

# Apua tunnesäätely- vaikeuksiin

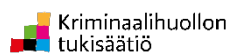
Väkevä-hankkeen kuntoutusmalli



# Väkevä-hanke

## Kriminaalihuollon tukisäätiö

### 2023



Teksti: Suvi Kivimäki  
ISBN: 978-952-5929-25-6



## Sisällysluettelo

Lukijalle .....	4
Tunnesäätelyvaikeudet .....	5
Tunnesäätelyvaikeuksien ilmeneminen .....	5
Väkivaltainen käyttäytyminen .....	6
Käytetyt menetelmät .....	8
Dialektinen käyttäytymisterapia .....	8
Hyväksymis- ja omistautumisterapia .....	8
Kuntoutuksen prosessi .....	9
Asiakkaan elämäntilanne ja alkuarviointi .....	9
Kuntoutuksen tavoitteet .....	9
Kuntoutuksen päättyminen .....	10
Kuntoutuksen sisältö .....	11
Ketjuanalyysi .....	11
Taitojen harjoittelu .....	11
Tietoisuustaidot .....	12
Viisas mieli .....	14
Tunnesäätelytaidot .....	16
Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen .....	16
Tunnehaavoittuvuuden vähentäminen .....	21
Ahdingon sietäminen .....	25
STOP-taidot .....	26
Plussat ja miinukset .....	26
TIP-taidot .....	27
Huomion pois siirtäminen ja keinoja itsensä rauhoittamiseksi .....	29
Todellisuuden hyväksyntä .....	31
Mitä voin kontrolloida? .....	33
Vuorovaikutustaidot .....	34
Riippuvuudet .....	36
Lähteet ja materiaalia .....	39

# Lukijalle

Suomessa naisten yleisin vankeustuomioon johtanut rikos on väkivaltarikos. Väkivaltalta kietoutuu naisilla yleensä läheissuhteisiin ja usein nainen on myös väkivallan kokija. Päihteiden käyttö kasvattaa merkittävästi väkivallan käytön ja sille altistumisen todennäköisyyttä. Väkivallan taustalla on yleensä tunnesäätelyvaikeuksia ja opittuja käyttäytymismalleja.

Naisvangeilla on tutkitusti paljon mielenterveys- ja päihdeongelmia. Rikostaustaisilla naisilla traumaattiset elämäntapahtumat, kuten fyysisen ja seksuaalisen väkivallan kokemukset ovat yleisiä. Monet Väkevä-kuntoutukseen osallistuneet asiakkaat kuvailivat lapsuuden ja nuoruuden aikaisia turvattomuuden kokemuksia. Jokin elämänaikainen mielenterveyshäiriö voidaan todeta yli 95 %:lla naisvangeista. Yleisiä ovat päihdehäiriöt, mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä persoonallisuushäiriöt. (Joukamaa yms. 2010).

Epävakaata persoonallisuushäiriötä on naisvangeilla moninkertaisesti valtaväestöä yleisempää. Epävakaassa persoonallisuushäiriössä on tyypillistä tunne-elämän epävakausta, vaikeus säädellä tunteitaan ja käyttäytymistään sekä ongelmat vuorovaikutussuhteissa. Dialektinen käyttäytymisterapia on alun perin epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoon tarkoitettu vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien, moniongelmaisten asiakkaiden psykoterapeuttinen hoito.

Tämä kuntoutusmalli on syntynyt Kriminaalihuollon tukisäätiön Väkevä-hankkeen kuntoutuskokemuksista. Oikeusministeriön rahoittaman kehittämishankkeen (1/2021–6/2023) tavoitteena oli kehittää rikostaustaisille naisille verkkopohjainen etäkuntoutus reaktiivisen väkivaltakäyttäytymisen vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi.

Kuntoutuksen tavoitteena oli auttaa asiakasta laaja-alaisesti käyttäytymisen ja tunteiden säätelyn vaikeuksissa. Kuntoutuksen periaatteet ja harjoitukset pohjautuvat dialektiseen käyttäytymisterapiaan, ja lisäksi kuntoutuksessa on huomioitu hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) periaatteita. Kuntoutuksen tavoitteena oli huomioida mielenterveyshäiriöt, päihteiden käyttö ja aikaisemmat traumaattiset kokemukset.

Väkevä-hankkeessa kuntoutusta toteutti projektityöntekijä, jonka pohjakoulutus on psykologi. Asiakkaat ohjautuivat kuntoutukseen Rikosseuraamuslaitoksen yhdyskuntaseuraamustoimistoista valtakunnallisesti. Osalle asiakkaista kuntoutus toimi esimerkiksi koevapauden toimintavelvoitteena tai osana yhdyskuntapalvelua. Hankkeeseen ohjautui asiakkaita myös naisten avovankiloista ja Kriminaalihuollon tukisäätiön nais erityisestä työstä.

# Tunnesäätelyvaikeudet

Tunnesäätely tarkoittaa kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita. Tunnesäätelyvaikeuksista puhutaan, kun tunnesäätelytaidoissa on puutteita, ja tunteista seuraa haitallista käyttäytymistä. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa tunnesäätelyvaikeuksia ymmärretään biososiaalisen teorian avulla. Teorian mukaan tunnesäätelyvaikeudet kehittyvät biologisesti tunnehaavoittuvan yksilön ja invalidoivan kasvuympäristön vuorovaikutuksessa.

Tunnehaavoittuvuus on synnynnäinen ominaisuus. Toiset henkilöt ovat synnynnäisesti herkempiä havaitsemaan tunneärsykeitä ja he kokevat tunteita useammin kuin muut. Joskus voi tuntua, että tunteet tulevat kuin tyhjästä. Tunnereaktiot ovat toisilla intensiivisiä, pitkäkestoisia, ja rauhoittuminen ja toimintakyvyn palautuminen voi kestää tavallista kauemmin.

Myös impulsiivisuudella on biologinen perusta. Toisille henkilöille oman käyttäytymisen säätely on vaikeampaa. Henkilöillä on vaikeuksia vastustaa impulsiivista käyttäytymistä, ja he tekevät asioita ajattelematta, mikä voi johtaa vaikeuksiin. Impulsiivisesti käyttäytyvien henkilöiden on vaikeaa kontrolloida tunteiden aiheuttamia yllykkeitä.

Mitätöivä sosiaalinen ympäristö ei kykene ymmärtämään toisen tunteita. Tunteita voidaan pitää epäsovivina, väärinä tai pahoina. Mitätöivä ympäristö voi jättää huomioimatta tunneilmaisut, eikä auta vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Tällaisessa ympäristössä tyypillinen ilmaisu voi olla esim. ”ei ole normaalia olla noin turhautunut!”. Toistuvat invalidoivat kokemukset yhdessä biologisen tunnehaavoittuvuuden kanssa altistavat tunnesäätelyvaikeuksille.

## Tunnesäätelyvaikeuksien ilmeneminen

Tunnesäätelyvaikeudet voivat ilmetä sekä tunteiden ali- että ylisäätelynä. Ylisäätelyssä tyypillistä on estyneisyys, tunteiden välttely ja tukahduttaminen sekä tunneilmaisun piilottaminen. Tunteita kontrolloidaan ja vältellään, niistä on vaikea puhua ja niitä on vaikea ilmaista. Alisäätelystä puhutaan, kun toiminta on impulsiivista ja harkitsematonta, ja tällöin toiminnan seuraukset voivat olla haitallisia. Usein tunnesäätelyvaikeudet näkyvät ongelmina ihmissuhteissa. Tunteisiin ja niiden säätelyyn liittyvä ahdistuneisuus on tavallista.

Tunnesäätelyvaikeudet ovat usein osana erilaisissa mielenterveyden häiriöissä. Masennus- ja ahdistusoireiden taustalla voi olla vaikeuksia tunnesäätelytaidoissa. Haitallisina tunnesäätelykeinoina voi toimia tunteiden tukahduttaminen, välttely ja vatvominen. Tunnesäätelyvaikeudet voivat näkyä myös syömiskäyttäytymisessä. Tunnesyömisestä puhutaan, kun syömisen tai syömättömyyden avulla pyritään säätämään tunteita. Lähes poikkeuksetta myös päihde-sairauksiin liittyy tunnesäätelyvaikeuksia. Tunteiden sietäminen voi olla vaikeaa ja päihdettä voidaan käyttää nopeana apuna sietämättömään oloon, jolloin riski riippuvuuden kehittymiselle kasvaa. Erityisen keskeisiä tunnesäätelyvaikeudet ovat epävakassa persoonallisuushäiriössä. Häiriössä tyypillistä on laaja-alainen ihmissuhteisiin, minäkuvaan ja tunnereaktioihin liittyvä epävakaus ja huomattava käyttäytymisen impulsiivisuus. Tunteiden säätely on vaikeaa ja erityisesti suuttumuksen kontrollointi heikkoa, mikä voi johtaa myös väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Impulsiivisuus ja tunnesäätelyvaikeudet ilmenevät usein itselle vahingollisena käyttäytymisenä, kuten päihdeiden käyttönä. Tavallista on myös krooninen tyhjyyden tunne ja voimakas hylätyksi tulemisen pelko.

Ihmiset säätelevät stressiä ja emotionaalista kipua eri tavoilla. Tunnesäätelyvaikeuksista kärsivät henkilöt käyttävät haitallisia keinoja säädelläkseen stressiä ja vaikeita tunteita. Ylivoimaiselta tuntuvan tunteen aikana on vaikeaa ajatella järkevästi ja usein tunnesäätelyvaikeuksista kärsivillä ei ole tunnetilan aikana kykyä käyttää muita keinoja.

**Alla on lista tyypillisistä haitallisista keinoista, jotka yleensä vain pahentavat tilannetta pitkällä aikavälillä. Listaa voi käyttää apuna arvioitaessa haitallisia tunnesäätelykeinoja.**

- Käytät paljon aikaa aikaisempien vastoinkäymisten, virheiden ja ongelmien ajatteluun.
- Ahdistut murehtiessasi tulevia vastoinkäymisiä, virheitä ja ongelmia.
- Välttelet muita ihmisiä, jotta välttyisit stressaavilta ja vaikeilta tilanteilta.
- Käytät alkoholia tai muita päihdyttäviä aineita turruttaaksesi mielesi.
- Ilmaiset voimakkaita tunteita ulkopuolisille, esim. käyttäytymällä hyvin vihaisesti tai yrittämällä kontrolloida heitä.
- Käyttäydyt itsellesi vahingollisella tavalla, esim. viiltelemällä, nyppimällä tai polttamalla ihoasi, lyömällä itseäsi tai nyppimällä hiuksiasi.
- Käyttäydyt seksuaalisesti tavalla, joka ei ole turvallista. Esim. harrastamalla seksiä tuntemattomien kanssa.
- Välttelet kohtaamasta ja käsittelemästä ylivoimaisten tunteiden aiheuttamaa, kuten ongelmallista tai haitallista ihmissuhdetta
- Käytät ruokaa rangaistaksesi tai kontrolloidaksesi itseäsi ahmimalla, kieltäytymällä syömästä tai oksentamalla syömisen jälkeen.
- Käyttäydyt selkeä itsetuhoisesti tai vaarallisella ja riskialttiilla tavalla, kuten esim. holtittomasti liikenteessä ajaminen tai päihdyttävien aineiden yliannostus.
- Välttelet mielihyvää tuottavaa tekemistä, kuten sosiaalisia tapahtumia, mahdollisesti koska koet, ettet ansaitse niitä.
- Antaudut kivuliaille kokemuksille ja alistut kurjuudelle ja epätyytyttävälle elämälle

## Väkivaltainen käyttäytyminen

Reaktiivisesta väkivallasta puhutaan, kun väkivaltaisella käyttäytymisellä reagoidaan impulsiivisesti jossakin tilanteessa. Tällöin väkivaltainen reagointi on nopeaa ja harkitsematonta, hetken mielijohteesta tapahtuvaa. Reagointi voi liittyä omaan tunnetilaan tai ajatuksiin, jotka ovat heränneet esim. jossakin vuorovaikutustilanteessa. Väkivaltaiseen käyttäytymiseen liittyy tällöin vaikeuksia omien tunteiden säätelyssä.

