



Ylivireystila



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Diak OULU

Tunnista ylivireystila

Turbovaihtde

Tauot jäävät pitämättä

Hengitys pinnallista ja syke koholla

Vaikea keskittyä

Levoton olo

Jatkuva kiireen tuntu

Nukahtamisvaikeudet, heräilyä

Ahdistunut tai ärtynyt olo

Euforian tunne

Keskeneräiset tehtävät

Käsitlemätön ahdistus

Elämänmuutos

Vaativuus ja suorituskeskeisyys

Eryisherkkyys

Ylimoitettu työmäärä

Taukojen väliin jättäminen

Haasteet ihmissuhteissa

Liiallinen kofeiinin käyttö

Verensokerin heilahtelut

Riittämätön tai epäsäännöllinen syöminen

Vinkit ylivireystilan säätelyyn

Löydä itsellesi sopivat keinot palautua ja pitää vireystila tasaisena

Hengitysharjoitukset:

kolmeen laskien sisään, kuuteen laskien ulos

Jooga, pilates, laulaminen voivat myös auttaa vireystilan säätelyssä

Rauhoittava musiikki

Opettele huomaamaan, millaiset tilanteet tekevät sinusta ylivireän.

Tauota päivääsi

Luo rutiinit, jotka mahdollistavat tauotuksen.

Hetkellinen stressi ei ole haitaksi, mutta pitkittyessä se heikentää hyvinvointia.



Alivireystila



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Diak OULU

Tunnista alivireystila

Väsymys
Aloitekyvyttömyys
Keskittymisvaikeudet
Poissaolevuus ja eristäytyminen
Alavireisyys
Päätöksenteon vaikeudet
Tyhjä olo
Autopilotilla eteneminen
Latistunut itseilmaisu
Virransäästötila

Liian pitkään jatkunut ylivireys
Hoitamaton masennus
Hoitamaton unihäiriö
Epäsuotuisa vuorokausirytm
Haitallinen perfektionismi
Yksinäisyys
Merkityksettömyyden kokemus
Pitkäaikainen tylsistyminen
Riittämätön syöminen
Liian rankka treenaaminen
Liian vähäinen kehoa aktivoiva
liikkuminen

Vinkit alivireystilan säätelyyn

Liike:
kävely ja ulkoilu
ravistelu ja hytkyttely
taukojumppa tai venyttely

Kehon hierominen tai taputtelu

Energisoiva musiikki

Riittävät yöunet ja tarvittaessa
lyhyet torkut

Ylivireyden välttäminen riittäväällä
tauottamisella

Lepo ja aikataulujen
keventäminen

Rutiiniluontoisten tehtävien teko
voi onnistua

Sopivan kuormittava,
säännöllinen liikkuminen

Hyvistä rutiineista kiinnipitäminen



Optimivireys



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL⁺

Diak OULU

Tunnista optimivireys

Huumorintaju ja luovuus
kukoistavat

Rauhalliset ja neutraalit tunteet

Tunteita ja ajatuksia on helppo
ilmaista ystävällisesti

Ajanhallinta on tasapainossa

Työskentely on sujuvaa

Pystyy keskittymään

Valmius työskennellä

tavoitteellisesti

Onnellisuus ja tyytyväisyys

Opettele tunnistamaan, mikä saa
sinut saavuttamaan ja säilyttämään
hyvän vireen

Hyvässä vireessä oppiminen
onnistuu

Olet omalla mukavuusalueellasi
vaikka tilanne olisi jännittävä

Palautuminen ja opiskelusta
irrottautuminen onnistuvat

Vinkit optimivireyden saavuttamiseen

Säännöllinen vuorokausirytm

Sopivan kuormittavaa liikkumista
säännöllisesti

Huolehdi hyvästä ravitsemustilasta
tasaisella ruokarytmillä

Itselle sopivasti sosiaalisia kontakteja

Itselle sopivasti rauhaa ja hiljaisuutta

Säilytä hyvä keskittymiskyky
tauotuksella

Mindfulness-harjoittelu voi
vahvistaa hyvän vireen säilyttämistä

Arjen aikataulujen suunnittelu
helpottaa vireystilan säilymistä
vakaana, jotta sitä ei tarvitse koko
ajan säädellä alas- tai ylöspäin.

