

Lyhyt ahdingonsieto opas

Mitä on ahdingonsieto? Ahdingonsieto koostuu taidoista, joiden avulla selvitä kriisihetkestä niin, ettei tilanne pahene. Tavoite ei ole saada heti hyvää oloa, vaan laskea kuormaa, estää impulsiiviset teot ja ostaa aikaa.

Kun tunne on voimakas eli asteikolla 0–10 noin 7–10, käytä näitä ahdingonsietotaitoja. Kun olo laskee alle 6, keskustelu ja ongelmanratkaisu onnistuvat yleensä paremmin. Muista että näitäkin taitoja täytyy harjoitella paljon, eivätkä ne aina toimi heti ensimmäisellä kerralla. Pyri löytämään itsellesi sopivat ja sinun tilanteessasi toimivat taidot.

Pikaohjelma, kun olo on 9/10

- 1) STOP
- 2) Kylmä 20–30 s
- 3) 10 hidasta uloshengitystä
- 4) 1–3 min reipas liike
- 5) Huomion siirto 10–20 min
- 6) Kun olo < 6/10: valitse 1 % viisas teko

1) Keho: nopea säätely

Aloita kehosta, jos syke on korkealla, hengitys on pinnallinen tai olo on “ylikierroksilla”.

STOP (pysäytä automaattireaktio)

- **S – Stop:** pysähdy fyysisesti (laske puhelin, nojaa tuoliin, laske käsi pöydälle).
- **T – Tauko:** ota 10–30 sek tauko, siirry sivuun tai istu. Älä toimi yllykkeen mukaan: älä tee mitään.
- **O – Havainnoi:** nimeä 3 asiaa: keho, tunne ja impulssi.
- **P – Etene tietoisesti:** valitse pienin viisas teko seuraavaksi.

Esimerkki: saat viestin, joka tuntuu loukkaavalta. Lasket puhelimen, hengität 10 sek ja päätät vastata myöhemmin yhdellä asiallisella viestillä (kun olet rauhoittunut).

TIP (pikajarru hermostolle)

Käytä, kun tunne on 8–10/10 (paniikki, raivo, ylivire).

- **Kylmä:** kylmää vettä kasvoille 20–30 s tai kylmäpussi (tai pakastevihannespusseja tms) niskaan/poskille/silmien alle (1–3 kierrosta).
- **Reipas liike 1–3 min:** portaat, kyykyt, hölkkä paikallaan, seinäpunnerrukset.
- **Hidastettu hengitys + rentoutus:** hengitä 4 sisään – 6 ulos 1–3 min. Pudota hartiat, pehmennä leuka.

Palautuminen tähän hetkeen (maadoittuminen)

- **5–4–3–2–1:** 5 asiaa, jotka voit nähdä, 4 asiaa, jotka voit tuntea, 3 ääntä, 2 hajua, 1 maku.

2) Ajattelu: kun mieli lietsoo

Et kiellä tunnetta, mutta et myöskään anna ajatusten ohjata tekoja.

Ajatus ei ole fakta

- **Sano:** “Minulla on ajatus, että ...”
- **Kysy:** mitkä ovat todisteet puolesta ja vastaan? Mitä sanoisit ystävälle/mitä ystävä sanoisi sinulle?

Tavoite ja 1 % viisas teko

- **Kysy:** mitä haluan pitkällä aikavälillä (terveys, suhteet, arvot)?
- **Valitse:** mikä on pienin teko, joka vie 1 % kohti tavoitetta?

Radikaali hyväksyminen

Hyväksyminen tarkoittaa: "tämä on totta juuri nyt". Se ei ole hyväksyntää eikä luovuttamista.

- **Lause:** "Tämä on nyt totta. En pidä tästä. Silti tämä on totta."

3) Käyttäytyminen: ensiapupakki kriisiin

Huomion siirtäminen (10–20 min)

Siirrä huomio hetkeksi pois tunteen liekistä, jotta et tee vahinkoa. Sovi: "palaan asiaan, kun olo on alle 6/10."