Väkivallasta tulee kysyä suoraan ja aina luottamuksellisessa kahdenkeskisessä tilanteessa. Asiakkaan kanssa on tärkeää käydä väkivallan muodot läpi, sillä rikos- ja päihdemaailmassa väkivallasta on voinut tulla normaali tapa toimia, eikä asiakas välttämättä tunnista toimintaansa väkivallaksi. Väkivaltaista käyttäytymistä voidaan myös vähätellä sen aiheuttaman häpeän tunteen lievittämiseksi.

## Väkivallan puheeksioton ja tunnistamisen apuna voi käyttää alla olevia kysymyksiä ja kuvailua.

- Tunnetko olosi lähisuhteissasi turvalliseksi?
- Millaisissa tilanteissa joko sinä itse tai joku perheenjäsenistäsi kokee olonsa turvattomaksi?
- Onko Sinuun kohdistunut lähisuhteissasi jossakin elämänvaiheessa fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa tai kaltoinkohtelua?
- Vaikuttaako kokemasi väkivalta edelleen terveteesi, hyvinvointiisi tai elämäntilanteesi?
- Onko lähisuhteissasi tällä hetkellä fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa tai kaltoinkohtelua?
- Käytätkö itse väkivaltaa?
- Voitko kertoa jonkin tilanteen, jossa käytit väkivaltaa?
- Oliko/olivatko lapsi/lapset paikalla?
- Liittyikö tilanteeseen päihteiden käyttöä?

### Alla on eritelty väkivallan eri muotoja. Väkivalta voi olla:

**Fyysistä**, esim. töniminen, lyöminen, potkiminen, tukistaminen, pään hakkaaminen, kuristaminen, raapiminen, repiminen.

**Henkistä**, esim. alistaminen, arvostelu, nimittely, halveksunta, kontrollointi, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittaminen, voimakas mustasukkaisuus, eristäminen, tavaroiden hajottaminen, itsemurhalla uhkaaminen.

**Seksuaalista**, esim. raiskaus, raiskauksen yritys tai seksuaalisiin tekoihin pakottaminen, seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen.

**Taloudellista**, esim. rahankäytön kontrollointi tai rahankäytöstä tietämättömänä pitäminen, pakottaminen omien rahojen antamiseen toisen käyttöön.

**Kaltoinkohtelua tai laiminlyöntiä**, esim. lapsen jättäminen vaille hoitoa, apua tai huolenpitoa tilanteissa, joissa hän on ollut niistä riippuvainen, toisen ihmisen vahingoittaminen lääkkeillä, päihteillä, kemikaaleilla tai liuottimilla.

**Kulttuurista tai uskontoon liittyvää väkivaltaa**, esim. uskonnolliseen vakaumukseen pakottaminen, väkivallalla uhkaaminen tai sen käyttö uskontoon tai kulttuuriin viittaamalla, kuten ns. kunniaväkivalta, sukupuolielinten silpominen tai uskontoon liittyvillä asioilla uhkailu.

**Vainoamista**, esim. toisen ihmisen toistuva tai jatkuva lähestyminen, seuraaminen tai tarkkailu tavalla, joka aiheuttaa uhrissa jatkuvaa pelkoa.

**Digitaalista väkivaltaa**, esim. toisen henkilön tarkkailu, kontrollointi, loukkaaminen tai vahingoittaminen tieto- ja viestintäteknikan, kuten tarkkailun mahdollistavien sovelluksien tai paikannuslaitteiden avulla.

# Käytetyt menetelmät

## Dialektinen käyttäytymisterapia

Dialektinen käyttäytymisterapia (myöhemmin DKT) on psykoterapeuttinen tutkimusnäyttöön perustuva hoitomalli, joka on alun perin kehitetty epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivien itsetuhoisten henkilöiden hoidoksi. Käyttötarkoitus on sittemmin laajentunut myös mm. päihderiippuvuuksien ja mielialahäiriöiden hoitoon.

DKT:ssa ongelmallinen käyttäytyminen nähdään yrityksenä päästä eroon vaikeista tunteista tai seurauksena epäonnistuneesta tunnesäätelystä. Terapia tähtää muutokseen ja asiakkaita autetaan luopumaan toimimattomista ja vahingollisista tunnesäätelykeinoista ja tuetaan harjoittelemaan rakentavia tapoja säädellä tunteita. Toinen tavoite on hyväksynnän lisääminen. Terapian perusajatus on näennäisesti vastakkaisten tavoitteiden eli muutoksen ja hyväksynnän jatkuva edistäminen.

DKT pitää sisällään yksilötapaamiset, ryhmämuotoisen taito- ja taitovalmennuksen, puhelinkonsultaation ja DKT:aa voidaan tehdä ainoastaan DKT-tiimissä. DKT:aa voidaan kuitenkin hyödyntää myös yksilökuntoutuksessa. Väkevä-hankkeen yksilötyöskentelyssä on sovellettu DKT:n periaatteita ja taito- ja taitovalmennuksen harjoituksia. Harjoitukset ovat mukailtuja teoksesta Linehan, M.L. (2015) DBT Skills Training Handouts and Worksheets. Second edition. Guilford Press.

## Hyväksymis- ja omistautumisterapia

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on tietoiseen läsnäoloon pohjautuva käyttäytymisterapeuttinen menetelmä, jonka keskiössä on hyväksyvä havainnointi. Yritykset päästä vihasista ajatuksista eroon toimimalla niiden mukaan, eivät toimi, vaan ovat osa ongelmaa. Työskentelyn tarkoituksena oli auttaa asiakasta havainnoimaan tunteitaan ja tunteen alle peittyviä tunteita, sekä hyväksymään nämä tunteet.

Vihaisuus voi toimia välttämiskäyttäytymisenä, jonka tarkoituksena on peittää alleen muita vaikeita tunteita. Vihaisuus on voimakas tunne, joka siirtää helposti ajatukset pois itsestä ja keskittää ne väärin tehneeseen henkilöön, jolle voi antaa vastuun omasta tunnetilasta. Kuntoutuksen aikana pyrittiin lisäämään hyväksyntää vihalle ja kohtamaan vihaset ajatukset, kuitenkin toimimatta niiden mukaan. Asiakkaille annettiin tietoa vihasta tunteena ja opetettiin, että vihan mukaan toimiminen ei auta vihaisuuteen, vaan voi jopa lisätä sitä.



# Kuntoutuksen prosessi

## Asiakkaan elämäntilanne ja alkuarviointi

Kuntoutuksen alussa arvioitiin kuntoutuksen soveltuvuutta asiakkaan sen hetkisiin tarpeisiin. Asiakkaan elämäntilanne, elämänhistoria sekä nykyinen ja aikaisempi psyykinen oireilu selvitettiin. Lisäksi tarkasteltiin asiakkaan muutosmotivaatiota ja kykyä reflektoida kokemuksiaan. Kuntoutus vaatii asiakkaalta itsereflektiokykyä eli kykyä tarkastella toimintaansa objektiivisesti. Elämäntilanteen osalta kartoitettiin asiakkaan arkea ja arjen sujuvuutta (asuminen, opinnot, työ, nukkuminen, syöminen, päivärytmi), päihteiden käyttöä ja läheisiä ihmissuhteita sekä niiden toimivuutta. Ajankohtaista psyykkistä oireilua tarkasteltiin haastattelun avulla ja tarvittaessa apuna käytettiin erilaisia mieliala- ja ahdistuneisuusoirekyselyjä. Psyykkisen oireilun ja päihteiden käytön osalta selvitettiin myös aikaisempi historia sekä aikaisemmat ja nykyiset psykiatriset hoitokontaktit.

Tuomioon johtaneesta rikoksesta puhuttiin vain asiakkaan niin halutessa. Seuraamuksesta ja siihen johtaneesta rikoksesta ei asiakkailta erikseen kysytty. Rikokseen liittyy usein traumaattisia tapahtumia ja kohtaamisessa pyrittiin välttämään tarpeetonta traumamuistojen aktivoimista. Usein asiakkaat olivat käsitelleet rikosta jo seuraamuksen aikana, ja vain harvalla oli tarvetta puhua rikoksesta.

## Kuntoutuksen tavoitteet

Kuntoutuksen tavoitteena oli, että asiakas pystyy luopumaan aikaisemmista toimimattomista ja haitallisista tunnesäätelykeinoista ja saa uusia rakentavia keinoja tilalle. Kaikkien asiakkaiden kohdalla tavoitteena oli myös itseymmärryksen ja hyväksynnän lisääntyminen. Asiakkaan voimavaroja kartoitettiin, sillä kuntoutuksen tavoitteena oli vahvistaa ja hyödyntää asiakkaan vahvuuksia. Tunnesäätelyvaikeuksista kärsivillä on usein kokemuksia siitä, että heillä ei ole keinoja vaikuttaa käyttäytymiseensä ja asioiden kulkuun. Kuntoutuksen tavoitteena oli vahvistaa asiakkaan toimijuutta ja hallinnan tunnetta.

Asiakkaan elämänarvoja tarkasteltiin kuntoutuksen alussa, mutta myös kuntoutuksen aikana harjoitusten avulla. Kuntoutuksen tavoitteena oli pyrkiä asiakkaan arvojen mukaiseen elämään. Arvotarkasteluun käytettiin aikaa, sillä asiakas saattoi kuntoutuksessa pohtia ensimmäistä kertaa omia arvojaan ja asiakkailta oli elämän aikana paljon kokemuksia omien arvojen vastaisesta toiminnasta. Tavoitteet asetettiin aina asiakkaan näkökulmasta käsin. Tavoitteiden realistisuutta ja konkreettisuutta pohdittiin yhdessä. Käsitteitä selvennettiin yhdessä ja keskusteltiin siitä, miten tavoite näkyisi asiakkaan elämässä. Esimerkiksi ”En tunne enää vaikeita tunteita” -tavoitteen kohdalla keskusteltiin, onko elämää mahdollista elää ilman vaikeita tunteita ja tavoite voitiin muuttaa muotoon ”Pyrin suhtautumaan tunteisiini tuomitsemattomasti ja minulla on keinoja selviytyä vaikeista tunteista”.

## Tavoitteiden pohtimisessa käytettiin apuna alla olevaa muutostavoitekyselyä.

- Mikä on mielestäsi haitallisin ongelmasi, johon haet apua?
- Miten tämä ongelma vaikuttaa elämääsi ja mitä se estää sinua tekemästä?
- Oletetaan, että Väkevä-kuntoutus tuottaa onnistuneita tuloksia. Mitä ne kohdallasi ovat?
- Kuvittele, että kamppailu ongelmiesi kanssa olisi ohitse. Mitä se muuttaisi? Mihin haluaisit käyttää elämäsi sen sijaan?
- Jos videoitaisiin elämääsi nyt ja Väkevä-kuntoutuksen jälkeen, niin miten ne eroaisivat toisistaan? Mitä eroja nykyiseen muut havaitsevat, kun toivomasi muutos olisi saavutettu?

## Kuntoutuksen päättäminen

Asiakkaan tavoitteiden täyttymistä arvioitiin kuntoutuksen aikana ja lopussa. Yleisesti tavoitteena oli, että kuntoutuksen lopussa asiakas osaisi havainnoida ja eritellä omia tunteitaan, ajatuksiaan ja käyttäytymistään. Tavoitteena oli, että asiakkaalla olisi rakentavia tunnesäätelykeinoja hallussaan. Lopussa asiakkaan kanssa käytiin läpi myös ongelmanratkaisukeinoja ja avun pyynnin ilmaisukeinoja tulevaisuutta ajatellen. Asiakkaille annettiin myös tarvittaessa tietoa mielenterveyspalveluista ja niihin hakeutumisesta.

