

## *Tired but Wired*

PIKA-APU HERMOSTOLLE  
SEKÄ PAREMPAAN UNEEN



# Tervetuloa!

## ON AIKA HENGÄHTÄÄ

Oletko huomannut, miten uupuneinkin hetkinä on joskus todella vaikea vain olla? Keho huutaa lepoa, mutta kun painat pään tyynyyn, mielesi avaa satasivuisen Excel-taulukon kaikesta mitä et ole vielä tehnyt, tai käy läpi kaikkia huolenaiheita mitä päivään ja elämään mahtuu. Tätä on "tired but wired" -tila, olet uupunut, mutta aivot käyvät kaiken aikaa kierroksilla ja kehokin tuntuu levottomalta. On vaikea pysähtyä.

Tällainen tila on hyvin yleinen, et siis ole yksin. Kyse ei myöskään ole siitä ettetkö osaisi hallita tilannetta, et vain ehkä vielä tiedä miten.

On aika opettaa hermostollesi, että nyt on turvallista päästää irti.





# MIKSI EI VOI VAIN NUKAHTAA?

Moni meistä yrittää ratkoa univaikeuksia ostamalla uuden tyynyn tai juomalla kamomillateetä, vaikka todellinen ongelma roihuaa meidän hermostossamme.

Hermosto jaetaan karkeasti kahteen tilaan:

**KAASUPOLJIN**- Sympaattinen hermosto

Tämä on "taistele tai pakene" tila. Se on elintärkeää silloin, kun meidän pitää pelastautua leijonalta tai selvitä tiukasta deadlinesta. Se tuottaa kortisolia ja adrenaliinia.

**JARRU**- Parasympaattinen hermosto

"Lepää ja ota rauhassa" tila. Tämä mahdollistaa palautumisen sekä syvän unen.

**ONGELMA** on nykynaisen elämä, jatkuva tavoitettavuus, huolet, perheen aikataulujen organisointi ja omien tarpeiden sivuuttaminen. Tämä kaikki pitää sen kaasupolkimen pohjassa aamusta iltaan. Kun on vihdoon aika nukkua, aivosi ovat edelleen täydessä valmiustilassa. Kehosi luulee edelleen että "leijona vaanii" eikä se tietenkään silloin salli sinun nukahtaa syvään uneen.

On siis lakattava yrittämästä pakottaa unta. Sen sijaan meidän täytyy kertoa keholle, että "leijona on poissa".



# PIKA-APU HERMOSTOLLE

## **KOLME KONKREETTISTA KEINOAA**

Kun olet ylikierroksilla, järkeily ei auta. Et voi "ajatella itseäsi rauhalliseksi". Sinun on käytettävä kehoa viestinviejänä aivoille.

Kokeile näitä fysiologisia pika-apuja, kun ahdistus tai ylivireys iskee.

### **1. Huokaus**

Tämä on Stanfordin yliopiston neurobiologien tutkimia, maailman nopein tapa laskea stressitasoja reaaliajassa.

-hengitä nenän kautta sisään kunnes keuhkot ovat melkein täynnä.

-vedä nenän kautta vielä toinen, lyhyt lisähenkäys niin että keuhkot täyttyvät.

-puhalla ilma hitaasti ja pitkään ulos suun kautta.

Tee tämä 3-5 kertaa. Se poistaa tehokkaasti hiilidioksidia verenkierrosta ja pakottaa sydämen sykkeen hidastumaan



## 2. Kylmäaltistus

Vagushermo on parasympaattisen hermostosi pääkytkin. Voit aktivoida sen nopeasti lämpötilan muutoksella.

Mene kylpyhuoneeseen. Pese kasvosi kylmällä vedellä, erityisesti silmien ja poskipäiden alue. Kastele kylmällä vedellä myös ranteet.

Vaihtoehtoisesti voit kääriä jääpalan pyyhkeeseen ja painaa sitä rintalastallesi muutaman minuutin ajan.