- Pieni tehtävä, puhelinpeli, ristisana, sudoku... (5–10 min).
- Kävely 10 min ilman vatvomista.
- Neutraali lyhyt luettava/katsottava/kuunneltava.
- Käsillä tekeminen (kotiaskare tms.)

Rauhoittavat aistikeinot

Valitse 1–2 aistia kerrallaan:

- **Näkö:** rauhoittava video / kynttilä.
- **Kuulo:** musiikki / luonnonäänet.
- **Haju:** käsivoide / kahvi.
- **Maku:** tee / pastilli.
- **Tunto:** viltti / lämmin suihku.

Selviytymisen muistilista

- **Mielikuva:** turvallinen paikka 60 sek.
- **Rentoutus:** 10 rauhallista hengitystä + hartiat alas + kämmenet auki.
- **Yksi asia kerrallaan:** "vain tämä minuutti".
- **Hengähdystauko:** minitauko 5 min.
- **Rohkaisu:** "Tämä menee ohi. Ei ole hätä eikä kiire. Minun ei tarvitse toimia nyt."

Hyödyt ja haitat (impulssin katkaisu)

Kun impulssi on vahva, käytä 2 minuuttia:

- Mitä hyötyä, jos teen impulssin nyt?
- Mitä haittaa heti? Entä viikon päästä?
- Mitä hyötyä, jos en tee?
- Mitä haittaa, jos en tee?

4) Impulssi on aalto

Impulssi nousee ja laskee usein 10–30 minuutissa, jos et ruoki sitä.

- **Viivytä 10 min:** ajasta 10 minuuttia ja tee yksi taito (TIP, kävely, aistikeinot).
- **Arvioi uudelleen:** paljonko impulssi on nyt 0–10? Tee tarvittaessa uusi 10 min kierros.
- **Tee väärin tekemisestä vaikeampaa:** siirrä riskiasiat pois näkyviltä ja pyydä tukea.

5) Kuuma vuorovaikutus ja turvallisuus

Aikalisä (ks. erillinen ohje) toimii, kun se tehdään sovitusti (ei katoamisena).

- **Yksi lause:** "Tarvitsen tauon, etten sano rumasti. Palaan klo ____."
- **Tauon aikana:** TIP / kävely / 10 hengitystä. Ei viestitulvaa.
- **Palaa sovitusti:** muuten luottamus heikkenee.

Hae apua heti, jos et luota että pysyt turvassa (112 / päivystys / oma hoitopaikka).

KRIISISUUNNITELMA

Täytä rauhallisena hetkenä.

Nimi: _____

Pvm: ____/____/____

Turvapaikka: _____

1) Hälytysmerkit (mitä huomaan ennen kriisiä?)

Ajatukset

Kehon merkit

Tunteet / mieliala

Käyttäytyminen / tilanteet

2) Ensitoimet (valitse 3 ja tee heti)

- ☐ STOP: pysähdy – ota tauko – havainnoi – toimi tietoisesti
- ☐ Kylmä: kylmä vesi kasvoille 20–30 s / kylmäpakka poskille
- ☐ Hidastettu hengitys: 4 sisään – 6 ulos, 10–20 hengitystä
- ☐ Reipas liike 1–3 min (portaat / kyykyt / kävely reippaasti)
- ☐ Huomion siirtäminen 10–20 min, miten: _____
- ☐ Joku muu, mikä: _____

3) Turvatoimet (teen tilanteesta turvallisemman)

- ☐ Siirrän pois näkyviltä / lukitsen: _____
- ☐ En jää yksin: olen yhteydessä _____ / menen _____
- ☐ Aikalisä riidassa: "Tarvitsen tauon. Menen _____. Palaan _____ kuluttua."

4) Yhteydet (mistä saan tukea/apua)

Nimi	Rooli	Puhelin / tapa ottaa yhteys
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

HÄTÄTILANNE: Jos et luota, että pysyt turvassa, hae apua heti: 112 / päivystys / oma hoitopaikka.

www.jannepoyhtari.com