Kuntoutuksen vaikutusta arvioitiin CORE-OM-mittarin avulla. Asiakkaat täyttivät mittarin kuntoutuksen alussa ja lopussa. CORE-OM-mittari soveltuu rajoituksin terveydenhuollon ammattilaisen käyttämäksi psykoterapeuttisen hoidon ja kuntoutuksen alkuvaiheen ja vasteen arviointiin. Lisäksi asiakkailta kerättiin erillistä palautetta kuntoutuksesta.



# Kuntoutuksen sisältö

Kuntoutuksessa keskityttiin jokaisen asiakkaan alussa määriteltyihin henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Kuntoutukseen kuuluivat viikoittaiset psykologin etätapaamiset (45–60 min) ja omatoimisesti tapahtuva taitoharjoittelu. Tapaamisten aikana tutkittiin haitallista käyttäytymistä ketjuanalyysin avulla ja pyrittiin löytämään vaihtoehtoisia rakentavia toimintamalleja. Asiakasta motivoitiin muutokseen. Yksi työskentelyn osa-alue oli hyväksynnän lisääminen.

Tapaamisissa kaikille asiakkaille annettiin psykoedukaatiota tunneherkkyydestä, invalidoivasta ympäristöstä ja tunnesäätelyvaikeuksista. Psykoedukaatiota annettiin myös asiakkaan mielenterveyshäiriöistä, jos asiakas koki sen tarpeelliseksi. Osa asiakkaista tiesi diagnoosinsa, mutta heillä ei ollut selkeää käsitystä, mitä diagnoosi tarkoitti ja miksi se oli heille laitettu. Kaikki asiakkaat osallistuivat DKT:n mukaisten psykososiaalisten taitojen harjoitteluun. Kaikkien asiakkaiden kanssa pyrittiin käymään kaikki kuntoutukseen kuuluvat taidot läpi. Joidenkin asiakkaiden kohdalla taitojen harjoittelu tapahtui kertaalleen, ja osa kävi taidot läpi kahdesti.

## Ketjuanalyysi

Ketjuanalyysi on käyttäytymisterapeuttinen menetelmä, jossa vaikea tilanne asiakkaan elämässä jäsennellään yksityiskohtaisesti tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen tasolla. Vaikea tilanne on yleensä sellainen, jossa on herännyt voimakkaita tunteita ja johon asiakas on reagoinut käyttäytymällä haitallisella tavalla. Haitallinen käyttäytyminen voi olla esim. päihteiden käyttöä tai väkivaltaisuutta.

Ketjuanalyysi aloitettiin pohtimalla, millaista ongelmallista käyttäytymistä tunne aiheutti. Tämän jälkeen pohdittiin, mikä tilanteessa oli laukaiseva tekijä, millaisia haavoittuvuustekijöitä tilanteessa oli ja selvennettiin millaisia tunteita ja ajatuksia tilanteeseen liittyi. Tarkoituksena oli auttaa asiakasta tunnistamaan tilanteeseen liittyvät tunteet, ajatukset ja toiminta sekä näiden välinen yhteys.

Lopuksi tarkasteltiin ongelmallisen käyttäytymisen lyhyen aikavälin ja pitkän aikavälin seurauksia. Tavoitteena oli auttaa asiakasta ymmärtämään käyttäytymisen aiheuttamia seurauksia ja löytämään kohtia, joissa olisi voinut toimia toisin. Asiakkaan kanssa yhdessä pohdittiin taitoja, joita voisi haitallisen reagoinnin sijasta käyttää

## Taitojen harjoittelu

Kuntoutuksessa harjoiteltiin DKT:n mukaisesti tietoisuustaitoja, tunnesäätelytaitoja, ahdingonsietotaitoja ja vuorovaikutustaitoja. Taitoja harjoiteltiin asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Taito esiteltiin asiakkaalle etätapaamisen aikana, ja asiakas jatkoi taidon opettelua omatoimisesti verkkoalustan avulla. Asiakas harjoitteli taitoja omassa arjessaan. Harjoittelun onnistumisesta ja mahdollisista harjoittelun esteistä keskusteltiin tapaamisissa. Alkuvaiheessa keskeistä oli tietoisuustaitojen harjoittelu, minkä pohjalle muita taitoja lähdettiin harjoittelemaan.

# Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot ovat kykyä olla valppaana nykyhetkessä, tarkkailla ja havainnoida omia kokemuksia. Tietoisuustaidot ovat perusta tunteiden tunnistamiselle ja muiden taitojen oppimiselle. Ne auttavat ymmärtämään, miten havaitsemme ympäristöä ja kuinka tulkitsemme sitä ja miten reagoimme siihen.



Tietoisuustaitojen harjoittelun tavoitteena on oppia tunnistamaan omia tunteita ja ajatuksia sekä luottamaan näihin kokemuksiin. Tavoitteena on oppia havainnoimaan ja tunnistamaan mitä itsessä tapahtuu.

Tietoisuustaitojen tarkoituksena ei ole vähentää stressiä tai saada mieltä ”tyhjäksi”, vaan tavoitteena on kokea tunteet ja tapahtumat sellaisenaan, vaikka se tuntuisi epämiellyttävältä. Kun koettu puetaan sanoiksi, opitaan pitämään ajatukset erillään tosiasioista ja tunteista.

Tarkoituksena on oppia erottamaan ajatukset ja tunteet toisistaan sekä erottamaan tunteiden, ajatusten ja tosiasioiden välinen yhteys. Esimerkiksi pelon tunne ei välttämättä merkitse todellista uhkaa tai ajatus, että ”en kelpaa mihinkään” ei välttämättä ole totta. Jos ei ole läsnä nykyhetkessä, menneeseen ja tulevaan liittyvät kielteiset ajatukset ja murehtiminen voi herättää vaikeita tunteita.

Toisiin ja itseemme kohdistuvat tuomitsevat ajatukset vaikuttavat tunteisiimme. Esimerkiksi aamulla peilistä katsoessa voi olla ajatus, että olen ruma. Välillä taas voi olla ajatus, että olen kaunis. Kumpikaan ei ole kuitenkaan sen oikeampi tosiasia, vaan ainoastaan ohimenevä ajatus. Ajattelumme vaikuttaa mielialaamme. Tarvitaan harjoittelua, jotta voi olla tietoisesti läsnä ja oppia kuvaamaan tapahtumia tosiasioiden pohjalta, arvottamatta niitä hyväksi tai pahoiksi.

- Katso, mutta älä arvostele. Ole neutraali ja pitäydy vain tosiasioissa. Keskity siihen, mitä on.
- Kun huomaat arvostelevasi, älä arvostele itseäsi arvostelemisesta.
- Erotta mielipiteet tosiasioista.
- Hyväksy jokainen hetki kuin nurmelle levitetty viltti, joka ottaa vastaan niin sateen, auringon kuin jokaisen tapahtuvan lehdenkin.

## HARJOITUS

Huomaa, mitä havaitset. Ainoastaan totea se, älä jää kiinni kokemukseesi. Havainnoi, mutta älä reagoi havaintoosi.

### Havainnoi

- Huomioi erilaisia aistimuksia (mitä näet, kuulet, haistat, maistat ja tunnet).
- Kiinnitä huomiosi nykyhetkeen.
- Kontrollooi sitä, mihin kiinnität huomiosi.
- Älä kontrollooi sitä, mitä havaitset.
- Harjoittele ajatusten ”katsomista”: Katso, miten ajatukset tulevat mieleesi ja lähtevät pois.
- Huomioi, miten tunteet ilmaantuvat ja häviävät kuin aalto vedessä.

### Kuvaile

- Sanoita ajatuksesi: Esimerkiksi: ”Nyt ajattelen, että en pysty mihinkään”
- Sanoita tunteesi: Esimerkiksi: ”Tuntuu siltä, että surun tunne on vallannut minut”
- Nimeä ajatus vain ajatukseksi ja tunne vain tunteeksi.
- Erotä tulkintasi ja mielipiteesi tosiasioista.

## HARJOITUS

Huomioi, kuinka ajatuksesi lähtevät vaeltelemaan ja palauta keskittymisesi nykyhetkeen.

### Tietoinen kahvin/teen keittäminen

Kun keität kahvia tai teetä, tee liikkeet hitaasti ja ole tietoinen niistä. keskity siihen, mitä teet. Tunne miltä pannun kahva tuntuu kädessä, onko se kylmä vai lämmin? Katso, miten valutat vettä pannuun. Keskity eri aistien kautta välittyviin tuntemuksiin.

### Tietoinen suihkussa käynti

Peseydy rauhallisesti. Kiinnitä huomio siihen, miltä vesi tuntuu käsien, jalkojen, keskivartalon ja kasvojen iholla. Kiinnitä huomiota miltä saippua tuntuu kädessä.

### Tietoinen syöminen

Syö rauhallisesti. Kiinnitä huomiota, miltä ruoka näyttää, tuoksuu ja maistuu. Kiinnitä huomiota, millaisia ääniä ruokailusta syntyy.

## HARJOITUS

Harjoittele omien tuomitsevien ajatustesi havainnointia. Kirjaa alle viikon aikana havaitsemiasi tuomitsevia ajatuksia: Esim. ”En osaa mitään”

Korvaa tuomitseva ajatus tuomitsemattomalla ajatuksella. Voit käyttää apuna seuraavia keinoja: Kuvaile vain niitä seikkoja, jotka voi varmasti havaita.

- Havainnoi omia tuomitsevia kasvonilmeitä ja äänenpainoja ja koita muuttaa niitä neutraaliksi.
- Kerro jollekin mitä teit tänään tai kerro jostain tietystä tilanteesta. Kerro vain havainnoitavat seikat, mutta älä mielipidettäsi tilanteesta.
- Kirjoita neutraali kuvaus jostain voimakkaita tunteita herättävästä tapahtumasta. Mieti henkilöä, jolle olet vihainen ja yritä asettua hänen asemaansa. Mieti, millaisia ajatuksia ja tunteita henkilöllä on.

## Viisas mieli

Elämässä selviytymiseen tarvitaan sekä tunnemieltä että järkimieltä. Kun molemmat ovat läsnä, voidaan puhua viisaasta mielestä. Jos tunnemieltä on liikaa, voi käyttäytyminen muuttua impulsiiviseksi ja olla haitallista.

### Järkevä mieli

Järkevä mieli on ajattelun rationaalinen puoli, looginen mieli ajattelu ja looginen mieli. Tämä osa suunnittelee ja arvioi asioita loogisesti. Järkevän mielen käyttö voi olla hyvin hyödyllistä. Ilman sitä ihmiset eivät rakentaisi asuntoja, teitä tai kaupunkeja. He eivät voisi seurata ohjeita, eivätkä kykenisi ratkaisemaan loogisia ongelmia, tekemään tiedettä tai pitämään kokouksia. Järkevän mielen käyttö on helpompaa silloin kun psyykkinen vointi on hyvä.

### Tunnemieli

Tunnemielestä puhutaan silloin, kun tunteet ottavat vallan, kun ne määräävät ajattelua ja käyttäytymistä. Tunnemielestä voi olla erittäin paljon hyötyä ja iloa. Rakkaus synnyttää suhteita, omistautuminen saa tekemään vaikeita asioita, kiihkeä rakkaus tai viha saa taistelemaan jonkin asian puolesta. Tietty määrä tunnemieltä on toivottavaa, mutta joskus sitä voi olla liikaa. Ongelmia syntyy, jos seuraukset ovat lyhyellä tähtäimellä positiivisia, mutta pitkällä tähtäimellä kielteisiä tai kun kokemuksemme ovat tuskallisia ja johtavat tuskallisiin tapahtumiin. Tunnemielen heräämiseen voi vaikuttaa esimerkiksi sairaus, unen puute, väsymys, huumeet ja alkoholi, nälkä, ylensyönti, ympäristön stressi tai uhkaava ympäristö.

