

## 2. Itsestä huolehtiminen on toisista huolehtimista

Varhaiskasvatuksen psykologina ajatukseni ovat kääntyneet etenkin lapsiperheiden hyvinvoinnin ja vanhemmuuden tukemiseen tässä poikkeuksellisessa ajassa. Lapsen hyvinvointi lähtee siitä, että hänen vanhempansa ja hänen ympärillään toimivat aikuiset voivat hyvin. Siksi olenkin tähän seuraavaksi koonnut ajatuksia meille aikuisille oman hyvinvointimme edistämiseen stressaavassa tilanteessa.

### Hyvät arkirutiinit:

- Pyri pitämään kiinni normaalista arkirytmistä. Näytä hyvää arkirytmän mallia perheellesi.
- Pyri menemään nukkumaan ja heräämään kuten normaalioloissakin. Huolehdi hyvästä uni-valve -rytmistä ja hyvästä unihygieniasta (unen saantia ja unenlaatua edistävät iltarutiinit).
- Pidä kiinni säännöllisistä ruokailuajoista. Kokoonnu perheenä ainakin kerran päivässä syömään yhteisesti.
- Ulkoile, liiku itselle sopivalla tavalla ja nauti raittiista ulkoilmasta.
- Pitäkää kiinni arkisista kotitöistä yhdessä. Tehkää mahdollisimman paljon niitä arkisia juttuja, joita teette normaalioloissakin. Jakakaa vastuita.
- Tarkkaile tv:n katselun ja sosiaalisen median tai konsolipelaamiseen käytettyä aikaa. Kun kotona vietettävää vapaa-aikaa on enemmän, voi ruutuaika yllättäen kasvaa valtavasti. Rajoita ruutuaikaasi, jos näin arvioit tarpeelliseksi. Mieti, mitä muuta voisit kotona tehdä.
- Aloita uusi harrastus (striimattu etäjumppa, kielten opiskelu, musiikki, lukeminen, äänikirjat, ruoan laitto, leipominen, käsityöt, pihatyöt, valokuvaaminen, lemmikkien hoito jne.)
- Etsi päivääsi hetkiä niille asioille, jotka saavat sinut hymyilemään ja rentoutumaan.



## Sosiaaliset kontaktit:

- Kysele perheenjäseniltä säännöllisesti, miten he voivat ja mitä he ajattelevat? Tarjoa perheenjäsenille mahdollisuuksia poikkeustilanteesta keskusteluun.
- Uskalla sanoittaa ja kuulla myös eriäviä mielipiteitä vallitsevasta tilanteesta. Pidä keskusteluyhteys avoinna ja kunnioittavana.
- Jutelkaa myös normaaleista arkisista asioista (työpäivästä, lasten leikeistä, vapaa-ajan vietosta, lempiruoista, tulevista unelmista ja suunnitelmista).
- Soita sukulaisille ja ystäville säännöllisesti. Kirjoita kortteja ja kirjeitä.
- Keskustele perheesi kanssa tilanteen myönteisistä puolista (esim. sisaret saavat viettää aikaa enemmän keskenään, perheellä on enemmän yhteistä aikaa, koti voi toimia koko perheen turvasatamana, harrastuksia voi harrastaa uusin tavoin tai löytää jopa uutta tekemistä, kotona ja omalla pihalla voi tehdä asioita, joita ei muutoin ole ehtinyt jne.).
- Kiitä puolisoasi/ystäviäsi siitä, että voitte kohdata tämän kriisin yhdessä.
- Kiitä puolisoasi vanhemmuudesta tässäkin tilanteessa.
- Keksikää yhteisesti keinoja vahvistaa sosiaalista kanssakäymistä perheen, ystävien ja sukulaisten kanssa.
- Tee aktiivisesti sellaisia tekoja, jotka tuovat iloa, turvallisuutta ja luottavaisuutta sekä itsellesi että läheisillesi. Ilahduta sanoin ja teoin. Kerro, miksi välität toisesta, miksi olet hänestä ylpeä tai sanoita ääneen toisen avuliaisuutta esim. kotitöissä.



