisen taitoa	139
Miellyttävät kokemukset ovat vastalääke negatiiviselle vinoumalle	145
Epämiellyttäviin kokemuksiin pysähtyminen vahvistaa hermostoa	149
Unohda epämukavuusalue ja astu kasvun alueelle	154
Stressi ei johdu asioista vaan siitä, että asiat ovat toisin kuin haluaisit	158
Välihengitys pysäyttää suorittamisen tilan	164
Ajattele vähemmän + aisti enemmän = ole onnellisempi	168
Näin hyppäät pois ajatuskarusellin kyydistä	173
Hermosto rakastaa rutiineja – myös huonoja	180
Muuta hermostumisen hetket hermoston hellimisen hetkiksi	185
Hermostotietoinen palautuminen työpäivän aikana	189

Nopein tapa rauhoittaa hermostoa: Osta herätyskello	191
Silmiä liikuttamalla sosiaalisen liittymisen tilaan	194
Helli hermostoasi laulamalla	200
Tanssi kuin kukaan ei katsoisi	204
Tanssien pois lomaantumisen tilasta	207
Leikki ja peli – hermostoharjoitusta parhaasta päästä	212
Hermostoa hellivä liikunta	216
Joskus pitää nostaa rautaa – paljon rautaa	220
Hermostohahmot auttavat tunnistamaan hermoston tilat	222
Näin luot oman hermostohahmosi	229
Pysyvä muutos edellyttää sitoutumista	233
Mikään määrä hermostoharjoitteita ei riitä, jos elämäsi on liian monimutkaista	237
Utopia hermostoviisaasta maailmasta	244
Hermostoviisas elämäntapa	251
 Kiitokset	 254
 Lähteet	 256
Viitteet	259
 Liite 1	 260
Liite 2	262

Kirjailijan esipuhe

Kun ensimmäisen kerran tutustuin autonomisen hermoston toimintaa kuvaavaan polyvagaaliseen teoriaan, tuntui kuin joku olisi sytyttänyt valot pimeään huoneeseen. Yhtäkkiä ymmärsin kirkkaasti, miksi olin menettänyt ääneni ja joutunut luopumaan niin rakkaasta radiotoimittajan ja -juontajan ammatista. Ymmärsin, miksi olin pysynyt väkivaltaisessa parisuhteessa. Ymmärsin myös, miksi niin usein en ollut pitänyt puoliani ja rajojani, vaan esimerkiksi nuorena toimittajana alistunut seksuaaliseen häirintään työpaikallani.

Tässä kaikessa on ollut kyse hermostosta. Enkä ole suinkaan ainoa, joka on kokenut polyvagaalisen teorian äärellä näin. ”Ymmärrykseni koko elämäntilanteeseeni muuttui. Tajusin yhtäkkiä kirkkaasti, miksi voin niin huonosti sekä fyysisesti että psyykkisesti, miksi olen sairauslomalla, mistä kaikki johtuu. Tuntuu, että opin myös lukemaan ja ymmärtämään puolisoani paremmin”, kirjoitti palautteessaan eräs ryhmävalmennukseeni osallistunut.

Ehkä sinäkin tämän kirjan luettuasi koet ymmärtäväsi paljon paremmin itseäsi, elämäsi ja sitä, miksi olet välillä toiminut tavoilla, joita on ollut jälkikäteen vaikea käsittää. Ehkä ymmärrät paremmin myös läheisiäsi ja heidän valintojaan.

Autonominen hermosto vaikuttaa elämässämme kaikkeen. Se vaikuttaa siihen, mitä ajattelemme, mitä tunnemme ja miten kehomme voi. Samat asiat, joihin suhtaudumme neutraalisti tai jopa huumorilla hermoston ollessa rauhallinen, saattavat aiheuttaa ärtymystä, turhautumista, huolestumista tai ahdistusta hermoston ollessa puolustustilassa. Jos hermosto on siirtynyt lamaantumisen tilaan, samat asiat voivat tuntua jopa ylitsepääsemättömiltä esteiltä. Suhtautumisemme asioihin ei siis johdu itse asioista, vaan autonomisesta hermostosta.

