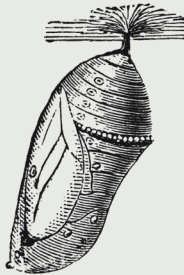
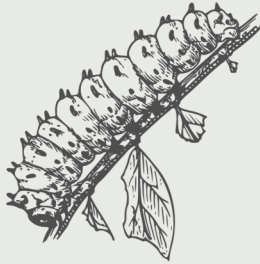


Metamorfoosi



Neuropsykologiaa ja kognitiivisen terapian
periaatteita ajatuskarttojen avulla

Elina Alenius

Kirjoittaja/tekijä



Olen kognitiiviseksi lyhytterapeutiksi
opiskeleva psykiatrinen sairaanhoitaja, joka
on intohimoisen kiinnostunut psykologiasta-
haluan jakaa teille tietotaitoani ja
oivalluksiani toivoen,
että niistä olisi iloa ja apua

Olen kiitollinen kaikille hoitotyössä
kohtaamilleni ihmisille- olette isoin
inspiraationi lähde oppia jatkuvasti lisää.
Olen myös kiitollinen kollegoilleni ja
ihmisille elämässäni kaikesta tuesta.

♥:llä Elina

Sisällysluettelo

- 3.-> Neuropsykologian periaatteita
- 9.-> Ahdistuneisuus
- 11. Kehä
- 13. Ajatusmallien ja elämänjanan kartoitus
- 15.-> Keinoja parasympaattisen hermoston aktivoimiseen
- 23. Masennus
- 25. Tunteiden säätely
- 31 Itsemyötätunto
- 38. Serotoniini ja kokonaisvaltainen hyvinvointi
- 42. Dopamiini
- 46. Uni
- 48. -> Epävarmuuden hyväksyntä
- 52.-> Polyvagaaliset funktiot, kiintymyssuhdemallit, dissosiaatio ja traumojen hoito (teoriapainotteista)
- 74.-> ADHD ja autismikirjonpiirteet
- 89.-> Luonnon hyvinvointivaikutukset
- 97. Metamorfoosi- koosteharjoituksia
- 101. Kirjasuosituksset ja lähteet

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. Kirjassa 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.

Sympaattinen hermosto vastaa aktivaatiosta ja parasympaattinen hermosto rentoutumisesta.

Ahdistuneisuus ja paniikin tunne on seurausta sympaattisen hermoston aktivoitumisesta.

Neuroplastisuus tarkoittaa aivojen kykyä muuttua, sopeutua ja uudistua kokemusten ja oppimisen seurauksena.

Psykiatriset häiriöt näkyvät neurologisesti monin tavoin- esimerkiksi tunne-elämän epävakaus ja PTSD voivat näkyä amygdalan eli manteliumakkeen yliaktiivisuutena ja muina rakenteellisina poikkeavuuksina. Amygdala vastaa mm. tunteiden säätelystä mikä selittää tunteiden säätelyn vaikeutta ja jatkuvaa ylivireys/valppaus tilaa. Masennus taas näkyy "horrostitilana" missä usemman aivoalueen volyymi on saattanut vähentyä ja välittäjäaineet ovat epätasapainossa. Diagnoosit selittävät oireilua- eivät määritä ihmistä.

Masennus- ja muut psykiatriset häiriöt ovat lähes poikkeuksetta oireita syvemmistä asioista; taustalla on usein traumoja, pitkäaikaista stressiä ja mielialaoireita ylläpitäviä ajatus- ja käytösmalleja. Myös ADHD- ja autismikirjon piirteet ilman asianmukaista tukea voi olla toistuvan tai elämänaikaisen oireilun taustalla.

Tarpeen mukaisen lääkityksen lisäksi on äärimmäisen tärkeää kartoittaa oireiden taustalla olevia tekijöitä ja hyödyntää terapeutista työskentelyä ajatus- ja käytösmallien muuttamisessa. Aivot on plastiset- myönteisten toistojen kautta on mahdollista eheytyä.



Olet enemmän kuin
diagnoosisi,
ajatuksesi tai
tunteesi.

Aivokemiaa

Autonominen
hermosto-
tahdosta riippumaton (sydän ..)

Sympaattinen
hermosto-
aktivoituminen

Parasympaattinen
hermosto-
rentoutuminen

Somaattinen
hermosto-
tahdonalaiset
toiminnot



Vagushermo-
aktivoi
parasympaattisen
hermoston

Kortisoli-
stressi

Oksitosiini-
rakkauden +
luottamuksen tunne
+ stressin lievitys

Adrenaliini-
taistele tai
pakene tila

Serotoniini-
onnellisuuden tunne
vaikuttaa muunmuassa
mielialaan + unenlaatuun

Dopamiini-
motivaatio,
viestinsiirto
+ mielihyvä

Endorfiini-
mielihyvä +
kivun lievitys

Ahdistuneisuus

Ahdistus ja paniikin tunne 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, epätodellisuuden tunne ja kehämäinen ajattelu. Somaattisia oireita ovat muun muassa hengityksen ja pulssin kiihtyminen, hikoilu, huimaus ja pahoinvointi. Oireiden taustalla on sympaattisen hermoston aktivoituminen.

Oppimalla aktivoimaan vagushermaa
ja parasympaattista hermostoa eri
keinoin – sekä haastamaan ja
hyväksymään ahdistukseen liittyviä
ajatuksia ja tunteita – on
mahdollista oppia elämään niin, ettei
ahdistus rajoita elämää.

Metamorfoosi käsittelee psykologisia
ilmiöitä kuten ahdistuneisuutta,
masennusta ja traumasidonnaisia ilmiöitä
neuropsykologisesta näkökulmasta
tuoden samalla keinoja eheytymiseen
kognitiivisen terapian periaatteita
mukaillen.

Sen lisäksi käsitellään ADHD:ta,
autismikirjon piirteitä,
buddhalaisen/japanilaisen sekä stoalaisen
filosofian yhtymäkohtia, polyvagaalista
teoriaa, kiintymyssuhdemalleja ja luonnon
hyvinvointivaikutuksia.

Ihmismieli on uskomaton ja muokkautuva.

水のようにあれ

