

TOIMIVAT KEINOT JAKSAMISEN TUKEMISEEN

MITEN VARMISTAA JAKSAMINEN POIKKEUSTILANTEESSA





JAAKKO SAVOLAHTI

Hyvinvointivalmentaja, tekniikan lisensiaatti, entinen konsultti

Lacrossen MM-edustus, SM-mitaleita kolmesta lajista

Taustalla myös uupumus ja siitä toipuminen

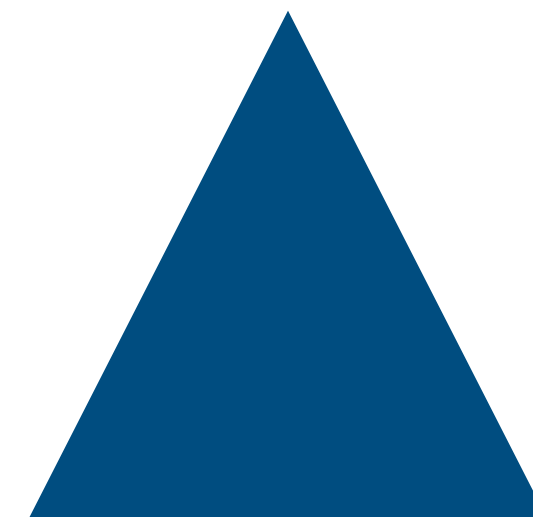
“ Haluan ammattilaisista koostuvan tiimini avulla auttaa mahdollisimman monta ihmistä elämään terveempää ja parempaa elämää ”





KUORMITUS

PALAUTUMINEN







HERMOSTO JA RAUHOITTUMINEN

Autonominen hermosto - tahdosta riippumaton

- Sympaattinen (kiihdyttävä)
- Parasympaattinen (rauhottava)

Kun parasympaattinen aktivoituu:

Syke laskee, hengitys tasaantuu, verenpaine laskee, verenkierto lisääntyy ruoansulatuselimiin ja iholle ja stressihormonien tasot laskevat

Lepäile ja sulattele -tila (Rest and digest)
vastakohta Pakene tai taistele -stressireaktiolle

HENGITYS RAUHOITTA HERMOSTON

Hengitystekniikat käytössä monilla aloilla armeijasta joogaan ja huippu-urheiluun

Everstiluutnantti Dave Grossman:

- 1) Stressireaktiosta vastaava autonominen hermosto on kuin iso ja pelottava jyrisevä kone
- 2) Sen kyljessä on vain yksi vipu, jolla jyrinää voi vähentää
- 3) Ja sitä vipua voi kääntää vain hengityksen avulla