Autonominen hermosto on ohjannut reaktioitamme ja toimintaamme koko elämämme ajan. Nimensä mukaisesti se toimii autonomisesti eli itsenäisesti. Siihen ei voi vaikuttaa tietoisella mielellä tai tahdonvoimalla, vaikka moni haluaakin ajatella voivansa niin tehdä. Emme voi esimerkiksi vain päättää rauhoittua silloin, kun vatsa on jännityksestä perhoseja täynnä tai kun näkee punaista vihan vallassa. Jotta voi rauhoittua, on hermoston ensin rauhoituttava.

Olen autonomisen hermoston toimintaan erikoistunut muutosalmentaja, business coach ja mindfulness-ohjaaja. Kutsun itseäni Hermostomentoriksi. Tälle polulle lähtiessäni minulla oli jo paljon elämää takanani. Työskentelin reilut parikymmentä vuotta radiojuontajana ja -toimittajana, ja tuossa ammatissa uskoin työskenteleväni aina eläkeikään saakka. Sitten kohtalo puuttui peliin ja työnsi minut uusille urille. Tästä kohtalon kouran tönäisystä kerron myöhemmin.

Toimittajataustastani on ollut paljon apua luodessani omaa valmennusfilosofiaani ja -menetelmäni, jossa yhdistyvät ymmärrys autonomisesta hermostosta, mindfulnessista sekä useista valmennusmenetelmistä. Toimittajan on tärkeää osata erot-

taa olennainen tieto suuresta massasta ja saattaa tieteellinenkin tieto helposti ymmärrettävään muotoon. Radiossa työskennellessäni saatoinkin lukea yhtenä päivänä tuoreen väitöskirjan ja seuraavana päivänä keskustella siitä suorassa lähetyksessä väittelijän kanssa. Tästä taidosta on ollut suuri apu myös tätä kirjaa kirjoittaessani. Tietoa on paljon hajallaan siellä täällä, joten sen kerääminen yhteen selkeästi ymmärrettävään ja käytännönläheiseen muotoon on ollut erittäin mukava aikamatka takaisin vanhaan ammattiini.

Kuulin polyvagaalisesta teorista ensimmäisen kerran istuessani Kemiönsaarella valtavan höyrysaunan lauteilla. Käynnissä oli integratiivisen muutosvalmentajan opintojen aloitusretriitti. Kertoessani kouluttajallemme Laura Janger-Laitiolle haluavani auttaa ihmisiä hallitsemaan stressiään Laura mainitsi polyvagaalisen teorian. Sattumoisin juuri tuolloin julkaistiin ensimmäinen suomenkielinen kirja aiheesta, kehoterapeutti Stanley Rosenbergin *Opas vagushermon parantavaan voimaan*¹, ja hankin sen heti tuoreeltaan.

Mitä enemmän tutustuin polyvagaaliseen teoriaan, sitä vahvemmin koin, että tämä on asia, joka jokaisen tulisi tietää. Polyvagaalinen teoria yhdistettynä mindfulnessin läsnäolo- ja tietoisuustaitoihin avaa meille aivan uudenlaisen ymmärryksen siitä, miten saavuttaa kokonaisvaltainen hyvinvointi ja onnellinen elämä.

Olin jo aikaisemmin valmistunut Center for Mindfulness Finlandin kaksivuotisista mindfulness-ohjaajaopinnoista. Mindfulnessin pariin päädyin tilanteessa, jossa pelkäsin stressin tuhoavan terveyteni. Olin tuota ennen käyttänyt mindfulness-audioita nukahtamisen apuna (kuten tiedän monien mui-

denkin tekävän), mutta pelätessäni stressin nakertavan sekä psyykkisen että fyysisen terveyteni päätin ilmoittautua kahdeksan viikkoa kestäväälle MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) -kurssille. MBSR-kurssin jälkeen halusin varmistaa, että mindfulness pysyy osana elämäni, ja lähdin opiskelemaan mindfulness-ohjaajaksi. Mindfulnessin voi sanoa olleen elämänfilosofiani vuodesta 2019 alkaen.