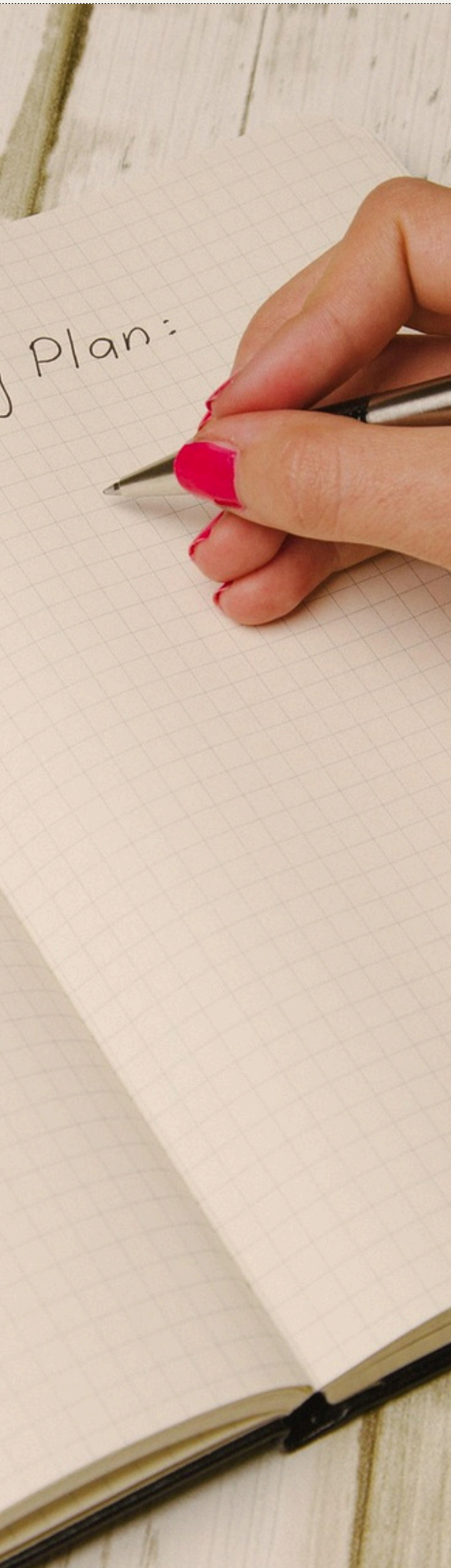
## 3. Maadoittuminen tähän hetkeen

Kun mieli laukkaa tulevaisuuden kauhuskenaarioissa tai tekemättömissä asioissa, vedä se takaisin fyysiseen todellisuuteen. Etsi ympäristöstäsi:

-5 asiaa jotka näet (esim. varjo seinällä, kahvikuppi, maljakko, taulu...)

-4 asiaa joita voit tuntea (tuolin selkänöjä, lattia jalkojen alla...)

-3 asiaa joita kuulet  
-2 asiaa mitä haistat



# HYVÄN UNEN SALAISUUS

Hyvä uni ei ala illalla kello 22.00 kun menet sänkyyn. Sen rakentaminen alkaa jo aamusta.

Tässä kolme **tutkittua tapaa**, joilla muutat päiväsi rytmiä.

## **Valo aamuisin**

Kortisoli- ja melatoniinirytmimme (vuorokausirytmisi) nollautuu aamuvalosta. Mene ulos 10-15 minuutiksi tunnin sisällä heräämisestä.

## **Ajatusparkki**

Jos et pura "työmuistiasi" paperille, aivosi yrittävät pitää asiat muistissa ja käsitellä niitä koko yön. Ota illalla muistikirja ja kirjoita ylös KAIKKI mikä pyöri mielessä: työasiat, lasten harrastusmaksut, vastaamattomat viestit, murheet. Kun ne ovat paperilla, sano itsellesi: "Nämä ovat tallessa täällä. Minun ei tarvitse kantaa niitä yöllä."

## **Pysäköintialue yöllisille ajatuksille**

Heräät kello 03:00 ja aivot käyvät heti kierroksilla. Pidä yöpöydällä kynää ja paperia. Kirjoita ahdistava ajatus ylös ja sano itsellesi: "Tämä on pysäköity tähän aamuun asti. Nyt en ratkaise tätä."



# MYÖTÄTUNTO- TEHOKKAIN LÄÄKE

Kun olet valvonut tunnin keskellä yötä, alat ehkä laskea "Jos nukahdan nyt, saan nukkua vielä 3 tuntia..." Tämä luo massiivisen suorituspaineen, joka takaa sen, ettet varmasti nukahda. Lopeta unen suorittaminen.

Jos uni ei tule 20 minuutissa, nouse ylös. Älä ota puhelinta. Lue tylsää kirjaa, tee palapeliä tai kuuntele äänikirjaa, kunnes silmäluomet alkavat painaa.

**Muista tämä:** Vaikka et nukkuisi, lepääminen on silti tarpeellista. Pelkkä makuulla olo hämärässä, silmät kiinni ja keho rentona on hermostolle tärkeää palautumista. Ei haittaa, vaikka et juuri nyt nukahda uudelleen. Anna itsellesi lupa vain levätä. Se ottaa paineen pois, ja ironista kyllä, usein juuri silloin uni hiipii luoksesi.

Huominen tulee ja sinä selviät siitä, vaikket nukkuisi aina täydellisen hyvin.