## **Viisas mieli**

Viisas mieli on tunnemielen ja järkimielen yhdistelmä. Tunteita ei voi säädellä vain järkeilemällä, mutta niitä ei voi myöskään synnyttää järkeilemällä. Molemmat mielet on yhdistettävä. Viisas mieli on se osa mielestä, joka ymmärtää, ja joka tietää jonkin olevan totta. Viisas mieli on hiljaista ja rauhallista, keskittynyttä. Viisas mieli on intuitiivinen ja tietää enemmän kuin järkeilemällä ja havaitsemalla saa selville. Se on merkityksen ymmärtämistä, tapahtuman totuutta ilman, että sitä täytyy analysoida älyllisesti. Jokaisella on viisas mieli, mutta kaikki eivät ole siitä tietoisia. Kukaan ei ole aina viisaan mielen tilassa. Viisaan mielen tilan saavuttaminen on kuin pyörällä ajon harjoittelu – sen voi oppia vain tekemällä sitä. Viisas mieli voi olla rauha, joka seuraa kriisin tai kaaoksen jälkeen. Se on äkillistä asioiden ytimen tajuamista, jonkin selvästi näkemistä tai tuntemista.

## **Miten erottaa tunnemieli ja viisas mieli toisistaan?**

Molemmissa tiloissa on ”tuntemisen elementti” mukana. Tunnemieli voi muistuttaa viisasta mieltä. Tunteiden voimakkuus voi luoda kokemuksen varmuudesta, joka muistuttaa viileää viisauden varmuutta. Ei ole yksinkertaista keinoa, jolla viisaan mielen voisi tunnistaa. Jos sinulla on voimakas tunne, kyseessä on todennäköisesti tunnemieli. Jos taas olet tyyni ja rauhallinen, voi kyseessä olla viisas mieli. Viisas mieli ei vahingoita itseä eikä muita. Viisas mieli ei riko henkilön perimmäisiä arvoja.

## **HARJOITUS**

Tietoisuustaidot vaativat paljon harjoittelua. Niitä on aluksi hyvä harjoitella silloin, kun et tarvitse niitä.

Kun harjoittelet aluksi helpommissa tilanteissa, taidot automatisoituvat ja ovat hallussasi sitten, kun todella tarvitset niitä. Harjoittele sekä silmät kiinni että silmät auki.

## **Kierreportaat**

Kuvittele, että sisälläsi on kierreportaikko, joka johtaa sisimpääsi. Aloita kulkemaan portaikon yläpäästä hitaasti alaspäin, syvemmälle ja syvemmälle itseesi. Kiinnitä huomiota aistimuksiisi. Istu lepäämään portaalle välillä tai laita portaikkoon valot, jos tahdot. Älä pakota itseäsi pidemmälle kuin haluat mennä. Pane merkille hiljaisuus.

## **Viisas mieli -hengitys**

Hengitä sisään ja sano mielessäsi (tai ääneen) ”viisas”. Hengitä ulos ja sano ”mieli”. Jatka kunnes koet, että olet asettunut viisaan mielen tilaan.

## **Kysyminen viisaalta mieleltä**

Kun hengität sisään, kysy hiljaa mielessäsi viisaalta mieleltä kysymys. Hengitä ulos ja kuuntele vastausta. Vain kuuntele, älä anna itsellesi vastausta. Jatka jonkin aikaa kysymällä aina sisäänhengityksellä ja kuuntelemalla uloshengityksellä. Jos et saa tällä kertaa vastausta, kokeile joku toinen kerta uudestaan.

## **Kysy onko tämä viisaan mielen mukaista**

Tietyissä tilanteissa voi olla hyvä pysähtyä ja kysyä itseltään, onko tämä (toiminta, ajatus, suunnitelma tms.) viisaan mielen mukaista. Kysy tätä hengittäessäsi sisään, ja kuuntele vastausta uloshengityksellä. Kuuntele vastausta, mutta älä vastaa itse itsellesi. Jos et saa tällä kertaa vastausta, kokeile joku toinen kerta uudestaan.

# Tunnesäätelytaidot

## Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Tunteiden nimeäminen ja luokittelu auttaa ymmärtämään tunteita ja niiden merkitystä. Kun tunteelle löytää sanan, usein se jo itsessään helpottaa oloa. Tunteiden nimeämisestä on myös hyötyä vuorovaikutustilanteissa. Tunteista puhumalla toiset voivat ymmärtää kokemuksiamme. Tunteilla on tärkeä tehtävä viestiä asioista ja valmistaa toimintaan.

Tunteet eivät kuitenkaan aina vastaa tosiasioita todellisuudesta, ja mitä voimakkaampi tunne on, sitä voimakkaammin uskomme, että se perustuu tosiasioihin. Esimerkiksi: "Tunnen epävarmuutta, olen siis epäpätevä" tai "Jos olen peloissani, olen vaarassa". Jotkut tunteet toimivat suojatunteina, ja vasta tarkemman tutkimisen jälkeen saadaan kiinni alkuperäisestä tunteesta. Tunne voi olla myös aikaisemmin elämässä opittu reaktio alkuperäiseen ensisijaiseen tunteeseen, jolloin puhutaan toissijaisesta tunteesta.



Toissijainen tunnereaktio voi syntyä esim. sellaisista toistuvista kokemuksista, joissa on osoitettu, että jokin tunne ei ole sallittu. Esimerkiksi tilanne, jossa lapsi tuntee vihaa ja hänelle osoitetaan, että se ei ole sallittua/oikein, lapsi alkaakin tuntea häpeää. Jos tällaisia tilanteita on toistuvasti, voi tapahtua ylioppimista, jolloin toissijainen tunne ilmenee niin nopeasti, että ensisijaista tunnetta ei enää tunnista. Kyky tuntea aiheellista vihaa voi kadota ja siten vaikeuttaa itsensä puolustamista.

Toissijainen tunne voi myös syntyä tilannetta tuomitsevasta ajatuksesta. Esimerkiksi henkilö ei tullut valituksi haluamaansa opiskelupaikkaan, josta syntyy ajatus "Olen typerys", minkä seurauksena henkilö tuntee häpeää ja itseinhoa. Tällöin alkuperäinen tunne oli pettymys, toissijainen tunne häpeä ja itseinho.

Tunteiden tunnistamisessa ja kuvaamisessa voi käyttää apuna tunnesanalistaa. Tunnistamisessa voi myös auttaa sellaisten tilanteiden läpikäyminen, joissa tunne syntyi. Tunteet herättävät yleensä toimintayllykkeitä, ja niiden tutkiminen voi joskus auttaa tunteen tunnistamisessa. Tunteiden tunnistaminen vaatii tietoista läsnäoloa eli huomion kiinnittämistä nykyhetkeen. Voimakkaat tunteet kaventavat huomiota ja vievät ajatukset herkästi menneeseen tai tulevaan.

Tunnesäätelytaitojen tavoitteena on oppia ymmärtämään omia tunteitaan ja vähentää haavoittuvuutta tunteille. Tavoitteena ei ole poistaa tunteita, vaan vähentää kärsimystä ja päästä sellaiseen tasapainoon, että tunteet eivät häiritse elämää. Tuskallisista tunteista on hyvä oppia päästämään irti ja elämään on tärkeä lisätä positiivisia tunteita. Tunnetilaa pystyy myös muuttamaan toiminnan avulla. Tunnesäätelytaitoja käytetään silloin, kun tunteet häiritsevät elämää, mutta eivät ole äärimmäisen voimakkaita.



## HARJOITUS

Tutki alla olevaa listaa ja mieti, mitä tunteita olet kokenut viimeisen kahden päivän aikana.

<i>Häpeä</i>	<i>Ilo</i>	<i>Inho</i>
<i>Syällisyys</i>	<i>Rakkaus</i>	<i>Katkeruus</i>
<i>Viha</i>	<i>Onnellsuus</i>	<i>Epätoivo</i>
<i>Ärtymys</i>	<i>Kaipa</i>	<i>Kauhu</i>
<i>Pelko</i>	<i>Mustasukkaisuus</i>	<i>Turhautuneisuus</i>
<i>Suru</i>	<i>Pettymys</i>	<i>Rakkaus</i>

### Häpeä

Häpeä koetaan usein tunteista kaikkein sietämättömmimpiä, josta kertovat myös monet häpeään liitetyt sanonnat "Kuolen häpeästä", "Haluaisin vajota maan alle". Häpeä on hyvin kokonaisvaltainen tuntemus myös kehossa. Keho jähmettyy, kurkkua kuristaa, hikoiluttaa, ääni värisee, kasvoja kuumottaa. Häpeällä on myös tärkeä tehtävä kanssakäymistä ohjaavana ja suojaavana tunteena. Se toimii eräänlainen sisäsyntyisenä opettajana: "vältä tätä", "älä tee tätä toiste".

Hyvin voimakkaana tunteena häpeä muokkaa herkästi ajatuksiamme, tunteitamme ja toimintaamme. Suojakeinoina voi toimia esim. eristäytyminen, viivyttely tai toisaalta häpeämättömyys, röyhkeys. Häpeään noidankehästä puhutaan, kun häpeään ennakoiti aiheuttaa häpeää käyttäytymisen välityksellä. Häpeään ennakoiti saa ihmisen viivyttämään, epäröimään tai vaihtoehtoisesti ryhtymään häpeämättömäksi. Häpeä ja suojautumiset sitä vastaan herättävät uuden häpeän ja sitä vastaan suojautumisen.

Häpeä herää yleensä tilanteissa, joissa on tullut hylätyksi tai torjutuksi. Toisten edessä arvosteltavaksi tai naurunalaiseksi joutuminen on omiaan herättämään häpeää. Häpeä voi myös osin olla opittu tunne. Tuntemme herkästi häpeää, kun tuntemme tunnetta, joka ei ole ollut sallittu lapsuudessamme.

Naisen roolin rikkomiseen liittyy herkästi häpeää, erityisesti, jos on joutunut toimimaan omien arvojensa vastaisesti. Naiseuteen liitetään yhteiskunnassamme tyypillisesti äitiyden ja hoivaajan rooliodotuksia. Nainen nähdään lempeänä ja kilttinä, ja ulkopuolelle jää helposti miehisyteen liitetty viha. Koska naisten ei odoteta tekevän rikoksia, nainen ei ole vain rikkonut lakia, vaan myös normeja ja odotuksia, jotka liittyvät naissukupuolen rooliin.

## HARJOITUS

**Pohdi alla olevia kysymyksiä.**

- Millaisessa tilanteessa olet viimeksi kokenut häpeän tunnetta?
- Minkälaiset ajatukset herättävät häpeän tunteen?
- Mitä häpeän tunteesta seuraa?
- Voiko häpeän tunteen taustalla oli jokin toinen tunne?

## **Viha**

Vihan tunnetta kuvaavat mm. sanat suuttumus, ärtymys, raivo, uhmakkuus, kiukku ja äkäisyys. Vihan tehtävänä on auttaa puolustautumaan ja se kertoo, että meitä kohtaan on tehty väärin. Viha auttaa myös toimimaan. Vihan tunne herää usein tilanteessa, jossa tärkeään tavoitteeseen pääsy on estynyt tai jokin tarve tai tavoite ei ole täytynyt. Vihaa herättää myös uhatuksi tuleminen tai kunnioituksen menetys.

Viha voi myös toimia toissijaisena tunteena, suojatunteena. Alkuperäinen tunne voi olla liian haavoittava koettavaksi. Vihan ilmaisu vähentää usein vaatimuksia ja voi tuoda helpotuksen tunteen vaikeassa tilanteessa. Voi myös olla, että alkuperäinen tunne on joskus ollut kielletty, jolloin viha toimii opittuna reaktiona johonkin toiseen tunteeseen.