Sekä omassa että asiakkaideni elämässä tapahtuneiden huikeiden muutosten myötä otin missiokseni jakaa tietoa polyvagaalisesta teoriasta, läsnäolon ja hyväksynnän voimasta sekä tietoisuustaidoista. Paikoin tämä missio pelottaa. En ole pappi tai teologi, joille perinteisesti länsimaaisessa kulttuurissa on kuulunut ihmisten ”sielun hoito”. En ole myöskään neurotieteilijä tai psykologi, jotka hermostoteemoista tyypillisesti puhuvat. Taustastani on kuitenkin hyötyä. Se antaa minulle mahdollisuuden yhdistellä asioita vapaammin kuin jos edustaisin jotain tiettyä ismiä. Mindfulness-ohjaajana ja valmentajana intohimoni on kokonaisvaltainen hyvinvointi – niin yksilön, yhteisön kuin kaiken maapallolla elävän hyvinvointi.

Jos siis etsit kirjaa, jossa selitetään hyvin yksityiskohtaisesti autonomisen hermoston anatomista toimintaa ja polyvagaalisen teorian syntyä, tämä ei ole se opus. Suosittelen sinua etsimään käsiisi polyvagaalisen teorian kehittäjän Stephen W. Porgesin itsensä kirjoittamia kirjoja. Jos taas kaipaat hermostokirjaa, joka auttaa sinua ymmärtämään paremmin itseäsi ja muita sekä antaa sinulle työkaluja hyvinvointisi parantamiseen, tämä on se teos.

Autonomisen hermoston toimintaa kuvaava polyvagaalinen teoria, johon ajattelin pohjaa, on yhdysvaltalaisen neurotietei-

lijän ja psykologin Stephen W. Porgesin kehittämä teoria, jota hyödyntävät työssään tänä päivänä useat terapeutit ja valmentajat. Mindfulness-suuntaus, jota harjoitan, perustuu Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan stressiklinikan ja tietoisuustaitokeskuksen perustaneen lääketieteen emeritusprofessorin Jon Kabat-Zinn tutkimuksiin ja oppeihin. Kabat-Zinnin 1970-luvulla kehittämä 8-viikkoinen MBSR-ohjelma on todennäköisesti maailman tutkituin mindfulness-ohjelma, josta on tutkitusti apua esimerkiksi kivun, stressin ja masennuksen hoidossa. Sekä Stephen W. Porgesin polyvagaalinen teoria että Kabat-Zinnin mindfulness ovat saaneet osakseen myös kritiikkiä. Valmentajana olen kuitenkin havainnut molempien lisäävän itseyttä ja hyvinvointia.

Tämä kirja on myös kuvaus minun muutosmatkastani äänensä menettäneestä lamaantuneesta radiojuontajasta elämästään nauttivaksi keski-ikäiseksi naiseksi. Kirjassa on myös asiakkaideni tarinoita, joskin heidän osaltaan olen yhdistellyt henkilöitä tunnistamisen vaikeuttamiseksi. Kokemukset ja muutokset sen sijaan ovat todellisia.

Kirjan ensimmäinen osa avaa sinulle autonomisen hermoston polyvagaalista teoriaa. Sen luettuasi ymmärrät, miten autonominen hermosto vaikuttaa kaikkeen elämässäsi aina ajatuksistasi ja tunteistasi siihen, miten kehosi voi. Tulet myös ymmärtämään, että hermosto on aina sinun puolellasi, vaikka sinusta ei aina tuntuisikaan siltä. Moni meistä pitää hermostoaan vihollisenaan halutessaan tuntea toisin kuin tuntee.

