Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Rentoutuminen

Rentoutuminen on vaikeaa, jos on kokenut elämässä vaikeita asioita. Se voi olla myös vaikeaa, jos elää vaikeassa tilanteessa. Silloin keho voi olla koko ajan jännittynyt ja valpas.

Vaikka olisit turvassa, sinulla voi olla turvaton olo. Silloin rentoutuminen voi tuntua jopa pelottavalta. Silloin ihminen haluaa pysyä valppaana, jotta mikään ei voi yllättää. Moni myös pelkää, että rentoutuminen tuo mieleen ahdistuksen ja ikävät muistot.

Jos ihminen on kuitenkin koko ajan jännittynyt ja valpas, hänelle voi tulla vaivoja. Näitä vaivoja ovat esimerkiksi lihassäryt, päänsärky ja nukkumisongelmat.

Rentoutumista on hyvä opetella. Rentoutumisella on monia hyviä vaikutuksia:

- mielen ja kehon vointi paranee
- keskittyminen ja oppimiskyky paranevat
- kivut voivat helpottaa
- uni voi tulla helpommin
- olo muuttuu rauhallisemmaksi.

Rentoutuminen ei poista kaikkia ongelmia, mutta sen avulla voi parantaa oloa. Rentoutumista täytyy harjoitella, kuten muitakin uusia taitoja.

Rentoutumisen harjoittelu

Rentoutumista voi harjoitella esimerkiksi rentoutusharjoitusten avulla. Erilaiset harjoitukset rentouttavat usein sekä kehoa että mieltä. Harjoituksissa keskitytään esimerkiksi hengitykseen, mielikuviin tai kehon osien rentouttamiseen.

Erilaisia rentoutusharjoituksia voi kuunnella esimerkiksi YouTube-soittolistamme kautta. YouTube-kanavamme löydät täältä: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1

Muista seuraavat asiat, kun teet rentoutusharjoituksia:

- **Sinun ei tarvitse pakottaa itseäsi rentoutumaan.**
  Rentoudu sen verran kuin sillä hetkellä on mahdollista.
- **Älä turhaudu, jos harjoitukset tuntuvat aluksi vaikeilta.**
  Kun teet harjoituksia säännöllisesti, ne alkavat sujua ja tehoavat paremmin.
- **Eri ihmisille sopivat eri harjoitukset.**
  Siksi kannattaa kokeilla erilaisia harjoituksia.

- **Rentoutuminen voi herättää myös mielikuvia, muistoja ja ajatuksia.**
  Ne eivät ole vaarallisia, eikä niitä tarvitse välttää. Ajatukset, muistot ja mielikuvat saavat tulla ja mennä. Jos haluat, voit piirtää mielikuvat paperille. Voit myös kirjoittaa niistä tai puhua niistä ystävälle tai ammattilaiselle.

On tärkeää oppia huomaamaan, milloin oma keho on jännittynyt ja milloin rento. Kehon tuntemuksia ei tarvitse arvostella. Riittää, että huomaat ne. Hiljalleen huomaat, että kehossa ei tarvita jännitystä. Siten voit päästää siitä irti.

Muut tavat rentoutua

Rentoutua voi muillakin tavoilla kuin rentoutusharjoituksilla. Voit rentoutua esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- kävelemällä
- liikkumalla luonnossa
- tekemällä kotitöitä
- kuuntelemalla musiikkia
- ystävien seurassa
- venyttelemällä
- kylmä- ja lämpöhoitojen avulla
- käymällä saunassa
- hieronnan avulla.

Kannattaa kokeilla erilaisia keinoja. Niin löydät juuri sinulle sopivan tavan rentoutua.

Hengitys ja rentoutuminen

Hengitys vaikuttaa rentoutumiseen ja mielenterveyteen. Hengityksen avulla voit vaikuttaa kehon reaktioihin. Se voi rauhoittaa oloasi.

Kun hengität ulos, sydämesi lyö hitaammin. Myös verenpaineesi laskee. Kun hengität sisään, sydämesi lyö nopeammin. Verenpaine nousee. Kun hengität pitkästi ulos, kehosi rauhoittuu.