

An illustration of a woman with black hair in a bun, wearing a white long-sleeved top and black pants, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a blue background. She is in a bridge position with her feet flat on the floor and her hips lifted. A large, dark blue shadow of her is cast behind her, showing her in a different pose with her arms raised and hands near her head. A white horizontal bar with a thin black border is positioned across the middle of the image, containing the text.

Jännittäminen voimavarana

# Tavallisia kehollisia jännittämisen tuntemuksia ovat

- pulssin kiihtyminen ja sydämen pumppuvoiman lisääntyminen
- hengityksen tihtyminen tai vaikeutuminen
- hikoilu
- punastuminen
- käsien vapina
- jalkojen tärinä
- äänen väriseminen ja änkytys
- palan tunne kurkussa
- suun kuivuminen
- vatsaoireet, pahoinvointi, ripuli ja pissahätä
- päänsärky ja erilaiset kivut
- huimaus



# Yleisiä jännittämiseen liittyviä psyykkisiä muutoksia ovat

- keskittymiskyvyn ja muistin heikkeneminen
- halu paeta tilanteesta
- ahdistuneisuus
- huomion kiinnittyminen itseän
- automaattiset ja katastrofaaliset ajatukset
- kielteisten mielikuvien aktivoituminen
- pelko siitä, mitä muut ajattelevat
- pelko muiden huomion kohdistumisesta itseän
- virheiden tekemisen pelko
- nolouden ja häpeän tunne



A bride in a white wedding dress and veil is shown in profile, looking out of a window. Her hair is styled in an updo with a floral hairpiece. The window has a dark frame and a metal handle. To the right, a framed picture hangs on the wall. The overall mood is contemplative and serene.

# Aloitustehtävä

Mieti tilanteita, jotka erityisesti jännittävät sinua.

# Nuorilla ja aikuisilla tavallisia jännitystä virittäviä tilanteita voivat olla

- oppitunneilla ja luennoilla viittaaminen ja vastaaminen
- esiintyminen, puheen tai esitelmän pitäminen
- ryhmätyöt ja työryhmät
- koe- ja tenttitilanteet
- vieraalla kielellä puhuminen (vaikka kieltä osaisi sujuvasti)
- uuteen ryhmään meneminen
- keskipisteenä oleminen myös myönteisissä tilanteissa
- esittäytyminen
- kierrosten käyminen ryhmissä
- oman vuoron odottaminen
- arvostelutilanne
- taululle kirjoittaminen tai laskeminen
- ääneen lukeminen
- puhuminen opettajan, esimiehen tai muun auktoriteetin kanssa
- ikätovereiden kanssa puhuminen
- puhelimella soittaminen
- kokoukset ja puheenvuorojen ottaminen niissä
- ruokailutilanteet
- kahvittelutilanteet
- juhlat, kutsut, kylässä käyminen tai vieraiden kutsuminen

Vanhemman suhtautuminen itseensä ja lapseen heijastuu lapsen tai nuoren kokemukseen itsestään.

### Vanhempi

Ylihuolehtiva vanhempi

Pärjäämisen korostaminen

Vaativa, kriittinen vanhempi

Vaatimaton vanhempi

Laiminlyövä vanhempi

### Lapsi

- Kokee olonsa avuttomaksi ja pelokkaaksi
- Reipas, suorittaa, ei tunnista haavoittuvuuttaan
- Vaatii itseltään paljon ja kokee riittämättömyyttä
- Huono itsetunto, ei tunnista potentiaalejaan
- Ei tunnista tarpeitaan, saattaa huolehtia ensisijassa muista