Kirjan toinen osa sisältää hermostoviisaita työkaluja, joiden avulla voit pitää huolta omasta hermostostasi. Tarkoitus ei ole, että alkaisit soveltaa niitä kaikkia. Voit luvallani poimia rusinat

pullasta eli lähteä hellimään hermostoasi niillä työkaluilla, jotka vetävät sinua puoleensa. Hermoston hyvinvointia voi parantaa lukuisilla erilaisilla tavoilla. Meditaatiotyynyllä istuminen tai hengitysharjoitukset eivät kutsu jokaista. Jos paikallaan istuminen ja pysähtyminen tuntuvat jo ajatuksena ahdistavilta, voit lähteä liikkeelle vaikkapa tanssien ja laulaen.

Toivon, että tämä kirja auttaa sinua ymmärtämään paremmin sekä itseäsi että läheisiäsi. Toivon sen antavan sinulle myös työkaluja hermostosi tasapainottamiseen ja elämänmuutokseen, mikäli niin haluat. Toivon hermostoymmärryksen antavan sinulle armollisuutta sekä itseäsi että läheisiäsi kohtaan ymmärtäessäsi paremmin, miksi he ovat välillä saattaneet käyttäytyä täysin järjettömästi. Ehkä olet itsekin tehnyt välillä jotain, mikä on tuntunut jälkikäteen ajateltuna täysin päättömältä. Minä ainakin olen.

Toivottavasti matkasi hermostoymmärryksen ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon maailmaan on yhtä antoisa kuin omani on ollut.

OSA 1:

MITEN HERMOSTO
VAIKUTTAA AJATTELUUSI,
TUNTEISIISI JA KEHOOSI

Muista nämä asiat kirjaa lukiessasi

Meidän jokaisen hermosto on ainutlaatuinen, ja usein juuri se tuottaakin meille vaikeuksia. Alitajuisesti kuvittelemme muiden ihmisten kokevan maailman samoin kuin itse koemme, mutta meidän jokaisen hermostossa on omat persoonalliset asetukset – joitain lajityypillisiä yhteneväisyyksiä toki on, kuten useimpien ihmisten vastenmielisyys käärmeitä ja hämähäkkejä kohtaan.

Ensimmäinen asia, jonka toivon sinut sinun muistavan autonomisesta hermostosta, on:

1. **Hermostosi on aina sinun puolellasi. Sen tärkein tehtävä on pitää sinut turvassa.** Tosin keinot, joilla hermostosi koettaa pitää sinut turvassa, eivät välttämättä ole aina sellaisia, jotka ovat sinulle hyväksi tai joista pidät. Tästä päästäänkin toiseen asiaan, jonka toivon sinun muistavan:
2. **Hermosto ei erota, mikä on totta ja mikä tarua.** Hermostosi saattaa esimerkiksi mielestään suojella sinua pitämällä sinut väkivaltaisessa parisuhteessa tai mikro-manageroivan ja henkisesti väkivaltaisen esihenkilön

alaisuudessa. Hermostolle tuttu helvetti on lähtökohtaisesti turvallisempi vaihtoehto kuin tuntematon taivas. Tässä vaiheessa ehkä jo huomaat, että ajattelen hermostoa ikään kuin omana yksilönään. Tämä ajattelutapa helpottaa minua havainnoimaan ja ymmärtämään hermostoani. Myöhemmin tulen kertomaan kehittämästäni Hermostohahmot-menetelmästä (ks. s. 222), joka auttaa havainnoimaan hermoston toimintaa. Hermostohahmojen avulla voit haastaa hermoston välittämiä viestejä ja toimia halutessasi toisin kuin hermostosi haluaisi sinun toimivan.

