Rentoutuminen

Rentoutuminen on haastavaa, kun on kokenut elämässä vaikeita asioita tai elää vaikeassa tilanteessa. Silloin keho on usein jatkuvassa jännitys- ja valppaustilassa. Vaikka ollaan turvassa, ei tunneta turvan tunnetta. Tällöin ajatus rentoutumisesta voi tuntua jopa pelottavalta. Halutaan pysyä valppaana, ettei mikään pääsisi yllättämään. Moni pelkää sitä, että jos rentoutuu niin myös ahdistus ja ikävät muistot tulevat mieleen. Kehon jatkuva jännitys- ja valppaustila aiheuttaa kuitenkin monia vaivoja, esimerkiksi lihas- ja päänsärkyä ja nukkumisvaikeuksia.

Rentoutumisen taitoa voi ja kannattaa opetella. Rentoutumisen harjoittelu kannattaa. Se lisää mielen ja kehon hyvinvointia, keskittymis- ja oppimiskykyä, voi helpottaa kipuja, auttaa saamaan unta ja tekee olosta rauhallisemman. Rentoutuminen ei ole ihmelääke, eikä se poista kaikkia ongelmia, mutta sen avulla voi helposti lisätä hyvinvointia. Rentoutuminen vaatii harjoittelua, kuten kaikki muutkin uudet taidot.

RENTOUTUMISEN HARJOITTELU

Rentoutumista voi harjoitella esimerkiksi rentoutusharjoitusten avulla. On olemassa erilaisia rentoutusharjoituksia, jotka ovat usein suunniteltu rentouttamaan sekä kehoa että mieltä. Rentoutusharjoituksissa voidaan keskittyä esimerkiksi hengitykseen, mielikuviin tai rentouttamaan kehon eri osia.

Erilaisia rentoutusharjoituksia voi kuunnella esimerkiksi YouTube'n kautta:
https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1

Hyvä muistaa rentoutusharjoituksia tehdessä:

- Sinun ei tarvitse pakottaa itseäsi rentoutumaan harjoituksen aikana enempää kuin sillä hetkellä on mahdollista.
- Älä turhaudu, vaikka harjoitusten tekeminen tuntuisi aluksi vaikealta. Säännöllisesti tehtynä harjoitukset alkavat sujua ja ne tehoavat yhä paremmin.
- Joillekin ihmisille voivat sopia tietyt rentoutusharjoitukset paremmin kuin toiset, minkä vuoksi kannattaa kokeilla useampia erilaisia harjoituksia.
- Rentoutuminen voi herättää myös mielikuvia, muistoja ja ajatuksia. Ne eivät ole vaarallisia ja niitä ei tarvitse välttää. Ajatukset, muistot ja mielikuvat saavat tulla ja mennä. Jos haluat, voit piirtää nämä mielikuvat paperille, kirjoittaa niistä tai puhua niistä ystävälle tai ammattilaiselle.

On tärkeää, että opit huomaamaan, milloin kehosi on jännittynyt ja milloin se on rento. Sinun ei tarvitse arvostella kehosi tuntemuksia, vaan riittää että teet niistä huomioita. Kun huomaat, ettei jännitys tai valppaus kehossa olekaan välttämätöntä, voit vähitellen opetella päästämään siitä irti.

Rentoutua voi muullakin tavoin kuin tekemällä rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Rentoutua voi vaikka kävelemällä, liikkumalla luonnossa, kotitöitä tehden, kuuntelemalla musiikkia, ystävien seurassa, kehoa venyttelemällä, kylmä- ja lämpöhoitojen ja saunan tai hieronnan avulla. Kannattaa kokeilla erikeinoja ja löytää juuri sinulle sopiva tapa rentoutua.

HENGITYS

Hengityksellä on erittäin suuri merkitys rentoutumisessa ja mielen hyvinvoinnissa. Hengityksen avulla voi vaikuttaa kehon reaktioihin ja sitä kautta rauhoittaa olotilaa. Uloshengityksellä sydämen syke rauhoittuu ja verenpaine laskee, sisäänhengityksellä syke kiihtyy ja verenpaine nousee. Pidentämällä tietoisesti uloshengitystä voit rauhoittaa kehoa.