

Vireyttä ja palautumista

TASAPAINOA JA TAUOTUSTA (TYÖ)PÄIVIIN
ILONA SIITONEN, ILOSI

Arvot ja ajankäyttö

- ✓ Työ, perhe, terveys, ystävyssuhteet, harrastukset...
- ✓ Omien arvojen tunnistaminen vaatii itsetuntemusta
 - vahvuudet, ajatukset, uskomukset, tarpeet, toiveet
 - heikkoudet ja kehittämistarpeet
- ✓ Olenko itse itselleni arvokas? Kannattaako omasta voinnista huolehtia? Mikä motivoi minua huolehtimaan itsestäni?
- ✓ Mistä suhtautuminen itseeni ja arvooni on lähtöisin?

ilosi llona

Kehoni on
sieluni koti

Yrittäjä

Liikunnan-
ohjaaja

Vanhempi

Fysio-
terapeutti

Lapsi

Suorittaja

Puoliso

ADHD

ITSETUNTEMUS

ilosi llona

määrätietoinen

optimistinen

sisukas

avoin

vaativa

sosiaalinen

positiivinen

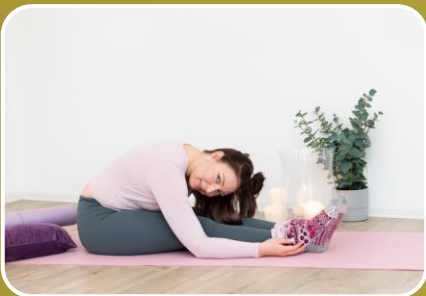
tarkka

ITSETUNTEMUS



Ylivireys

- Taistele-pakene
- Sympaattinen hermosto aktiivinen



Optimaalinen vireystila / hyvä vire

- Rento, läsnäoleva kehomieli
- Turvallinen, levollinen olo



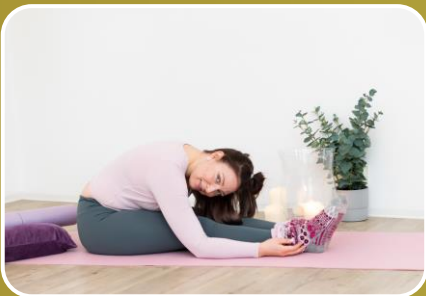
Alivireys

- Jähmettyminen / lamaantuminen
- Parasympaattinen hermosto aktiivinen



Ylivireys

- syke koholla, nopeatahtinen hengitys
- Impulsiivisuus, ärtymys, viha



Optimaalinen vireystila / hyvä vire

- tasapainoinen hengitys
- hyvä olo



Alivireys

- passiivisuus, hitaus, uupumus, velttous
- keskittymiskyvyttömyys, poissaolevuus, muisti

Keinoja ylivireystilan säätelyyn

- ✓ Tauko, vaikka hälytyksen avulla
- ✓ Pysähtyminen tilan tunnistamiseksi, esim. 2min kehotietoisuusharjoitus "miltä sormet tuntuvat..."
- ✓ Fyysinen aktiivisuus lisää vireyttä
- ✓ Fyysisen aktiivisuus voimavarojen mukaan, mutta lähde liikkeelle myös, kun ei huvita tai on vaikea lähteä
- ✓ Madalla kynnyellä keskittymällä äänikirjaan, podiin, puheluun tai sovi kaverin kanssa liikuntatreffit?

Keinoja alivireystilan säätelyyn

- ✓ Tauko, vaikka hälytyksen avulla
- ✓ Pysähtyminen tilan tunnistamiseksi, esim. 2min hengitysharjoitus "hengitä sisään uutta energiaa..."
- ✓ Kävely tai ylipäätään tekemisen rytmin rauhoittaminen
- ✓ Kofeiinin yms. aktivoivien aineiden välttäminen/vähentäminen
- ✓ Vuorokausirytmii ja ennen nukkumaanmenoa kierrosten laskeminen tunteja etukäteen

Optimaalinen vireys

- ✓ Säännöllinen vuorokausirytm
- ✓ Rutiinit, osa rutiinit ja niiden osat? -lukujärjestys-malli?
- ✓ Säännöllinen ateriarytm
- ✓ Suunnitelmallisuus, että on mitä syödä, pitää käydä kaupassa, valmistaa ruoka ja ennakoida seuraavat ateriat (ruokavalio? kauppakassipalvelu?)
- ✓ Työn tauotus, vaikka focus-kellolla?
- ✓ Vapaa-ajan painoarvo?
- ✓ Oman hyvinvoinnin painoarvo?

Optimaalinen vireys

- ✓ Pysähtyminen, kehon kuuntelu
- ✓ Itsetuntemus sis. kehontuntemus
- ✓ Rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden tasapaino

ARVOT > AJANKÄYTTÖ > SUUNNITELMALLISUUS / RUTIINIT