3. **Hermosto toimii autonomisesti tahdostasi välittämättä**, mutta sinun on kuitenkin mahdollista ystävystyä sen kanssa ja toimia toisin kuin hermosto haluaisi. Mutta mikäli et tunne ja tunnista hermoston viestejä, hermosto vie ja sinä vikiset.
4. **Hermostosi on yksilö**. Hermostosi on muokkaantunut koko aiemman elämäsi aikana, ja se myös muokkaantuu jatkuvasti. Siihen ovat vaikuttaneet kaikki kokemuksesi. Itse asiassa siihen on vaikuttanut myös äitisi hermosto ja kokemukset, kun olit äitisi kohdussa. Lisäksi siihen ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat kaikki ihmiset, joiden kanssa elämäsi jaat, ja heidän hermostonsa. Tästä syystä on turhaa vertailla oman hermoston reaktioita toisten ihmisten hermostojen reaktioihin ja vaikkapa sättii itseään siitä, ettei ole yhtä rohkea kuin työpaikan Pirkko-Pena. Pirkko-Penan hermosto on muodostunut hänen elämänsä aikana. Teillä on voinut olla täysin erilaiset perheet, erilaiset opettajat, erilaiset elämäkokemukset.

Pirkko-Penan hermosto on ehkä päässyt kehittymään ympäristössä, jossa se on kokenut paljon turvaa. Sen vuoksi Pirkko-Pena uskaltaa tuoda mielipiteensä rohkeasti esiin sellaisissa tilanteissa, joissa sinä pidät suusi supussa, jotta kukaan ei suuttuisi.

5. **Hermosto on kuin lihas. Sitä on mahdollista vahvistaa.** Kun hermostosi kyky olla turvan ja läsnäolon tilassa kasvaa, et ole enää tunteidesi riepotelevana. Stressipiikit pienenevät ja laantuvat nopeammin. Elämä tuntuu miellyttävämmältä. Se on niin sanotusti enemmän hanskassa. Hermoston tasapainottaminen on siis opeteltavissa oleva taito.
6. **Hermostosi on jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden hermostojen kanssa.** Ympärilläsi olevien henkilöiden hermostot vaikuttavat sinun hermostoosi, ja sinun hermostosi vaikuttaa lähelläsi olevien hermostoon. Tästä syystä tunteet tarttuvat niin helposti yksilöistä toiseen. Me olemme laumaeläimiä, ja siksi tunteiden tarttuminen on selviytymisen kannalta tärkeää niin pakenemisen kuin hyökkäämisen hetkissä. Kun opit tunnistamaan oman hermostosi liikkeet ja rauhoittamaan hermostosi, sinun on helpompi vastustaa toisten ihmisten tunteiden tarttumista itseesi. Jos sinulla on lapsia, sinun hermostollasi on erittäin suuri vaikutus siihen, millaiseksi heidän hermostojensa resilienssi muotoutuu. Lasten hermostot kehittyvät vuorovaikutuksessa vanhempiensa hermoston kanssa.
7. **Tasapainoinen hermosto ei ole tasainen.** Moni unelmoi siitä, että tuntisi itsensä koko ajan rauhalliseksi ja

tyyneksi, tapahtuipa elämässä mitä tahansa. Niin toivoin pitkään minäkin, kunnes tutustuin polyvagaaliseen teoriaan. Hermostoymmärryksen myötä tajusin, että hermoston ei ole tarkoitus olla tasainen. Sen tulee reagoida erilaisiin turvallisuutta uhkaaviin asioihin. Jos emme koskaan pelästyisi, raivostuisi tai innostuisi, hermosto ei tekisi työtään. Hermoston tasapainosta kertoo se, että ei jää jumiin noihin tunteisiin. Tasapainoinen hermosto rauhoittuu nopeasti sen jälkeen, kun ärsyke on poistunut.

Autonominen hermosto vaikuttaa kaikkeen elämässäsi. Se vaikuttaa siihen, miten asiat koet, mitä ajattelet ja tunnet. Se vaikuttaa myös siihen, miten kehosi voi. Se voi viedä äänesi, saada kehosi tärisemään pelosta, sekoittaa aineenvaihduntasi, saada sinut narskuttamaan hampaitasi öisin, huutamaan rakkaillesi ja vaikka mitä muuta.