## Stressin hallinta

- ✓ Jos oirehdit fyysisesti, lääkitse itseäsi ensisijaisesti hyvän arkirytmien turvin. Voit miettiä tässä hetkessä, mitä fyysiset kehon kireydet kertovat sinulle henkisestä jaksamisestasi? Missä kohtaa kehossa stressi tuntuu?
- ✓ Kuuntele kehoasi ja mieltäsi. Rentouta mielesi itsellesi sopivalla ja hyvinvointiasi edistävällä tavalla. Seuraa, miten kehosi reagoi rentoutumiseen.
- ✓ Mikäli koet tilanteessa pitkäkestoisesti epätodellisuuden tunteita (esim. ”Tämä on varmasti paha unta” / ”Ei minulle voi käydä näin!”), pyri juurruttamaan itsesi tähän hetkeen. Tarkastele säännöllisesti ympärilläsi aistittavaa todellisuutta (Mitä näet?, Mitä kuulet?, Mitä haistat?, Mitä tunnet?). Riittävä tiedon saanti luotettavista tietolähteistä voi kohtuumäärissä olla avuksi ja häivyttää epätodellisuuden tunteita. Harkitse kuitenkin kuinka paljon uutisia jaksat päivittäin ottaa vastaan. Oikea tieto voi rauhoittaa mieltä, mutta se voi myös lisätä psyykkistä kuormitustamme.
- ✓ Tarkkaile päihteiden käyttöäsi. Stressaantuneena saatamme turvautua helpommin ja useammin esim. päihteisiin, mikä kuitenkin vaikeuttaa stressin sietämistä ja arjen hallintaa pitkällä tähtäimellä.
- ✓ Tarkkaile mahdollisia muutoksia liikunta- ja ruokailutottumuksissa. Pyri vakauttamaan ja normalisoimaan tottumukset.
- ✓ Käytä vain lääkärin sinulle määräämiä lääkkeitä. Seuraa lääkärin määräämiä lääkeannostuksia. Huomioithan, että kipu- ja unilääkkeet on yleensä tarkoitettu vain tilapäiseen käyttöön.
- ✓ Pysähdy keskittymään yhteen edessä olevaan asiaan kerrallaan. Esim. YouTubesta löytyvät läsnäolo-, mindfulness- ja rentoutusharjoitukset voivat toimia erinomaisesti. Koko perheen kanssa yhdessä tehtäviä voivat olla esim. Kuparikettu-harjoitukset Youtubessa. Kannattaa aloittaa lyhyillä 5-10 minuutin harjoituksilla.
- ✓ Hetkessä elämisen taidot auttavat meitä:
  - sitoutumaan arkisiin toimiimme
  - huolehtimaan itsestämme ja toisistamme
  - näkemään hyvän ympärillämme
  - rentoutumaan fyysisesti ja henkisesti
  - keskittymään
  - vähentämään huoliajattelua
  - kohtaamaan arkirutiinit
  - luottamaan hyvään tulevaan
  - löytämään mielihyvää pienistä asioista
- ✓ Mieti, mikä auttaa sinua pitämään huolta itsestäsi ja perheenjäsenistäsi juuri nyt, juuri tänään?
- ✓ Pysähdy ainakin kerran päivässä kiitollisuuden teeman äärelle. Sanoita kiitollisuuden aiheita päivittäin ja kerää niitä perheenjäseniltäsi vaikkapa purkkiin tai päiväkirjaan. Mistä sinä olet tänään kiitollinen elämässäsi?

## Tunteiden sanoittaminen ja ajatusten ohjaaminen

Erota toisistaan tunnereaktiot (pelko, ahdistus, masennus, hämmennys, syyllisyys, viha, suru, ilo, onni jne.) sekä ajatukset sekä teot.

Tunteet on koettava sellaisinaan, mutta ajatuksia ja tekojamme pystymme ohjailemaan.

Tarkkaile, ovatko ajatuksesi juuri nyt pääosin myönteisiä vai kielteisiä:

- ✓ Mitä pohdit tällä hetkellä koronavirustilanteesta selviytymisestä?
- ✓ Mitä ajattelet töiden jatkumisesta?
- ✓ Mitä ajatuksia mahdollinen sairastuminen sinussa herättää?
- ✓ Mitä ajattelet lastesi, puolisosasi tai ystäväsi voinnista?
- ✓ Mitä ajattelet lastesi pärjäämisestä jatkossa?
- ✓ Mitä ajattelet omasta elämästäsi?
- ✓ Mikä arjessasi on tärkeintä nyt?

Huoliajatukset lisäävät huoliajatuksia. Testaa, pitävätkö huoliajatuksesi oikeasti paikkansa? Ovatko mielessä pyörivät asiat omassa elämässäsi juuri nyt todellisuutta?

Kun käymme ylikerroksilla, ehdimme herkästi kuormittua sellaisistakin huolista, jotka eivät lopulta todellisuudessa tule edes tapahtumaan.

Saatamme olla nykytilanteessa stressaantuneita tai jopa vihaisia. On tärkeää muistaa, että kaikki tilanteen herättämät tunteet ovat sallittuja. Stressaava tilanne voi joskus altistaa meitä myös harkitsemattomiin tekoihin ja sanoihin, joita voimme myöhemmin katua. Fyysinen tai henkinen väkivalta toista kohtaan ei ole koskaan oikeutettua. Etsitään siis rakentavia keinoja ilmaista tunteitamme ja ajatuksiamme.

Mikäli huomaat toimivasi negatiivisemmin perheenjäsenesi kanssa, mieti pystytkö jotenkin rauhoittamaan ensin itseäsi ennen kuin reagoit tilanteeseen.

Ole rehellinen omista tunteistasi ja mallita tunteiden avointa sanoittamista perheessäsi. Kannusta kaikenlaisten tunteiden ilmaisuun. Ohjaa perhettäsi ”Minusta tuntuu...”/ ”Minä olen...” ilmaisuun. Pystytkö itse ilmaisemaan perheenjäsenille, jos olet huolissasi, peloissasi, väsynyt tai surullinen tilanteessa?

Perheenjäsenten tunteet voivat olla erilaisia samassa tilanteessa.

Perheenjäsenet voivat käydä tilannetta läpi eri tavoin ja ajallisesti eri tahdissa.

Mikäli läheisesi on sairastunut/joutunut sairaalaan tai perhettäsi kohtaa menetys, apua on saatavilla. Luota siihen, että sinulla on voimia ja lupa kohdata juuri tämä huoli/suru tässä hetkessä. Kun elämä on raskasta, muista silloin erityisesti arkiset hyvinvointia edistävät askareet.

Mikäli jonkun perheenjäsenen tilanne huolestuttaa sinua, ota asia hänen kanssaan puheeksi.

Pyytäkää matalalla kynnyksellä ulkopuolista apua.

Voimme miettiä yhdessä ratkaisuja ja selviytymisen keinoja!

**Varhaiskasvatuksen psykologi Hanna Hummel**

**puh. 0401991853**

**Haminan kaupunki 9.4.2020**