Rakentava vihan ilmaisu on tärkeää oppia. Viha usein yllyttää huutamaan, syyttelemään, paiskomaan, tiuskimaan, lyömään tai pitämään passiivisaggressiivisesti mykkäkoulua. Tällaiset vihan ilmaiset usein kuitenkin vain voimistavat vihan tunnetta, ei poista sitä. Jos vihaa ei ilmaise, se voi kääntyä itseään vastaan ja aiheuttaa esim. mielialan laskua.

## **HARJOITUS**

- Millaisessa tilanteessa muistat vihan tunteen heränneen?
- Minkälaiset ajatukset herättävät vihan tunteen?
- Mitä vihan tunteesta seuraa?
- Voiko vihan tunteen taustalla olla jokin toinen tunne?

Tarkastele mistä vihan tunne kumpuaa, perustuuko se tosiasioihin vai oletuksiin ja tulkintoihin. Oletusten ja tulkintojen muuttaminen muuttaa myös tunnetta. Jos vihan tunne ei perustu tosiasioihin tilanteesta jossa olet, toimi tunteelle vastakkaisella tavalla.

## **Vastakkainen toiminta vihalle**

1. Välttele hienovaraisesti henkilöä, jolle olet vihainen (hyökkäämisen sijasta).
2. Ota aikalisä, ja hengitä sisään ja ulos syvään ja hitaasti.
3. Ole kiltti (sen sijaan että olisit ilkeä tai loukkaava).
4. Kuvittele ymmärtämystä ja empatiaa toista henkilöä kohtaan. Asetu toisen asemaan ja yritä kokea tilanne toisen henkilön näkökulmasta. Mieti hyviä syitä tapahtuneelle.
5. Muuta olemustasi. Vapauta kätesi nyrkistä, käännä kämmenet ylöspäin ja pidä sormet rentoina. Rentouta rinta- ja vatsalihakset. Rentouta kasvot ja purentalihakset.
6. Muuta kehon rektiota esimerkiksi hengityksen tai urheilun avulla.

## HARJOITUS

Tule tietoisiksi tunteestasi. Kirjoita ylös vallitseva tunne ja sen laukaissut tilanne. Kirjoita tilanteeseen liittyvät ajatukset ja se, miten toimit tilanteessa.

Tunteen nimi:

Tunteen voimakkuus (0–100):

Tunteen laukaisija (mikä sai tunteen aikaiseksi):

Tilanteeseen liittyvät ajatukset:

Tilanteeseen liittyvä toiminta:

**Käytä apuna alla olevia keinoja harjoitellaksesi tietoisuutta tunteesta:**

- Keskeytän toimintani ja havainnoin tunnetilaani.
- Havainnoin, missä kohtaa kehoani tunne tuntui.
- Päästän irti tuomitsevista ajatuksista tunnetta kohtaan.
- Havainnoin, kauanko kestää, että tunne menee ohi.
- Muistutin itseäni, että kriittisyys tai tuomitsevuus tunnetta kohtaan ei auta minua.
- Kuvittelen tunteen aalloksi, joka liikkuu vedessä ja lopulta laantuu.
- Huomaan, minkälaisen halun toimia tunne minussa herättää.
- Muistutan itseäni tilanteista, jolloin olen tuntenut toisin.

Ajattelu vaikuttaa merkittäväällä tavalla tunteisiimme. Tunnistamalla omia vääristyneitä tapoja ajatella, voimme vaikuttaa myös tunnekokemuksiimme. Alla on esimerkkejä tyyppillistä vääristyneistä ajatuksista.

### **Yleistäminen**

Käytät usein ilmaisuja ”aina”, ”ei koskaan”. Esimerkiksi epäonnistumisen yhteydessä toteat, että ”en ikinä muista asioita, joita pitäisi” tai ”miksi näin käy aina minulle”.

### **Kaikki tai ei mitään -ajattelu**

Asiat ovat joko hyvin tai huonosti, oikein tai väärin. Käytät usein kahta ääripään luokittelua, harmaata aluetta ei ole. Esimerkiksi, jos joku asia poikkeaa suunnitellusta, ajattelet sen olevan täysin epäonnistunut.

### **Positiivisen huomiotta jättäminen**

Jätät huomiotta positiiviset kokemukset. Saatat ajatella, että sitä ei lasketa.

Henkilökohtaistaminen: Syytät itseäsi asioista, joihin et voinut vaikuttaa. Saatat ajatella, että tämäkin oli minun syytäni. Saatat ajatella, että toisen huonotuulisuus johtuu juuri sinusta.

### **Negatiivisten johtopäätösten tekeminen**

Päätät aikaisessa vaiheessa, että asiat tulee menemään huonosti, vaikka mikään tosiseikka ei vahvista tätä. Teet oletuksia odottamatta lisäinfoa. Esimerkiksi voit ajatella, että tavarasi on varastettu jo ennen kuin olet etsinyt sitä.

### **Asioiden suurentelu tai pienentäminen**

Annat asioille isomman tai pienemmän merkityksen kuin mitä todellisuudessa asia ansaitsee.

### **Leimaaminen**

Ajattelet, että yksi ominaisuus määrittelee koko henkilön. Jos henkilö tekee virheen, ajattelet, että hän on tyhmä.

## **HARJOITUS**

### **Tunnistatko itsessäsi joitain näistä ajatusvääristymistä?**

Tee alla oleva harjoitus esimerkin jälkeen. Kirjaa ylös tilanne, joka herätti ajatukset ja tunteet. Kirjaa ylös ajatukset, joita tilanteeseen liittyi. Kirjaa ylös tunteet, joita tilanteesta ja omista ajatuksista heräsi.

### **ESIMERKKI**

#### **Tilanne**

Mitä tapahtui?

*Aloin käyttämään / retkahdin*

#### **Ajatukset**

Mitä ajattelit?

*En tule enää koskaan pysymään kuivilla, kaikki on pilalla (kaikki tai ei mitään -ajattelu)*

#### **Tunteet**

Mitä tunsit?

*Syällisyys, epäonnistuminen, itseinho*

#### **Käyttäytyminen**

Miten toimit?

*Jatkoin käyttöä*

**Kirjoita nyt ylös tyypillisiä tilanteita omasta elämästäsi.**

**Tilanne**

Mitä tapahtui?

**Ajatukset**

Mitä ajattelit?

**Tunteet**

Mitä tunsit?

**Käyttäytyminen**

Miten toimit?

## Tunnehaavoittuvuuden vähentäminen

Tunnemieli on vähemmän haavoittuva, kun elämään lisää asioita, joista saa mielihyvää. Myös pitkällä tähtäimellä on tärkeää tehdä omien arvojen mukaisia valintoja ja muutoksia, jotka mahdollistavat positiivisten asioiden tapahtumisen.

Hallinnan tunnetta on hyvä kehittää tekemällä asioita, jotka saavat meidät tuntemaan itsemme pystyviksi ja päteviksi. Tähän auttaa sellaisten asioiden tekeminen, joissa olemme valmiiksi taitavia. On hyvä tehdä suunnitelma, miten tunnesäätelykeinoja käyttää silloin, kun tunnemieli ottaa vallan.

Kun positiivisia asioita tapahtuu, niihin kannattaa keskittyä ja palauttaa huomio, jos mieli vaeltelee niistä pois. Positiivisia kokemuksia ei pidä tuhota ajattelemalla, että hyvästä seuraa jotakin pahaa tai ettei olisi ansainnut sitä.

Keho ja mieli ovat yhteydessä, joten on tärkeää pitää huolta kehomme terveydestä. Tähän kuuluu sairauksien hoitaminen, liikunta, ravinteikas ja terveellinen ruokavalio, säännöllinen ateriarytmi ja mielialaan vaikuttavien aineiden välttäminen (lääkkeet väärinkäytettynä, alkoholi, huumausaineet). Riittävä uni on mielelle tärkeää.

### HARJOITUS

- Vaali terveyttäsi ja hoida sairauksiasi. Huolehdi kehostasi. Käyt tarvittaessa lääkärissä ja käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä.
- Syö järkevästi. Huolehdi, ettet syö liikaa tai liian vähän. Syö ruokaympyrän mukaisesti. Syö säännöllisin väliajoin.

- Vältä mielialaan vaikuttavien aineiden käyttöä. Älä käytä huumeaineita ja ole varovainen alkoholin kanssa. Myös kofeiini voi lisätä ahdistusta.
- Nuku riittävästi. Pyri nukkumaan 7–9 tuntia joka yö ja pidä säännöllinen unirytmisi.
- Liiku. Harrasta jotain liikuntaa joka päivä vähintään 20 min.

## HARJOITUS

### Hyvän olon lisääminen lyhyellä tähtämellä

Mieti, millaiset asiat ja tekemiset tuottavat sinulle mielihyvää. Voit käyttää alla olevaa listaa apunasi. Ole tietoisesti läsnä, kun teet miellyttäviä asioita.

- |   |  |
|---|--|
| ▪ saunominen                                | ▪ hyviä muistoja herättävien valokuvien katseleminen                   |
| ▪ elokuvissa käyminen                       | ▪ tavaroiden järjestäminen   |
| ▪ lehden/kirjan lukeminen                   | ▪ matkan tai tapahtuman suunnittelu                                    |
| ▪ musiikin kuuntelu                         | ▪ retkeileminen luonnossa  |
| ▪ ihmisten tapaaminen                       | ▪ käsitöiden tekeminen   |
| ▪ kävelyllä käyminen                        | ▪ uimassa käyminen   |
| ▪ pyöräily                                  | ▪ suklaan syöminen   |
| ▪ kauniin maiseman katselu                  | ▪ omien hyvien puolien ajattelu/omien onnistumisen kokemusten ajattelu |
| ▪ hyvän ruuan syöminen                      | ▪ tanssiminen  |
| ▪ urheileminen                              | ▪ teatterissa/konsertissa/museossa käyminen                            |
| ▪ huonekasvien/puutarhan hoito              | ▪ ystävän kanssa pelaaminen  |
| ▪ haaveilu                                  | ▪ hieronnassa käyminen   |
| ▪ maalaaminen tai piirtäminen               | ▪ kynsien lakkaaminen  |
| ▪ ruuan laittaminen/leipominen              | ▪ lämpimässä suihkussa käyminen  |
| ▪ kirjan lukeminen                          | ▪ toisen henkilön auttaminen/ilahduttaminen                            |
| ▪ Sarjojen/elokuvien katselu                | ▪ kampaajalla/ripsihuollossa käynti                                    |
| ▪ lemmikin hoito/kylvetys                   |  |
| ▪ kirjoita lista asioista, joissa olet hyvä |  |
| ▪ kokkaus tms. kurssille ilmoittautuminen   |  |

Tee joka päivä jokin mielihyvää tuottava asia. Suunnittele asioiden lisäämistä päiviisi jo etukäteen. Muista pysyä tietoisena miellyttävästä tapahtumasta.

Suunniteltu miellyttävä asia:

Miellyttävä asia, jonka tein:

## HARJOITUS

### Hyvän olon lisääminen pitkällä tähtäimellä

1. Muuta elämääsi niin, että positiivisia asioita tapahtuu useammin. Älä välttele aloittamista, vaan ala tekemään muutosta heti.
2. Pohdi, mitkä ovat sinulle tärkeitä arvoja elämässäsi. Katso alla oleva lista. Mitä arvostat elämässäsi, mitä pidät tärkeänä? Esim. Johonkin ryhmään kuulumista, fyysistä terveyttä, ihmissuhteiden lisäämistä elämään.
3. Valitse yksi tärkeä arvo, jonka eteen työskentelet. Kysy itseltäsi, mikä on tärkeää juuri nyt.
4. Mieti, minkälaisia päämääriä tähän arvoon liittyy. Mitä tavoitteita kohti sinun tulisi mennä, jotta valitsemasi keskeinen arvo toteutuisi elämässäsi. Esimerkiksi: Urheiluharrastuksen aloittaminen, jotta kehoni on terveempi.
5. Mieti, askel kerrallaan, miten toimit, jotta pääset lähemmäksi tavoitettasi. Mieti, mistä lähdet liikkeelle. Esim. etsiä sopivia harrastusryhmiä netistä.