Ennen kuin lähdemme tutustumaan hermostoon tarkemmin, voit havainnoida hermoston vaikutusta tunteisiin ja toimintaan leikkimielisen testin avulla.

Testiä tehdessäsi muista, että mikään kyseisistä reagointitavoista ei ole oikea tai väärä. Kuten todettu, hermosto ei erota oikeaa ja väärää. Hermoston tärkein tehtävä on pitää meidät turvassa, ja riippuen siitä, millainen elämämme on ollut, se on oppinut erilaisia turvastrategioita.

Testaa hermostosi tila

Valitse vastausvaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa luontais-
ta reaktiotapaasi vastaavissa tilanteissa.

1. Herätyskello ei ole soinnut ja heräät myöhässä. Mitä tapahtuu?

- a. Säikähdät.
- b. Nouset rauhassa ylös todeten, että nyt kävi näin.
- c. Raivostut tai ainakin ärsyynnyt.
- d. Vajoat lamaantuneena takaisin sänkyyn.

2. Olet unohtanut tehdä homman, jonka pitäisi olla jo valmis. Mitä tapahtuu?

- a. Säikähdät ja säntäät tekemään unohtunutta hommaa.
- b. Pysähdyt rauhassa miettimään, miten kannattaisi toimia.
- c. Raivostut tai ainakin ärsyynnyt.
- d. Tunnet, miten voimat valuvat pois kehostasi.

3. Toinen henkilö esittelee sinun ideansa omanaan. Miten toimit?

- a. Välttelet riitaa ja olet hiljaa.
- b. Toteat ystävällisesti idean olevan sinun.
- c. Raivostut ja teet selväksi, kenen idea on kyseessä.
- d. Vaivut lamaantuneena tuoliisi.

4. Pomosi laittaa viestin, että haluaisi jutella kanssasi. Miten reagoit?

- a. Säikähdät ja haluat paeta.
- b. Tulet uteliaaksi. Mitähän pomolla on mielessä?
- c. Keräät voimia taisteluun.
- d. Vajoat voimattomana tuoliisi.

5. Kaupan kassajonossa seisoessasi tunnet, kuinka joku katsoo sinua viereisestä jonosta. Mitä koet tilanteen?

- a. Ahdistut tuijotuksesta.
- b. Hymyilet ystävällisesti.
- c. Ärsynnyt tuijotuksesta.
- d. Sinua alkaa hävettää.

6. Olet syömässä ravintolassa, kun tarjoilija vahingossa läikyttää punaviiniä seuralaisesi vaatteille. Tarjoilija säikähtää ja seuralaisesi alkaa selvästi hiiltyä tilanteesta. Mitä teet?

- a. Karkaavat vessaan.
- b. Rauhoittelet säikähtänyttä tarjoilijaa ja suuttunutta ystävääsi.
- c. Alat raivota tarjoilijalle yhdessä ystäväsi kanssa.
- d. Tunnet voimien valuvan kehostasi.

**7. Aina ajoissa oleva läheisesi on myöhässä tapaamises-
tanne eikä kännykkään saada yhteyttä. Kuinka toimit?**

- a. Olet varma, että jotain pahaa on tapahtunut.
- b. Odotat rauhassa.
- c. Olet raivoissasi siitä, että joudut odottamaan epävarmuudessa.
- d. Tuijotat apaattisena eteesi varmana siitä, ettet näe häntä enää koskaan.

Joissain kysymyksissä sinun oli ehkä vaikea valita vaihtoehtojen välillä. Ehkä koit, että olisit voinut valita useammankin vaihtoehdon tai että reaktiosi riippuu laajemmasta kuvasta. Tämä on totta. Jos esimerkiksi sinun ja pomosi välit ovat hyvät ja läheiset, olet todennäköisemmin utelias kuin peloissasi. Jos sen sijaan olette juuri väitelleet kiihkeästi jostain asiasta, valmistaudut ehkä taisteluun tai tunnet voimien valuvan pois kehostasi hermostosi reagoitavasta riippuen.

