Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Vireystila

Vireystila tarkoittaa henkilön virkeyden ja valppauden tasoa. Kun osaat säädellä omaa vireystilaasi, kehosi ja mielesi voivat paremmin.

On tavallista, että vireystila vaihtelee vuorokauden aikana. Vireystilaan vaikuttavat monet tekijät: unen määrä ja laatu, tunteet, valon määrä ja vuorokauden aika. Jos esimerkiksi nukut huonosti, seuraavana iltapäivänä vireystilasi voi olla hyvin matala. Kun taas olet innostunut tai jännittynyt, vireystilasi kohoaa normaalia korkeammalle.

Ihmisen vireystila on tasapainossa, kun se ei ole liian korkea tai matala. Kun vireystilasi on sopiva, opit helpommin uusia asioita. Pystyt myös keskittymään ja toimimaan paremmin.

Stressin vaikutus vireystilaan

Stressi nostaa vireystilaa. Jos sinulla on pitkään voimakasta stressiä, vireystilasi on jatkuvasti koholla. Tällöin on vaikea rauhoittua ja palata sopivaan vireystilaan.

Menneisyyden vaikeat kokemukset voivat aiheuttaa stressiä, joka tekee olon turvattomaksi. Silloin on usein vaikea pitää vireystila sopivana. Vireystila voi nousta ja laskea rajusti tai olla jatkuvasti koholla.

Vireystilaan vaikuttaa siis vahvasti se, onko ihmisellä turvallinen olo. Kun ihminen pelkää, vireystila nousee korkealle. Tätä kutsutaan ylivireydeksi. Toisaalta raju uhka saattaa tehdä vireystilasta matalan. Silloin ihminen lamaantuu. Tätä kutsutaan alivireydeksi. Kun vireystila on sopiva, ihmisellä on yleensä turvallinen olo.

Alla oleva kuvio kuvaa erilaisia vireystiloja ja tuntemuksia. Vihreä viiva esittää tavallista vireystilan vaihtelua päivän aikana. Silloinkin kun vireystila on sopiva, ihminen voi kokea innostusta sekä tylsyyttä.

Punainen viiva taas kuvaa sellaisen ihmisen vireystilaa, joka kokee stressiä menneisyyden kokemusten takia. Kun jokin vaikea asia palaa mieleen, vireystila muuttuu rajusti.

Miten oman vireystilan voi tunnistaa?

Oman vireystilan voi oppia tunnistamaan. Alla on lueteltu merkkejä, jotka liittyvät ylivireyteen, alivireyteen ja sopivaan vireystilaan. Et välttämättä huomaa itsessäsi kaikkia listan merkkejä. Voit kuitenkin oppia tunnistamaan vireystilasi listan avulla.

Ylivireys	Sopiva vireystila	Alivireys
• Sydän lyö nopeasti • Nopea hengitys • Hikoilu • Kalpea ja kylmä iho • Hermostunut ja levoton olo • Tärinä • Lihasjännitys	• Sydän lyö rauhallisesti • Rauhallinen ja tasainen hengitys • Valpas ja tasapainoinen olo • Helppo liikkua ja helppo olla paikallaan • Keskittyminen onnistuu	• Sydän lyö hitaasti • Hidas tai ”näkymätön” hengitys • Punoittava ja lämmin iho • Puutuminen • Etäinen ja turtunut olo • Voimattomuus, lamautuminen, liikkuminen on vaikeaa

Miten vireystilaa voi säädellä?

Omaa vireystilaa voi oppia tasaamaan. Kun nukut riittävästi ja säännöllisesti, vireystila pysyy sopivana. Väsyneenä ihminen on usein alivireä. Toisaalta kiire ja epäsäännöllinen nukkuminen voivat tehdä ihmisestä ylivireän. Vireystila pysyy sopivana, kun esimerkiksi vietät aikaa turvallisten ihmisten kanssa. Myös kiva liikunta tasoittaa vireystilaa.

Alla on keinoja, joilla voit kokeilla säädellä vireystilaasi.

Jos olet ylivireä	Jos olet alivireä
• Hengitä pitkään ulos. • Paina jalkapohjat lattiaan ja tunne lattia jalkojen alla. • Kiinnitä huomio ympäristöön. Keksi viisi asiaa, jotka näet, jotka kuulet ja jotka tunnet ympäristössä. • Kokeile painopeittoa tai muita painotuotteita. • Perhostaputus: Laita käsivarret ristiin rinnan päälle. Taputtele rintakehää rauhallisesti vuorotellen kämmenillä. • Pese kasvoja jääkylmällä vedellä 30 sekunnin ajan. • Jännitä ja rentouta kehon eri osia vuorotellen.	• Nouse seisomaan, liikuttele käsiä ja jalkoja, tömistele ja hypi. • Työnnä seinää molemmilla käsillä niin kovaa kuin jaksat. • Aseta kämmenet vastakkain ja työnnä niitä toisiaan vasten. • Kiinnitä huomio ympäristöön. Keksi viisi asiaa, jotka näet, jotka kuulet ja jotka tunnet ympäristössä. • Syö jotakin voimakkaan makuista, esimerkiksi kurkkupastilli. • Taputtele kehoa kaikkialta. • Paina jalkapohjat lattiaan ja tunne lattia jalkojen alla.