### Olla läsnä ihmissuhteissa

- Vanhojen ihmissuhteiden korjaaminen
- Uusien ihmissuhteiden löytäminen
- Nykyisten ihmissuhteiden ylläpitäminen
- Tuhoisien ihmissuhteiden päättäminen

### Olla osa jotakin

- Läheiset ja tyydyttävät ihmissuhteet
- Yhteenkuuluvuuden tunne
- Rakkauden ja kiintymyksen saaminen ja antaminen
- Olla läsnä ja intiimisti toisten kanssa, hyvät ja läheiset suhteet ystäviin
- Parisuhteeseen/Perhe-elämään sitoutuminen, viettää läheisesti aikaa perheen kanssa
- Elämässä on ihmisiä, joiden kanssa tehdä asioita

### Valta ja vaikuttaminen

- Auktoriteettiasemassa/johtajana oleminen
- Mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä ihmiset tekevät
- Saada kunnioitusta muilta
- Olla suosittu ja tärkeässä roolissa
- Tulla kuuluisaksi tai tunnetuksi
- Kilpailla onnistuneesti muiden kanssa
- Suuren rahallisen korvauksen saaminen

### **Asioiden saavuttaminen**

- Saavuttaa päämääriä, joihin uskoo
- Työskennellä ahkerasti
- Edetä uralla
- Olla kunnianhimoinen

### **Elää elämää, jossa on paljon mielihyvää**

- Viettää mukavaa aikaa
- Mielihyvää tuottavien asioiden etsiminen ja tekeminen
- Nauttia vapaa-ajasta
- Nauttia töissä käymisestä

### **Elämässä on paljon jännittäviä tapahtumia, ihmissuhteita yms.**

- Kokeilla uusia ja erilaisia asioita
- Nähdä uusia paikkoja ja ihmisiä
- Rohkeus ja uskallus etsiä uusia seikkailuja
- Elää jännittävää elämää

### **Käyttäytyä arvokkaasti**

- Vaatimaton käytös
- Sääntöjen ja kirjoittamattomien perinteiden noudattaminen
- Muiden kohtelemisen hyvin

### **Itsenäisyys**

- Elää oman näköistä elämää
- Keksiä uutta/uusia ideoita, olla luova
- Tehdä omat päätökset ja olla vapaa
- Pitää huolta itsestä ja niistä, joista on vastuussa
- Tekemisen ja ajattelemisen vapaus

### **Henkisyys**

- Henkisen puolen korostaminen elämässä
- Uskonnollisuus ja uskonnon harjoittaminen
- Oman sisäisen ymmärryksen kasvu ja elämän tarkoituksen miettiminen

### **Turvallisuus**

- Pitää fyysisestä terveydestä huolta
- Elää turvallisesti ja turvallisessa ympäristössä
- Säännölliset tulot, jotka takaavat riittävän toimeentulon



## Yhteisön/yleismaailmallinen hyvinvointi

- Ihmisten oikeudenmukainen ja tasa-arvoinen kohtelu
- Erilaisten ihmisten ymmärtäminen, avoimuus erilaisuudelle
- Luonnon ja ympäristön hyvinvointi

## Osallistua laajempaan yhteisölliseen toimintaan

- Heikossa asemassa/apua tarvitsevien auttaminen
- Yhteiskunnallisesti hyvän tekeminen
- Sitoutuneisuus ihmissuhteisiin ja yhteisöön, joka jakaa samat arvot, uskomukset ja eettiset periaatteet
- Uhrausten tekeminen toisten eteen.

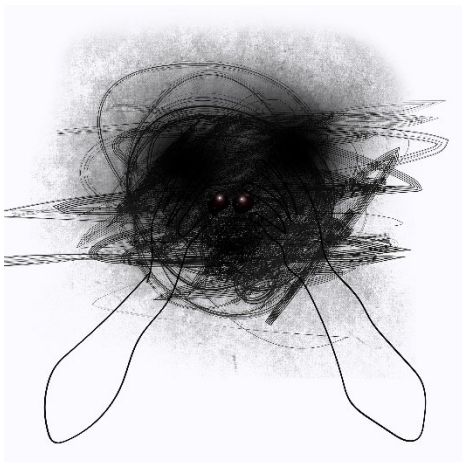
## Itsensä kehittäminen

- Oman henkilökohtaisen elämänskatsomuksen muodostaminen.
- Haastaa ja oppia asioita, jotka auttavat omaa henkistä kasvua.

## Rehellisyys ja luotettavuus

- Rehellisyys ja omien näkemysten takana seisominen.
- Olla vastuuntuntoinen ja pitää sanansa
- Rohkeus kohdata asioita ja elää elämäänsä.
- Olla henkilö, joka maksaa velkansa ja korjaa aiheuttamansa vahingot.
- Hyväksyä itsensä, muut ja elämä sellaisena kuin se on.

# Ahdingon sietäminen



Ahdingonsietotaidot ovat taitoja, joista voi olla apua silloin, kun tunne on hyvin voimakas ja sen sietäminen on vaikeaa. Olo tuntuu tuskaiselta ja on vaikea olla. Taitoja kannattaa käyttää silloin, kun tilanne on äärimmäisen stressaava, lyhytkestoinen ja tekee mieli toimia välittömästi, jotta olo helpottuu. Usein tällaisissa tilanteissa on riiksi tehdä huonoja valintoja, kuten tarttua päihteisiin.

Ahdingonsietotaidot eivät ratkaise jokapäiväisiä ongelmia, eikä ne ole ratkaisu pidempi aikaisiin ongelmiin. Ne ovat kuitenkin nopea keino, laskea hyvin voimakasta tunnetilaa, jotta saat muita taitoja käyttöön.

## STOP-taidot

STOP-taidot auttavat vastustamaan yllykettä. Yllykkeellä tarkoitetaan tunteen yllyttämää toimintaa, esim. ajatus alkoholin juomisesta tai viiltelystä ahdistavassa tilanteessa. STOP-taidon tavoitteena on pysäyttää tilanne ja tulla tietoisiksi tilanteesta ja sen vaikutuksista itseän. Taidossa pysähtyminen on keskeisintä.



### STOP tulee sanoista:

**S** – Seis, pysähdy ja vältä reagoitua. Tunteet voivat yrittää saada toimimaan ilman harkintaa. Säilytä itsekontrolli.

**T** – Taaksepäin. Ota askel taaksepäin ja pidä tauko.

Vedä henkeä, anna tilanteen olla. Älä anna tunteillesi valtaa ohjata impulsiiviseen toimintaan.

**O** – Ole tarkkailija. Tarkkaile, huomioi mitä kehossasi tapahtuu. Minkälainen tilanne on? Mitä tunnet ja ajattelet? Mitä muut tuntevat ja ajattelevat?

**P** – Pidä mielesi tietoisena. Toimi tietoisesti ja pidä mieli avoimena. Huomioi omat ajatuksesi ja tunteesi. Harkitse.

## Plussat ja miinukset

Käytä plussat ja miinukset -taitoa silloin, kun tunne kehottaa sinua tekemään jotain haitallista. Yllykkeellä tarkoitetaan tunteen yllyttämää toimintaa, esim. ajatus alkoholin juomisesta tai viiltelystä ahdistavassa tilanteessa. Yllyke voi johtaa kriisiin silloin, kun se on hyvin voimakas ja toimiminen tämän yllykkeen mukaan pahentaa tilannetta.

### HARJOITUS

Tee lista hyvistä ja huonoista puolista, joita on toimimisesta yllykkeen mukaan.

Tee toinen lista hyvistä ja huonoista puolista, joita seuraa yllykkeen vastustamisesta.

Tämä voi tarkoittaa ahdingon sietämistä.

**Yllyke** (esim. alkoholin juominen):

### Yllykkeen mukaan toimiminen

Plussat

Miinukset:

## Yllykkeen vastustaminen

Plussat:

Miinukset:

Kun vaikea tilanne on päällä ja olet lähellä toimia yllykkeen mukaan, ota lista esiin. Käy mielessäsi läpi, mitä hyviä puolia yllykkeen vastustamisesta seuraa ja mitä huonoja puolia seuraa siitä, että toimit yllykkeen mukaan. Muistele viimeisintä tilannetta, jossa toimit yllykkeen mukaan.

## TIP-taidot



TIP-taidot ovat tarkoitettu vähentämään erittäin voimakasta tunnetilaa nopeasti.

Taidon käyttö muuttaa elimistön biologista tilaa nopeasti, minkä seurauksena tunnetilan voimakkuus laskee.

TIP-taidot ovat yhtä tehokkaita kuin haitalliset tunnesäätelykeinot, kuten alkoholin juominen, huumausaineet ja itsensä vahingoittaminen.

TIP-taidot ovat helppoja käyttää, eivätkä vaadi juurikaan ajattelua.

TIP-taitoja käytetään, kun tunnetila on hyvin voimakas ja on voimakas yllyke käyttää haitallisia keinoja tunteiden säätelyyn. Taitoja käytetään, kun ei pysty ajattelemaan selkeästi ja muista taidoista ei ole apua.

### TIP-taidot tulevat sanoista:

**T**emperature = lämpötilan muuttaminen

**I** = intensiivinen fyysinen liikunta

**P** = paced breathing & paired muscle relaxation eli tasainen hengitys ja siihen yhdistetty lihasrentoutus.

T

Kehon lämpötilan muuttaminen. Hengitystä pidätetään ja kasvot upotetaan kylmään veteen. Kasvoja pidetään vedessä 30 sekuntia. Sukellusrefleksi aktivoituu n. 15–30 sekunnin kuluessa. Aktivoi kiertäjähermon ja hidastaa kehon toimintoja, jotka eivät ole elintärkeitä (syke laskee, verenkierto vähemmän tärkeisiin elimiin hidastuu). Tämän seurauksena myös tunnetila “hidastuu”.

I

Voimakkaalla intensiteetillä liikkuminen, niin, että syke nousee voimakkaasti, vaikka vain lyhyen aikaa.  
Juoksu, hyppely tms.

P

Lihaksia jännitetään voimakkaasti sisäänhengityksellä.  
Huomataan kehon jännitys.  
Ulos hengittäessä sanotaan rento ja lihaksien annetaan rentoutua samalla.  
Huomataan ero kehossa.

## HARJOITUS

Kuvaile, missä tilanteessa olit, kun päätit käyttää TIP-taitoa. Arvioi tunnekuohusi voimakkuus ennen ja jälkeen taidon käytön.

Kerro, mitä teit (esimerkiksi hypit haarahyppyjä).

### **T = Temperature = lämpötilan muuttaminen**

Kuvaile tilanne. Miten käytin TIP-taitoa:

Tunteen voimakkuus (0–100)    Ennen:            jälkeen:

### **I = Intensiivinen liikunta**

Kuvaile tilanne. Miten käytin TIP-taitoa:

Tunteen voimakkuus (0–100)    Ennen:            jälkeen:

### **P = Pariutettu lihasrentoutus**

Kuvaile tilanne. Miten käytin TIP-taitoa:

Tunteen voimakkuus (0–100)    Ennen:            jälkeen:

### **P = Rauhallinen hengitys**

Kuvaile tilanne. Miten käytin TIP-taitoa:

Tunteen voimakkuus (0–100)    Ennen:            jälkeen:

# Huomion pois siirtäminen ja keinoja itsensä rauhoittamiseksi

Yritykset vältellä ahdistavia tilanteita johtavat usein vain vaikeampiin tilanteisiin. Joskus on kuitenkin tilanteita, jolloin on voitava kääntää huomio pois ahdistavista ajatuksista ja tuntemuksista. Kriisitilanteessa huomion pois siirtäminen auttaa välttämään haitallista käyttäytymistä.

