Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

## Tunteet ja keho

Tunteet kuuluvat ihmisyyteen. Ne antavat meille tietoa maailmasta ja itsestämme. Ne kertovat myös suhteestamme muihin ihmisiin.

Tunteilla on aina jokin syy ja tehtävä. Joskus tiedämme, mikä tämä syy on. Toisinaan emme tiedä tunteiden syytä. Jotkut tunteet tuntuvat vaikeilta, mutta mikään tunne ei ole huono tai paha.

Esimerkkejä tunteista ja niiden tehtävistä:

- **Ilo** vie ihmistä kohti hyviä ja tärkeitä asioita. Ilo myös helpottaa kehon stressiä. Se rohkaisee kokeilemaan uusia asioita.
- **Pelko** auttaa selviytymään uhkaavissa tilanteissa. Joskus pelko voi jäädä päälle myös sen jälkeen, kun uhka on ohi. Silloin pelosta pitää opetella hiljalleen pois. Itselle pitää vakuuttaa, että on turvassa.
- **Viha** auttaa puolustamaan itseä ja tärkeitä asioita. Sopiva määrä kiukkua auttaa ihmistä olemaan rohkea ja jämäkkä.
- **Suru** auttaa luopumaan asioista ja hyväksymään muutokset. Suru myös auttaa meitä jatkamaan elämää. Se myös paljastaa, mitkä asiat ovat meille todella tärkeitä.

### Tunteiden vaikutus kehoon

Tunteet aiheuttavat muutoksia sekä kehossa että mielessä. Tunteet voivat vaikuttaa kehossa seuraaviin asioihin:

- kehon asento
- kasvojen ilmeet
- ääni
- lihakset jännittyvät tai rentoutuvat
- sydämen syke nopeutuu tai hidastuu
- kehon lämpötila nousee tai laskee
- kädet tärisevät tai hikoilevat.

Myös ajatukset ja tunteet vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi ajatukset voivat rauhoittaa tai vahvistaa tunnetta, jota koemme.

### Tunteiden säätely

Olemme aikaisemmin elämässä saattaneet oppia sietämään vaikeita tunteita eri tavoilla. Jotkut näistä tavoista eivät kuitenkaan välttämättä ole hyödyllisiä. Saatamme esimerkiksi ”laittaa tunteet pois päältä”. Tällä tavalla yritämme rauhoittaa itseämme.

Mutta jos ohitamme tunteet, niiden vaikutus kehossa kestää pidempään. Silloin emme myöskään tiedä, mitä tietoa tunne antaa. Tunteiden sivuuttaminen voi myös lisätä yksinäisyyttä. Siksi jokaisen kannattaa opetella säätelemään tunteita.

Tunteiden säätely tarkoittaa kolmea asiaa: tunteiden tunnistamista, niiden kokemista ja niiden ilmaisemista. Tunteita voi säädellä monella tavalla. Voit esimerkiksi valita tilanteet, joihin osallistut. Voit myös muokata omia reaktioitasi jossain tietyssä tilanteessa. Yleensä tunne alkaa laantua muutamassa minuutissa, jos sitä ei pidä yllä.

Voit harjoitella tunteiden säätelyä esimerkiksi näin:

- Huomaa sinussa heräävät tunteet ja nimeä ne. Mitä kehossasi ja mielessäsi tapahtuu juuri nyt?
- Tunnista tunteiden taustalla olevat tarpeet. Mitä tunne kertoo sinulle?
- Mieti, miten voit vastata taustalla oleviin tarpeisiin.

**Tunteiden tunnistaminen ja rauhoittuminen**

Meidän täytyy usein pysähtyä, jotta voimme tunnistaa tunteen. Tunteista johtuvat kehon muutokset tapahtuvat itsestään. Kun huomaat nämä muutokset, voit helpommin tunnistaa tunteita.

Tunteet voivat kuitenkin myös johtaa meitä harhaan. Joskus vaikeat tunteet kertovat menneisyyden vaikeista kokemuksista eivätkä nykyhetkestä.

Tunne voi saada meidät reagoimaan nopeasti. Silloin emme ehdi ajatella tekojemme seurauksia. Esimerkiksi uhkaava tilanne saa sydämen hakkaamaan, ja alamme hengittää nopeammin. Tämä kehon reaktio auttaa meitä selviytymään uhkaavasta tilanteesta. Reaktio ei kuitenkaan aina tarkoita, että tilanne on oikeasti uhkaava. Reaktio voi syntyä siksi, että muistamme aikaisemman uhkaavan tilanteen. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää rauhoittua, ennen kuin toimii.

Kun voimakas tunne valtaa sinut, voit rauhoittaa itseäsi seuraavilla keinoilla:

- **Suuntaa huomiosi ulkomaailmaan aistiesi avulla.**
  Keskity ympäristöösi sekä sen esineisiin ja asioihin.
- **Siirrä ajatuksesi muualle.**
  Ajattele esimerkiksi mukavaa muistoa tai iloista asiaa, jota odotat.
- **Mieti, mitä sanoisit hyvälle ystävälle samassa tilanteessa.**
  Miten lohduttaisit tai kannustaisit ystävääsi, joka on samanlaisessa tilanteessa?
- **Siirrä huomiosi muualle fyysisen tekemisen avulla.**
  Käy esimerkiksi ripeällä kävelylenkillä.
- **Siirrä huomiosi hetkeksi hengitykseesi.**
  Anna hengityksesi rauhoittua. Rauhallinen hengitys on hyvä tapa rauhoittaa keho ja mieli. Hengitä erityisesti pitkään ulos.

**Tunteiden ilmaiseminen**

Tunteita kannattaa ilmaista silloinkin, kun ei tiedä niiden syytä. Tunteita voi ilmaista monella eri tavalla. Itkeminen ja nauraminen tekevät yleensä hyvää ihmiselle. Vaikeista tunteista on myös hyvä puhua luotettavalle ihmiselle. Kun voi puhua tunteistaan, on helpompi tulla toimeen itsen ja muiden ihmisten kanssa. Tunteita voi ilmaista myös liikkumalla, kuuntelemalla musiikkia, piirtämällä, maalaamalla ja kirjoittamalla.

Kun hankalia tunteita tulee, itseään voi hoitaa myös kehon avulla. Liikunta vähentää masennusta ja stressiä. Kun keho muuttuu vahvemmaksi, mielikin muuttuu vahvemmaksi. Myös tunteiden säätely on helpompaa, kun ulkoilee, harrastaa liikuntaa, syö hyvin ja nukkuu riittävästi.