HENGITYSHARJOITUS



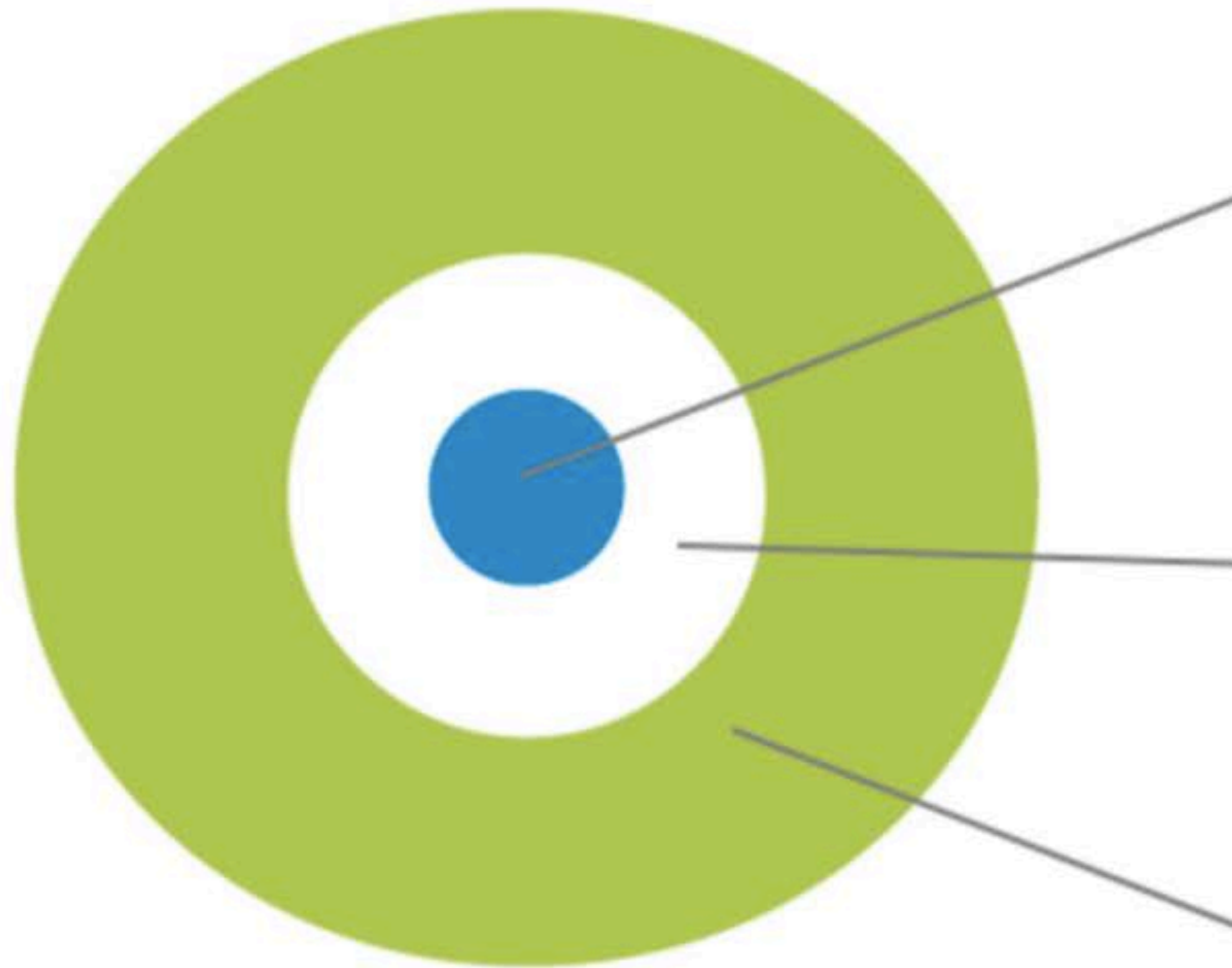
PITKÄ JA RAUHALLINEN ULOSHENGITYS RENTOUTTAA HERMOSTON

HENGITYSHARJOITUS



SECRET HAND SHAKE: MIKROLIIKKEET JA HENGITYS

VAIKUTTAMISEN KEHÄT



Voin vaikuttaa, voin
päättää

Voin vaikuttaa, en voi
päättää

En voi vaikuttaa, en
voi päättää

TIEDENÄYTTÖ MEDITAATIOSTA

Meditaatio vaikuttaa tutkitusti seuraaviin asioihin (ja liian moniin muihin tässä listattavaksi!)

Parantaa terveyttä mm. vähentäen kipuja ja parantaen immuunijärjestelmän toimintaa

Lisää onnellisuutta mm. vähentäen stressiä ja lisäten positiivisia tunteita

Parantaa sosiaalista elämää mm. lisäten tunneälyä ja myötätuntoisuutta

Parantaa itsehillintää mm. auttamalla tunteiden hallinnassa

Muuttaa aivoja fyysisesti mm. lisäten harmaan aineen määrää ja tunteiden hallinnasta ja tarkkaavaisuudesta vastaavien alueiden kokoa

Parantaa tuottavuutta mm. parantamalla keskittymiskykyä, muistia ja luovuutta





TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTELU

- Omatoimisesti
- Kirjat
- YouTube
- Applikaation avulla
 - Headspace
 - Calm
 - Waking Up
 - Buddhify
 - Insight Timer
 - Oiva mieli
 - Mindfulness App Leena Pennanen
- Kursseilla ja retiriiteillä

UNEN MERKITYS ON KRIITTINEN

Suurin osa palautumisesta tapahtuu unen aikana

1. Varaa aikaa unelle
2. Rauhoita ilta stressiltä ja kiireeltä vapaaksi
3. Mene nukkumaan joka ilta samaan aikaan
4. Vältä alkoholia ja piristeitä



YHTEENVETO

Stressinhallinta arjessa

Rentouta hermostoa

Keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa

Kokeile meditaatio- ja mindfulness-harjoitteita

Unen tukeminen

Arvosta unta ja varaa sille riittävästi aikaa

Muista säännöllinen vuorokausirytmisi

Varaa iltaan aikaa rauhoittumiselle



TUOTTAVA TERVEYS

KIITOS.

VOISIMMEKO OLLA SINULLE AVUKSI?

JAAKKO SAVOLAHTI

045 633 9379

jaakko@tuottavaterveys.fi