Huomion pois siirtämistä kannattaa käyttää, kun täytyy pystyä toimimaan arjen tilanteissa, eikä tunnetilan aiheuttamaa ongelmaa voi ratkaista heti. Käytä taitoa, kun sinulla on voimakas tarve ratkaista ongelma ja se vaikeuttaa keskittymistäsi kaikkeen muuhun.

## Keinoja huomion pois siirtämiseksi

### Toiminta

Harrasta, liiku, kävele, siivoa, pelaa tietokoneella, tee ristikoita tai sudokuita.

### Auttaminen

Auta tuttua tai tuntematonta, tee vapaaehtoistyötä, hoivaa eläintä, tee toiselle jotain mukavaa/palvelus.

### Vertailu

Vertaa tämänhetkistä tunnettasi hetkeen, jolloin tunsit eri tavalla. Vertaa omaa elämäntilannettasi jonkun toisen vaikeaan elämäntilanteeseen. Ajattele ongelmaasi laajemmassa mittakaavassa.

### Vastakkainen tunne

Tunnista hankala tunne ja mieti sellaista toimintaa, joka aiheuttaa vastakkaisen/eri tunteen. Lue tunteita herättäviä kirjoja, katso kauhuelokuvaa tai komediaa, kuuntele erilaisia tunnetiloja herättävää musiikkia.

### Pois työntäminen

Lähde konkreettisesti tai mielikuvissa pois vaikeasta tilanteesta. Rakenna kuviteltu seinä itsesi ja tilanteen väliin.

### Muiden asioiden ajattelevinen

Laske kymmeneen, haaveile, muistele, luettele mielessä ympärillä näkyviä värejä tai esineitä, lue sanomalehteä, katso televisiota.

### Voimakkaat aistimukset

Laita kädet kylmään veteen, sauno, sivele ihoa jääpalalla, venytä kuminauhaa ranteessa ja päästä irti, syö tulisia ruokia tai kirpeitä karkkeja.

## HARJOITUS

Kuvaa kriisitilannetta, jonka olet kokenut lähiaikoina. Käytä huomion pois siirtämistä.

**Tilanne:** Ahdingon kokemus (0–100)    Ennen tilannetta:                      Tilanteen jälkeen:

Kriisin laukaiseva tekijä (kuka, mitä, missä, milloin):

- Toiminta
- Auttaminen
- Vertailu
- Vastakkaisen tunteen tuottaminen
- Poistyöntäminen
- Muiden asioiden ajattelu
- Voimakkaat aistimukset

Mitä taidon käyttämisestä seurasi:

### Itsensä rauhoittaminen

Itsensä rauhoittaminen tarkoittaa sitä, että lohduttaa itseään ja on ystävällinen itselleen. Itseään voi rauhoittaa eri aistien avulla (kuulo, näkö, tunto, haju ja maku)

#### Näkö

Katso luontoa, katso takkatulta tai kynttilän liekkiä, mene taidemuseoon

**Kuulo** kuuntele rauhoittavaa musiikkia, kuuntele luonnon ääniin (lintujen laulu, sade, puiden havina, veden liplatus)

**Tunto** käy suihkussa tai kylvyssä, silitä lemmikkiä, voitele itseäsi kosteusvoiteella, halaa jotakuta, anna itsellesi hieronta

**Haju** Tuoksuta hajuvettä ja kokeile uusia tuoksuja kaupassa, sytytä tuoksukynttilä, haistele kukkia, kävele metsässä ja hengitä nenän kautta luonnon tuoksua

#### Maku

Syö hyvää ruokaa ja keskity hetkeen, juo lämmintä esim. yrttiteetä tai kaakaota, imeskele hyvänmakuista karkkia, syö jäätelöä tai mehujäätä, syö hedelmiä

#### Asentoaisti

Keinu, tanssi, heijaa kehoasi

## HARJOITUS

Kuvaa kriisitilannetta, jonka olet kokenut lähiaikoina. Valitse, minkä aistin avulla rauhoitit itseäsi ja kirjoita, miten toimit.

**Tilanne:** Ahdingon kokemus (0–100) Ennen tilannetta :                      Tilanteen jälkeen:

Kriisin/ahdingon laukaiseva tekijä (kuka, mitä, missä, milloin):

- Näkö
- Kuulo
- Tunto
- Haju
- Maku

Mitä taidon käyttämisestä seurasi:

## Todellisuuden hyväksyntä

Todellisuuden hyväksynnän taitoja tarvitaan silloin, kun elää elämää, joka ei ole sitä, mitä toivoi. Radikaali hyväksyntä on yksi todellisuuden hyväksynnän taito. Radikaalia hyväksyntää käytetään, kun tuskallisia tapahtumia ja tunteita ei voi estää. Huom! Hyväksynnällä ei tässä tarkoiteta, että asia olisi oikeutettu tai sallittava.

Radikaali hyväksyntä tarkoittaa kokonaisvaltaista ja perinpohjaista hyväksyntää. Se tarkoittaa taistelusta ja katkeruudesta irti päästämistä silloin, kun elämä ei mene niin kuin toivoisit. Tarkoituksena on hyväksyä todellisuus sellaisena kuin se on, vaikka siitä ei pitäisi. Hyväksytään, että tulevaisuudessa on rajoituksia, eikä asiat aina mene haluamallamme tavalla. Hyväksytään, että tuskalliset asiat ja tapahtumat kuuluvat elämään.

Radikaali hyväksyntä on hyödyllistä, koska todellisuuden kieltämisestä ei seuraa todellisuuden muuttumista. Todellisuuden kieltäminen voi johtaa siihen, että jumiutuu vihan, häpeän ja katkeruuden tunteisiin. Hyväksyntä voi aiheuttaa surua, mutta sitä seuraa yleensä helpotus.

## HARJOITUS

- Huomaa, kun et hyväksy jotain.
- Tarkkaile vihaa, katkeruutta, harmistumista ja tunteiden välttämistä. kiinnitä huomio ajatuksiisi, erityisesti sellaisiin kuten ”miksi aina minä”, ”miksi näin tapahtuu minulle”, ”en kestä enää”, ”näin tämän ei pitäisi olla”.

- Muistuta itseäsi, että epämiellyttävä todellisuus on, niin kuin se on, eikä sitä voi muuttaa, ”näin tässä nyt kävi”.
- Muistuta itseäsi, että kaikelle on syynsä. Tietynlainen tapahtumien ketju johti tähän hetkeen, ”näin asiat tapahtuivat”.
- Salli pettymyksen ja surun tunteiden nousta. Ne ovat usein merkki asian hyväksymisestä.

## HARJOITUS

Selvitä, minkä asian suhteen sinun täytyy käyttää radikaalia hyväksyntää.

Mieti sellainen tärkeä asia tämänhetkisessä elämässäsi, joiden suhteen tarvitset radikaalia hyväksyntää.

Arvioi sitten asteikolla 0–5 sitä, kuinka paljon hyväksyt kyseisen asian (0 = en hyväksy ollenkaan, kiellän tai taistelen vastaan ja 5 = pystyn hyväksymään ja olemaan rauhallinen tämän asian suhteen).

*Minun täytyy hyväksyä:*

Tutki listaamiasi asioita. Tarkista tosiasiat, tulkinnat ja mielipiteet.

*Tarkistin tosiasiat tilanteen suhteen:*

Tarkista tuomitsemattomuus. Vältä ”hyvää”, ”huonoa” ja muita tuomitsevia ilmaisuja. Määrittele tarvittaessa uudelleen kirjaamasi hyväksyttävät asiat niin, että ne ovat tosiasioihin perustuvia ja tuomitsemattomia.

*Tarkistin tuomitsevuuteni asian suhteen:*



# Mitä voin kontrolloida?

Usein sellaiset asiat kaipaavat radikaalia hyväksyntää, jotka eivät ole haluamallamme tavalla, mutta joita emme voi kontrolloida. Alla oleva harjoitus auttaa sinua pohtimaan asioita, joita voit ja et voi kontrolloida.

## HARJOITUS

Mitä voit ja mitä et voi kontrolloida?

1. Voinko kontrolloida sitä, millaisia valintoja teen elämässäni?
2. Voinko kontrolloida sitä, kuinka hermostunut olen kuultuani ikäviä uutisia?
3. Voinko kontrolloida sitä, kuinka käyttäydyn työkavereitani kohtaan?
4. Voinko kontrolloida sitä, mitä työkaverit pitävät tärkeänä ja mistä he välittävät?
5. Voinko kontrolloida sitä, millä tavalla otan epäkohdat puheksi työpaikalla?
6. Voinko kontrolloida sitä, millaisia asioita murehdin mielessäni aika ajoin?
7. Voinko kontrolloida sitä, mihin suuntaan haluan elämäni ohjata?
8. Voinko kontrolloida sitä, miten muut reagoivat valintoihini, ilmaisemiini tunteisiin ja ajatuksiin?
9. Voinko kontrolloida sitä, kuinka reagoin omiin ajatuksiin ja tunteisiin?
10. Voinko kontrolloida sitä, kuinka muut ihmiset noudattavat pelisääntöjä ja ohjeita?
11. Voinko kontrolloida sitä, miten noudatan omia sitoumuksiani?
12. Voinko kontrolloida sitä, millä tavalla työkaverini tekee oman urakkansa?
13. Voinko kontrolloida sitä, miten noudatan sovittuja pelisääntöjä ja normeja?
14. Voinko kontrolloida sitä, miten hoidan tehtäväni ja teenkö parhaani?
15. Voinko kontrolloida sitä, millaisia tunteita tunnen tietyllä hetkellä?
16. Voinko kontrolloida sitä, mitä teen jäljellä olevalla elämälläni?
17. Voinko kontrolloida sitä, millaisia ajatuksia minulla on stressitilanteessa?
18. Voinko kontrolloida sitä, millaisia arvoja minulla on ja mistä välitän?

Asioita, joita et voi suoraan kontrolloida ovat 2,4,6,8,10,12,15 ja 17?

# Vuorovaikutustaidot

Usein ihmisillä liittyy vuorovaikutustilanteisiin joitain tavoitteita. Silloin kun esimerkiksi pyydämme jotakin tai kieltäydymme jostakin, haluamme päästä johonkin päämäärään. Tavoitteena voi olla, että vaalimme kyseistä ihmissuhdetta, vaikka päämäärään pääseminen estyisikin. Melkein kaikissa vuorovaikutustilanteissa on myös tavoitteena oman itsekunnioituksen säilyminen. Haluamme ajatella itsestämme hyvää, vaikka kieltäytyisimme tai emme saisi tahtoa läpi.

Alla olevat taidot liittyvät pyyntöjen/toiveiden/kieltäytymisten taitavaan esittämiseen. Ideana on olla selkeä, jämäkkä ja ytimekäs.

- Kuvaile (jos tarpeen) lyhyesti tilanteesi. Pysy tosiasioissa (ei tulkintoja). Kerro selkeästi, mitä asia koskee, esim. *”Sanoit, että tulet suoraan töistä kotiin, mutta tulitkin vasta myöhään illalla.”*
- Ilmaise mielipiteesi ja tunteesi asiasta. Älä oletta toisen tietävän, mitä tunnet. *”Aloin jo huolestua, kun sinusta ei kuulunut.”*
- Pyydä mitä haluat tai kieltäydy selkeästi. Älä oletta toisen tietävän, mitä haluat. Muista, että toinen ei voi lukea ajatuksiasi. *”Minusta olisi mukavaa, jos voisit ilmoittaa, kun sinulla menee myöhään.”*
- Voit myös kertoa, mitä positiivisia seurauksia pyyntösi toteuttamisesta olisi. Seurausten selvittäminen vahvistaa vuorovaikustanne myös pidemmällä tähtäimellä. *”Olisin helpottunut, jos tietäisin, missä olet ja koska tulet. Se helpottaisi myös illan tekemisten suunnittelua.”*

Alla olevat taidot liittyvät ihmissuhteen ylläpitämiseen ja siihen, miten haluamme kokea itsemme vuorovaikutustilanteen jälkeen.

