



YLIVIREÄ HERMOSTO EI NUKU

TUNNISTATKO ITSESI?

Vastaa mielessäsi kyllä tai ei:

- Olet väsynyt, mutta uni ei tule heti
- Heräät usein klo 2–5 välillä
- Ajatukset alkavat pyöriä heti kun menet sänkyyn
- Mitä enemmän yrität nukkua, sitä enemmän valveilla olet
- Huono yö huolettaa jo etukäteen
- Iltaisin on vaikea vain olla tekemättä mitään

Jos tunnistat näistä useamman,
ongelma ei useinkaan ole itse unessa.

Se on hermoston ylivireydessä.

Ylivireä hermosto ei sammu käskemällä.

Se rauhoittuu vasta, kun keho kokee turvaa.

Tämä lyhyt harjoitus auttaa kehoa
rauhottumaan ennen nukkumaanmenoa.

Useimmat huomaavat eron jo muutamassa illassa.

7 MINUUTIN HARJOITUS, JOKA AUTTAA KEHOA RAUHOITTUMAAN

Jos teet tämän harjoituksen
kolmena iltana peräkkäin,
moni huomaa jo eron siinä
kuinka helposti keho alkaa rauhoittua.

Tärkeintä ei ole täydellisyys.
Vaan toisto.

1. 3 minuutin hengitys

Hengitä sisään 4 sek

Hengitä ulos 6 sek

Hidas uloshengitys aktivoi kehon rauhoittumisjärjestelmän.

Se on biologinen viesti:

“Vaaraa ei ole.”

2. 2 minuutin mielen tyhjennys

Kirjoita paperille nopeasti:

- Mitä jäi kesken
- Mitä huomenna pitää tehdä
- Mikä pyörii mielessä

Kirjoita pysähtymättä.

Älä muokkaa. Älä analysoi.

Ajatukset eivät katoa pakottamalla.

Ne rauhoittuvat, kun ne tulevat nähdyiksi.

3. Kehoviesti – 2 minuuttia

Sulje silmät.

Laita toinen käsi rintakehälle

ja toinen vatsalle.

Kysy hiljaa:

“Mitä kehoni tarvitsee juuri nyt?”

Huomaa ensimmäinen tunne, ajatus tai aistimus.

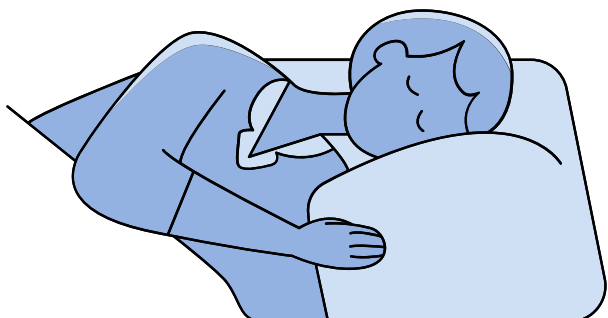
Sano sitten mielessäsi:

“Minun ei tarvitse ratkaista tätä tänään.”

Hengitä hitaasti ulos.

Ylivireä hermosto ei tarvitse lisää kontrollia.

Se tarvitsee kokemuksen turvasta.



“Luulin, että olen vain huono nukkumaan.”

Eräs asiakas kuvasi iltojaan näin:

“Päivällä pärjään kyllä.

Teen työni, hoidan asiat ja ihmiset ympärilläni.

Mutta kun pitäisi rauhoittua,

keho ei pysähdy.

Makaan väsyneenä sängyssä,

mutta mieli käy kierroksilla.”

Hän yritti kaikkea:

- aikaisempaa nukkumaanmenoa
- puhelimen pois jättämistä
- yrttiteetä
- “ottaa itseään niskasta kiinni”

Mikään ei muuttunut.

Kun aloimme rauhoittaa hermostoa,

ensimmäinen muutos ei ollut täydellinen yöni.

Se oli tämä:

Ilta ei enää tuntunut taistelulta.

Ja kun taistelu loppui,

uni tuli takaisin.

Jos tunnistit itsesi tästä,

ongelma ei ole siinä, ettet osaisi nukkua.

Keho on vain jäänyt ylivireään tilaan.

Ja se voidaan purkaa.

Tämä 7 minuutin harjoitus on hyvä alku.

Kokeile sitä ensin kolmena iltana peräkkäin – anna keholle mahdollisuus oppia.

Jos huomaat, että harjoitus auttaa, mutta iltaisin kierrokset palaavat yhä uudelleen – se ei tarkoita, ettet pystyisi nukkumaan. Se tarkoittaa, että hermostosi tarvitsee selkeämmän toimintamallin.

Juuri sitä varten tein Rauhoitu ja Nuku -oppaan.

Se ei ole jatkoa tälle harjoitukselle – se on kokonainen toimintamalli tilanteisiin joissa: – iltaisin kierrokset palaavat – mieli ei pysähdy sängyssä – huono yö pelottaa jo etukäteen.

Jos kiinnostaa, voit tutustua siihen rauhassa täällä:

<https://osta.feeniksinkyynel.fi/rauhoitu-ja-nuku>

– Arja, Feeniksin Kyynel

asiakaspalvelu@feeniksinkyynel.fi