

Hyvinvointi ja kasvu: Osa 1: Aihe 4: Vireystilan optimointi

Vireystila kuvaa kehon aktivaatitasoa ja toimintavalmiutta. Vireystiloja on kolme ja ne vaihtelevat päivän aikana. Voimme saman päivän aikana käydä kaikissa kolmessa tilassa: Optimaalisessa vireystilassa, jota kutsutaan myös kehon sietoikkunaksi. Ylivireydessä, jossa kehon kaasu on päällä ja alivireydessä, jolloin kehomme jarruttaa. Vireyden säätely tarkoittaa sitä, että voimme säätää omaa vireystilaamme sopimaan ympäristöön ja tilanteeseen sopivaksi. Tiedämme milloin painaa jarrua ja milloin voimat riittävät käsillä olevaan tehtävään. Lyhytaikainen ylivireystila voi auttaa meitä suoriutumaan ja olla apuna ponnistelussa. Voimme myös rauhoittaa itseämme ja antaa mennä alivireyteen illalla, jotta voimme helposti nukahda. Voimme oppia tuntemaan ja säätämään vireystilojamme. Kun huomaamme olevamme ylivireystilassa, voimme käyttää rauhoittavia keinoja, joilla autamme kehoa palaamaan optimaaliseen vireystilaan. Samoin kun huomaamme olevamme alivireystilassa, voimme käyttää kehoa piristäviä keinoja, joilla saada kehomme taas aktivoitumaan. Silloin kun kyse on siitä, että keho kaipaa vireystilan nostoa, eikä lepoa.

Oman vireystilamme havainnoinnin lisäksi meidän tulee tuntee myös ne tavat, joilla voimme säädellä vireystilaamme. Osa tulee ehkä jo ihan itsestään. Kun huomaamme haukottelevamme päätteen ääressä, saatamme lähteä ulos haukkaamaan happea tai kun olemme levottomia, saatamme lähteä rauhoittavalle kävelylle metsään.

Optimaalisessa vireystilassa meillä on hyvä olla. On helppo aloittaa työskentely tai rauhoittua lepäämään. Ajatuksemme kulkevat, olemme luovia, hengitys kulkee vaivattomasti ja kehossamme ei ole jännitteitä. Miellyttäviä tunteita nousee helposti ja tunnemme olevamme tasapainossa.

Ylivireystilassa vireys on korkealla ja olemme aivomme hälytystilassa. Kehomme hermosto on kaasu päällä ja valmiina suoritukseen. Sympaattinen hermosto auttaa meitä toimimaan tehokkaasti ja samalla verenpaine, syke ja hengitystiheys nousevat, jolloin energiantuotanto tehostuu ja suorituskyky paranee. Keho ei kuitenkaan jaksa tätä loputtomiin ja jos kehon kaasu jää päälle, on tämä usein pikareitti uupumukseen. Ylivireystila voi näkyä meissä monin tavoin. Sydämemme voi hakata nopeasti, vaikka istuisimme sohvalta tai makaisimme sängyllä. Hengitys menee epätasapainoon ja voi olla pinnallista. Ajatuksemme harhailevat ja tarkkaavaisuus hyppi. Meidän on vaikeaa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Keho voi tuntua jännittyneeltä, kireältä ja voimme tuntee olevamme vihaisia tai ahdistuneita. Ärsyynnymme helposti ja tunteet purkautuvat voimakkaana. Usein myös huolet täyttävät mielemme ja kiinnitämme huomiota vain ikäviin asioihin. Ajatukset kulkevat samaa rataa ja meidän on vaikea keksiä uusia ratkaisuja. Ylivireys vie meidät myös kauaksi itsestämme. Meidän on vaikea tunnistaa tarpeitamme, kuten nälkää, unta tai tunteitamme. Ihmiset saattavat kuvailla meidän myös olevan etäisiä tai ajatuksissamme.

Alivireystilassa meidän on vaikeaa keskittyä, olemme uneliaita ja poissaolevia. Keho on jarru tilassa, parasympaattinen hermosto vallalla. Kehon toiminnot hitaat ja aivoissa liian vähän energiaa. Alivireenä olo voi tuntua kuin olisi hidastetussa leffassa tai kulkisi etanana eteenpäin. Olo on voimaton ja väsynyt, myös hengitys voi olla hidasta tai katkonaista. Tämä voi näkyä myös kehon asennossa. Olemme ryhdittömiä ja lypsyssä. Ajatukset ovat pessimistisiä ja kaikki tuntuu liian vaikealta tai ei huvita tehdä mitään. Voimat ovat vähissä ja pitkäaikaisena kehomme voi myös jumiutua alivireyteen.

Kun yhteytemme kehoon on hyvä, meidän on helppo tunnistaa vireystilamme ja tehdä tarvittavaa säätelyä. Sopivilla tauoilla ja kuormitusta vähentämällä voimme pysyä pidempään sietoikkunassamme.

Jos kuitenkin huomaamme olevamme ylivireystilassa, voimme esimerkiksi:

- Keskittyä hengitykseen ja yrittää rauhoittaa hengityksemme
- Mennä painopeiton alle tai laittaa herneläisiä jalkojen päälle
- Himmentää valoja
- Kuunnella rauhoittavaa musiikkia
- Kietoutua villiin tai juoda jotain lämmintä
- Katsoa rauhoittavia kuvia, maisemia tai tuttuja kasvoja

- Haistella meitä rauhoittavia tuoksuja, kuten laventeli
- Voimme pyytää pitkäa halausta kumppanilta, ystävältä tai lapselta

Meidän kannattaa myös sammuttaa kaikki vilkkuvat ruudut, sulkea some ja tehdä jotain rauhoittavaa kuten lukea kirjaa tai esimerkiksi neuloa.

Kun olemme alivireystilassa, voimme esimerkiksi...

- Tehdä kehoa virkistäviä liikkeitä, kuten ravistella käsiä tai koko kehoa
- Venyttää itseämme pitkäksi
- Laittaa soimaan reipasta musiikkia
- Juoda sitruunalla maustettua kylmää vettä
- Haistella eukalyptyksen tai mintun tuoksua
- Avata ikkunan tai mennä tuulettimen luo
- Naputella sormilla kevyesti kasvoja

Huom! Vireystilaa tulisi kuunnella ja kunnioittaa. Meidän ei tulisi yrittää piristein, kuten kofeiinin avulla kiihdyttää kehoamme loputtomasti jatkuviin suorituksiin. Kun osaamme kuunnella kehomme tarpeita, voimme vain käväistä yli- ja alivireystiloissa, palaten nopeasti taas tasapainon tilaan.

Tämän aiheen ydinajatuksat:

- Meillä on kolme eri vireystilaa, jotka kertovat virkeydestä ja reaktiokyvystämme
- Vireystilojen tunnistaminen auttaa meitä pysymään hyvässä vireessä
- Tarvitsemme lepoa, rentoutumista ja palautumista, jotta emme mene ylivireeseen
- Tarvitsemme välillä myös vireystilan herättelyä, jotta emme ole liian kauan alivireisiä
- Voimme säädellä vireystilaamme eri tavoilla

Pohdi

- Tunnistatko oman vireystilasi?
- Huomaatko miten vireystilasi muuttuvat päivän aikana?
- Millä keinoin vaikutat vireystiloihisi?

Muista, että kommenttikenttään voi ja suositellaan jakamaan omia pohdintoja. :)

Tähän liittyviä harjoituksia harjoituskirjassa