- Keskity vuorovaikutustilanteeseen ja ole tietoisesti läsnä. Ota katsekontakti ja kuuntele.
- Ole arvostava ja ystävällinen toista kohtaan.
- Validoi toisen kokemuksia.

## VALIDOINTI

Validointi on tärkeä vuorovaikutustaito. Validoi eli ota todesta toisen kokemus. Osoita, että ymmärrät toisen tunteet ja ajatukset tilanteesta. Validointi on tietoista läsnäoloa, aktiivista kuuntelua, kiinnostuksen näyttämistä (esim. tarkentavat kysymykset), empatian ja välittämisen osoittamista. Yritä nähdä asiat toisen henkilön näkökulmasta. Muista myös validoida itseäsi. Omien tunteiden ja ajatusten tiedostaminen, ymmärrys ja arvostus parantaa tunteiden säätelyä.

## Vaikeat vuorovaikutustilanteet

Jos toinen on kanssasi eri mieltä, asian toistaminen aina uudelleen ja uudelleen voi auttaa. Muista pitää äänensävy ystävällisenä. Voit jättää huomioimatta, jos toinen henkilö on hyökkäävä tai yrittää vaihtaa puheenaiheita. Neuvotteleminen on myös tärkeä taito: voit pysyä omassa mielipiteessäsi, mutta yritä etsiä myös muita ratkaisuvaihtoehtoja ja anna toiselle osapuolelle yhtäläinen vastuu ratkaisun löytymisestä. Vältä toisen arvostelemista ja halveksimista, äläkä itse hyökkää.

## HARJOITUS

Tutki alla olevaa listaa ja mieti viimeaikaisia vaikeita vuorovaikutustilanteita. Tunnistatko itsessäsi näitä asioita?

- Minulla on vaikeuksia tietää, mitä todella haluan toisilta ihmisiltä.
- Minulle on vaikeaa löytää tasapainoa omien ja toisten tarpeiden välillä.
- Vaadin toisilta joko liikaa tai liian vähän
- En anna itse juuri mitään (esim. kieltäydyn kaikesta) tai vaihtoehtoisesti annan kaikkeni.
- Tunteet (esim. viha, ylpeys, halveksunta, pelko, häpeä tai syyllisyys) vaikeuttavat toimintaani ihmissuhteissa.
- Pelkään, että pyytämisestä tai kieltäytymisestä seuraa riita, hylkääminen tai jotain muuta ikävää.
- Uskomus, etten ole ansainnut pyytämäänsä asiaa.

## HARJOITUS

Pohdi viimeaikaista vuorovaikutustilannetta, joka tuntui vaikealta. Pystytkö hahmottamaan, mikä oli tilanteessa kaikkein tärkeintä? Halusitko päästä tiettyyn päämäärään?

Miten tilanne eteni (kuka teki, mitä ja kenelle? Mikä johti mihinkin):

Mihin päämäärään halusin päästä tilanteessa:

Miten haluan toisen ihmisen kokevan minut tilanteen jälkeen:

Mitä haluan ajatella itsestäni tilanteen jälkeen:

# Riippuvuudet

Riippuvuus on sitä, että et voi lopettaa yrityksistäsi huolimatta tiettyä käyttäytymistä tai joidenkin aineiden käyttöä, vaikka tästä käyttäytymisestä tai aineista on sinulle haittaa.

- Tavoite on pysyä kokonaan erossa riippuvuudesta eli saavuttaa täydellinen raittius.
- Mikäli retkahduksia tapahtuu, on tavoite minimoida vahingot ja palata takaisin raittiuden tielle mahdollisimman pian.
- Tavoitteessa pysyminen on työlästä, eikä lomaa pidetä. Työskentelet aina joko raittiuden eteen tai päästäksesi siihen takaisin.

Mielen voi riippuvuuksien suhteen ajatella olevan eri mielentiloissa.

## **Riippuvainen Mieli**

Kun olet riippuvaisen mielen puolella, riippuvuutesi ohjaa sinua. Halu tuttuun ongelmalliseen käyttäytymiseen ohjaa ajatuksiasi, tunteitasi ja käyttäytymistäsi.

## **Puhdas Mieli**

Kun olet puhtaan mielen puolella, olet kuivilla, mutta unohdat vaarat, jotka voivat johtaa ongelmakäyttäytymiseen. Uskot, että olet jo voittanut riippuvuuden ja pystyt vastustamaan houkutuksia.

## **Kirkas mieli**

Turvallisin paikka olla. Olet kuivilla, mutta muistat riippuvuutesi ja sen, että retkahdus riippuvaisen mielen puolelle ei ole mahdoton. Osaat nauttia siitä, että olet onnistunut pääsemään eroon riippuvuudesta, mutta tiedostat mahdolliset houkutukset ja kriittiset tilanteet ja teet suunnitelman, kuinka vastustaa näitä houkutuksia.

## **Alla on esimerkkejä riippuvaisen mielen ominaisuuksista.**

- Riippuvuutta aiheuttavan asian tekeminen.
- Ajatus: ”Ei minulla oikeasti ole ongelmaa tämän asian suhteen”.
- Ajatus: ”Ihan vähän vaan.”
- Ajatus: ”Voin suoda itselleni tämän viikonlopun kunniaksi”.
- Ajatus: ”En kestä tätä!”
- Riippuvuuden ihannointi.
- Riippuvuutta aiheuttavien asioiden osto (ruoka, herkut, huumeet, videot tms.)
- Riippuvuusongelmaan liittyvien asioiden myynti tai vaihtaminen.
- Varastaminen, jotta voi rahoittaa riippuvuutta.
- Prostituutio rahaa tai asioiden/tavaroiden hankkimista varten.
- Valehtelu.
- Piilottelu.

- Eristäytyminen.
- Kiireisenä esiintyminen; ”Pitää mennä!”
- Lupausten rikkominen.
- Rikosten tekeminen.
- Epätoivoisuus tai/ja pakkomielteisyys.
- Vaikeus katsoa ihmisiä silmiin.
- Heikko hygieniasta huolehtiminen
- Viranomaisten välttely

### **Puhtaan mielen ominaisuuksia**

Itsensä houkutuksille altistava käytös, esim. osallistumalla tilanteisiin, joissa aikaisemmin sortunut riippuvuuteen (usko siihen, että voi vastustaa houkutuksia).

- Ajatus: ”Olen oppinut läksyni”.
- Ajatus: ”Voin hallita tapaani.”
- Ajatus: ”Minulla ei ole enää riippuvuusongelmaa.”
- Riippuvuutta vähentävän lääkityksen vähentäminen tai lopettaminen.
- Olemalla paikoissa, joissa muut käyttävät riippuvuutta aiheuttavia aineita.
- Riippuvuusongelmaisten kavereiden tapaileminen.
- Riippuvuusongelmaisen henkilön kanssa asuminen.
- Riippuvuusongelmaan liittyvien tavaroiden säilytys.
- Toimiminen niin kuin pelkkä tahdonvoima riittäisi riippuvuusongelman poistamiseksi.
- Uskomus: ”Selviän tästä omin avuin.”

Raittiuden vahvistaminen on erittäin tärkeää. Lopettaaksesi riippuvuuteen liittyvän käyttäytymisen, tulee miettiä, kuinka luoda sellainen elinympäristö, missä ilman riippuvuutta eläminen on palkitsevampaa kuin riippuvuuden kanssa eläminen.

Pelkkä tahdonvoima ei riitä. Jos se riittäisi, olisimme kaikki täydellisiä.

Korvaa riippuvuuden vahvistajat raittiuden vahvistajilla. Pyri lisäämään positiivisia asioita korvaamaan riippuvuutta. Etsi seuraa, jolla ei ole riippuvuuksia. Etsi mukavaa tekemistä, joka ei liity riippuvuuteen. Palkitse itseäsi.

Tee kokeilu siitä, miltä tuntuu olla ilman riippuvuutta. Sitoudu olemaan x päivää ilman riippuvuutta ja tarkkaile, miten se vaikuttaa. Kokeilu aikana vältä sellaisia tilanteita, joissa riski riippuvuuskäyttäytymiselle on suuri. Havainnoi mahdollisia positiivisia seurauksia, joita kokeilu aikana esiintyy.

## HARJOITUS

Kun tuntuu siltä, että halu riippuvuuskäyttäytymiseen on sietämätön, kokeile joustavaa kieltämistä.

- Kun riippuvuushalu iskee, kiellä sen olemassaolo. Vakuuta itsellesi, että haluat jotain muuta. Voit esimerkiksi kieltää tupakanhimon ja vakuutella itsellesi, että kaipaat kipeästi makuhammastikkua. Tai voit kieltää haluavasi alkoholia ja uskotella, että haluat jotain makeaa.
- Siirrä riippuvuuskäyttäytyminen sivuun määrätiksi ajaksi. Siirrä se sivuun viideksi minuutiksi, sitten siirrä se sivuun uudestaan viideksi minuutiksi ja sano joka kerta itsellesi: ”Minun tarvitsee kestää ilman \_\_\_:ää vain viisi minuuttia. Voit jatkaa sanomalla, että sinun täytyy kestää kuivilla oloa vain tämä päivä (tai seuraava tunti). Sano itsellesi: ”Tämä ei ole ikuista. Kestän tämän hetken.”

## HARJOITUS

### Raittiuden suunnitelma

Suunnittelen tekemistä ongelmakäyttäytymisen tilalle (esim. työ, harrastus, vertaistukiryhmä, vapaaehtoistyö): Minulle sopivaa ei vahingollista tekemistä:

Olen tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, jotka vahvistavat raittiuttani/ilman riippuvuuttani olemista. Tällaisia ihmisiä ovat:

Muistutan itseäni syistä, joiden takia haluan pysyä erossa riippuvuudestani. Näitä syitä ovat:

Katkaisen välit sellaisten ihmisten kanssa, jotka liittyvät riippuvuuteeni tai houkuttavat minua ongelmakäyttäytymisen pariin. Näitä henkilöitä ovat:

Vältän asioita, jotka liittyvät ongelmakäyttäytymiseen. Näitä ovat:

Käytän oppimiani taitoja. Minulle sopivimmat taidot ovat:

# Lähteet ja materiaalia

Joukamaa, M. ja työryhmä: Aarnio, J., von Gruenewaldt, V., Hakamäki, S., Hypén, K., Lauerma, H., Lintonen, T., Mattila, A., Tyni, S., Vartiainen, H., Viitanen, P. & Wuolijoki, T. (2010) Rikosseuraamusasiakkainen terveys, työkyky ja hoidontarve. Perustuloraportti. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1/2010.

Linehan, M.L. (2015) DBT Skills Training Handouts and Worksheets. Second edition. Guilford Press.

McKay, M., Wood, J. F. & Brantley J. (2007) The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance. New Harbinger Publications.

Myllyviita K. (2020): Häpeän hoito. 1.–2. painos. Duodecim.

Pietikäinen, A. (2016). Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Duodecim & Arto Pietikäinen.

Sadeniemi, M., Hakkinen, M., Koivisto, M., Ryhanen, T. & Tsokkinen, A-L. (2019): Viisas mieli. 1. painos. Duodecim.

[Miten tunnesäätelyongelmani ilmenee? | Mielenterveystalo.fi](#)

[Väkivallan muodot - THL](#)

[Väkivallan puheeksi ottaminen - THL](#)