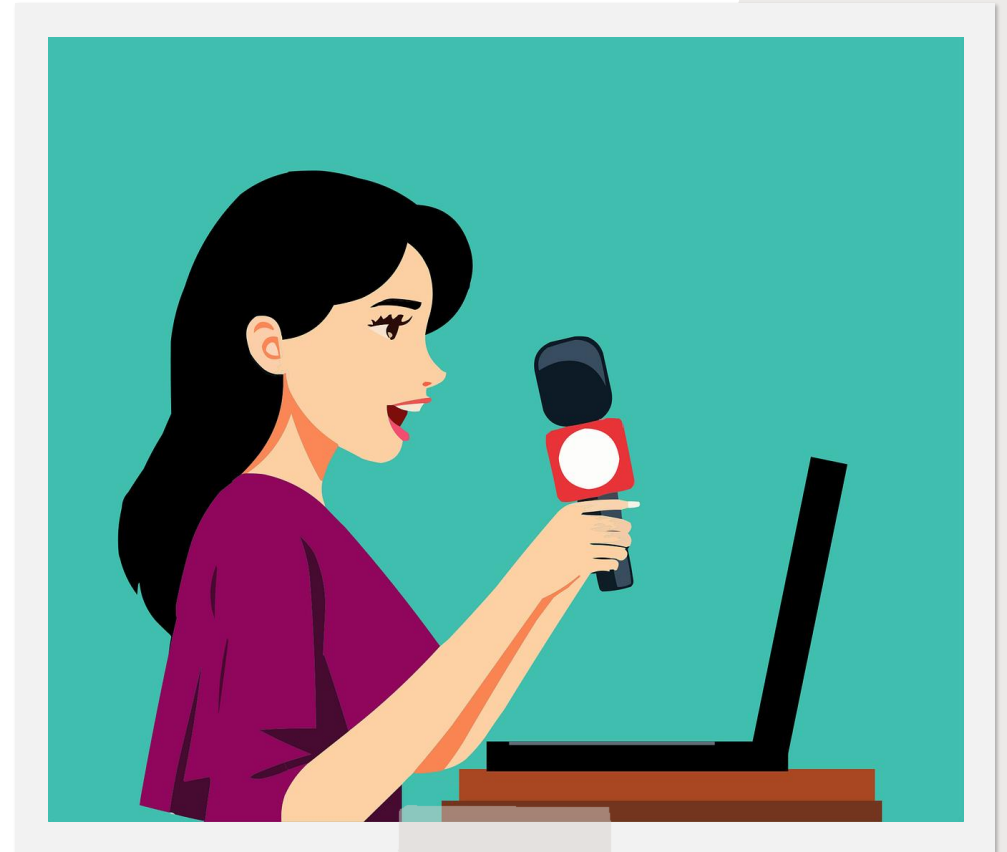
# Mieti lapsuutesi merkittäviä ihmissuhteita

- Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun lapsena?
- Miten he suhtautuivat omiin tekemisiinsä?
- Mitä sinulta odotettiin?
- Millaista käyttäytymistä perheessäsi arvostettiin tai ihailtiin?
- Tunnistatko reaktioissasi ja suhtautumisessasi jännittämiseen piirteitä, joita vanhemmillasi on ollut suhteessa sinuun, itseensä tai muihin ihmisiin?



# Mielen tasapainoa on se, että on riittävästi keinoja

- rauhoitella itseä haastetilanteissa ja niiden jälkeen
- jäsentää kokemuksia jännittävissä ja ahdistavissa tilanteissa
- ratkoa ongelmia elämässä ja ihmissuhteissa
- sietää oireita, ristiriitoja ja epätäydellisyyttä
- tunnistaa omia ja muiden tunteita
- hyväksyä itsensä sellaisena kuin on
- asettaa rajoja sekä itselle että muille



# Esimerkkejä altistustehtävistä:

---

- Ota viikon ajan päivittäin katsekontakti vastaan tuleviin vieraisiin ihmisiin.
- Seuraavalla viikolla hymyile päivittäin vieraille ihmisille.
- Tervehdi selkeästi, ääneen sellaista opiskelukaveriasi, jota et yleensä tohdi tervehtiä.
- Sano tuttavallasi kohteliaisuus.
- Vaihda muutama sana kaupassa kassan kanssa.
- Maksa kaupassa pikkurahalla.
- Sano jotakin vieraalle ihmiselle kuntosalin pukuhuoneessa tai julkisessa kulkuvälineessä.
- Asioi kaupassa ja kysele tietoja tuotteesta, jota et välttämättä ole aikeissa ostaa.
- Hoida puhelimitse kuntoon jokin asia, jota olet lykännyt. Esimerkiksi varaa hammaslääkäriaika.
- Ylitä suojatie hyppyaskelin.

# Keinoja jännityksen voittamiseksi:

- Puhu itsellesi rauhallisesti: muistuta itseäsi siitä, ettei ole mitään hätää ja että tilanne menee pian ohi.
- Suuntaa huomiosi pois itsesi tarkkailusta.
- Hellitä lihasjännitys kasvoilta, hartiasseudulta ja rintakehäältä.
- Huokaa rauhallisesti ulos.
- Maadoita itsesi alustalle.
- Pyydä tukea tilanteeseen joltakulta tai pidä hänet mielessäsi.