Tämän testin tarkoitus ei ollut antaa sinulle tarkkaa analyysiä hermostosi tilasta vaan saada sinut ymmärtämään, miten eri tavalla voimme suhtautua samaan tilanteeseen. Ennen kuin kerrom, mitä vastauksesi kertovat hermostostasi, lähdetään tutustumaan autonomiseen hermostoomme. Kuten polyvagaalisen teorian nimikin kertoo, teorian keskiössä on vagushermo.

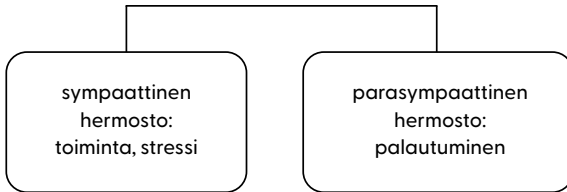
Vagushermo – hyvinvointisi tärkein hermo

Vagushermo on kymmenes aivohermomme. Vagushermon suomenkielinen nimi *kiertäjähermo* kuvaa hyvin vaguksen luonnetta. Vaikka kyseessä on aivohermo, sen haarat ulottuvat lähes kaikkialle kehoomme. Vagushermo alkaa kallonpohjasta ja jatkuu aina vatsanpohjaan saakka, kaikkiin sisäelimiin, ja yhteistyössä muiden aivohermojen kanssa se hermottaa myöskin kasvomme.

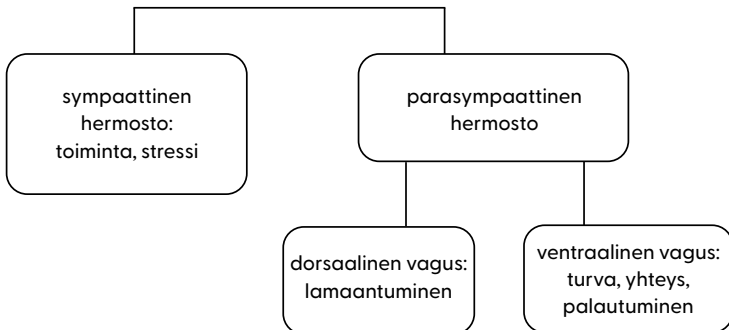
Vagushermo vaikuttaa koko fyysiseen olemukseemme. Se vaikuttaa ilmeisiimme ja eleisiimme. Se vaikuttaa sydämemme lyönteihin ja hengitykseemme. Se määrittää, kuinka aineenvaihduntamme toimii ja pystymmekö olemaan rauhassa paikallamme vai liikehdimmekö hermostuneena.

Ymmärrys autonomisen hermoston toiminnasta on kasvanut roimasti parin viime vuosikymmenen aikana. Kiitos tästä kuuluu yhdysvaltalaiselle neurotieteilijälle ja psykologille Stephen W. Porgesille. Perinteinen näkemys autonomisesta hermostosta on, että autonominen hermosto jakautuu kahteen osaan: sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Näistä sympaattinen hermosto saa aikaan toimintaa ja parasympaat-

Autonominen hermosto – perinteinen näkemys



Autonominen hermosto – polyvagaalinen teoria



tinen mahdollistaa palautumisen. Aikaisemmin ajateltiin, että vagushermo on yksi ainoa, joskin hyvin haaroittunut hermo, jonka aktivoituessa siirrymme palautumisen tilaan.

Porges kuitenkin havaitsi, että vagushermo jakautuu itse asiassa kahteen haaraan, evolutiivisesti nuorempaan ventraaliseen haaraan ja vanhempaan dorsaaliseen haaraan. Ventraalinen vagus vastaa aikaisempaa näkemystä palauttavasta parasympaattisesta hermostosta. Sen sijaan dorsaalinen vagus aktivoituessaan lamaannuttaa meidät.

Tämän Porges havaitsi 1990-luvulla tutkiessaan pikkukeskosia. Hän alkoi ihmetellä, miksi samainen parasympaattinen hermosto, joka esti sydämen sykettä nousemasta liian korkeaksi, saattoi pikkukeskosten kohdalla hidastaa sykkeen niin alhaiseksi, että vauvan sydän oli vaarassa pysähtyä².

Anatomiaa ja evoluutiohistoriaa tutkiessaan Porges havaitsi, että meillä onkin oikeastaan kaksi vagaalista mekanismia. Toinen mahdollisesti jopa tappaa ja toinen suojaa. Nämä kaksi reittiä ovat peräisin aivorungon eri alueilta ja ovat syntyneet lajimme kehityksen eri vaiheissa.³ Näistä vanhempi dorsaalinen vagus kehittyy sikiövaiheessa ennen ventraalista vagusta. Porgesin tutkimilla pikkukeskosilla ei siis ollut vielä kehittynyt myöhempi ventraalinen vagushaara.

Silloin kun vagushermo toimii kuten pitäisi, palaamme aina nopeasti takaisin turvan tilaan sen jälkeen, kun mahdollinen vaara on poistunut. Jos vagushermo ei toimi tarkoituksenmukaisesti, voimme uhan jälkeen jäädä kelaamaan asiaa mielesämme uudelleen ja uudelleen, tulla jopa vihaisiksi jälkikäteen jo ohi menneestä asiasta tai mielemme alkaa pyörittää ajatuksia kaikesta siitä, mitä olisi voinut sattua. Mikäli hermostomme on

uhan sattuessa jo valmiiksi puolustusasemissa, näin käy lähes varmasti.

Nykypäivän haasteena vagushermon palautumiselle on se, että autonominen hermostomme on jatkuvasti ylikuormittunut ärsykkeistä ja viestitulvasta. Erilaiset automaatti-ilmoitukset vaativat jatkuvasti huomiotamme, ja ihmiset ärsyyntyvät, jos eivät saa kaipaamaansa vastausta heti. Ei ihme, että hermoston kyky palata turvan tilaan on häiriintynyt.

Vagushermo kuljettaa viestejä aivojen ja muun kehon välillä. Keho ja aivot käyvät jatkuvaa vuoropuheluaan vagushermon kautta. Huomioitavaa on se, että peräti 80 prosenttia tuosta liikenteestä kulkee kehosta aivoihin ja ainoastaan 20 prosenttia aivoista kehoon⁴. Tästä johtuen pelkkä tieto siitä, että olemme turvassa, ei saa aikaan turvan kokemusta. Jos kehomme ei koe turvaa, olemme hermoston mielestä varassa.

Otetaan tästä esimerkiksi Venäjän hyökkäys Ukrainaan 24. helmikuuta vuonna 2022. Yhdenkään meidän suomalaisen todellinen turvallisuustilanne ei muuttunut lainkaan tuona helmikuuisena torstaiaamuna. Venäjä ei hyökännyt Suomeen. Olimme aivan yhtä turvassa kuin keskiviikkoiltana. Kuitenkin monien suomalaisten hermosto siirtyi tuona aamuna puolustusasemiin. Jos pankkitilillä oli ylimääräistä, moni kävi nostamassa tukun käteistä siltä varalta, että pitää poistua äkkiä maasta. Ne, joiden passit olivat vanhentuneet parin koronavuoden aikana, säntäsivät uusimaan passiaan. Helsingin pitkistä passijonoista ahdistuneet ihmiset matkustivat tapaamaan passivirkailijoita eri puolille Uuttamaata. Kehomielemme – kehomielellä tarkoitan jatkuvaa kehomme ja mielemme välistä vuoropuhelua – reagoi potentiaaliseen vaaraan. Tiesimme, ettei Venäjä ole hyökkää-