



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Luppoaikasuunnitelma

Tavoite:

Opit suunnittelemaan rentoutumista ja luppoaikaa oheisen luppoaikareseptin avulla.

Ohje:

Yksinkertaisin tapa saada lepo ja virkistys osaksi elämää on laittaa se kalenteriin. Lue oheinen teksti, ja mieti, miten saisit järjestettyä luppoaikaa arkeesi.

On hyvä pohtia omien toimintatapojen taustoja, mutta jos olet kovin väsynyt, ei miettimisestä tule mitään. Ensin sinun on opittava pysähtymään ja lepäämään.

Pidä alla olevaa luppoaikareseptiä miniminä, jota voit noudattaa sitten, kun huomaat olevasi jo lähestulkoon normaaleissa voimissa.

Jos olet vielä selkeästi toipilasvaiheessa, mutta jo töihin palaamassa, kannattaa luppoajan määrä vähintäänkin tuplata. Luppoajan laatua ja määrää voit säädellä tuntemustesi mukaan.

Riittävän levon ja palautumisajan turvaaminen vaatii ajankäytön muokkaamista. Joskus se tarkoittaa mukavienkin asioiden karsimista ainakin väliaikaisesti. Juuri nyt toipuminen on tärkeintä.

Luppoaikaa on syytä olla vähintään

- 1 tunti päivässä
- 1 päivä viikossa
- 1 viikko 3–4 kuukauden välein



Luppoaikaa voit jakaa näin

1/3 lepoaikaa

Lepoaikana ei tarvitse tehdä mitään. Lakkaat toimimasta, ja annat itsesi levätä.

Voit vaikka käydä pitkäksesi. Ota lämmin viltti päällesi sekä tyynyt niskasi ja polviesi alle. Tee olosi mukavaksi. Ei haittaa, vaikka torkahtaisit, kunhan et nuku liian pitkään. Yli 30 minuutin päiväunilla on taipumus häiritä yöunia.

1/3 virkistysaikaa

Virkistysaikana teet kaikkea sellaista, mistä oikeasti nautit ja mikä auttaa sinua irtautumaan työn maailmasta. Toisin sanoen teet jotain ihan muuta.

Jos nämä asiat ovat sellaisia, joita teet yhdessä toisten kanssa, menee virkistysaika päällekkäin ihmissuhdeajan kanssa. Mutta jos palaudut parhaiten puuhaillessasi itsekseksi, tee silloin niin.

Monet väsyneet ja uupuneet ihmiset kokevat mieluisankin seuran kuormittavaksi. Siihen on luonnollinen syy: toisen ihmisen läsnäolo aktivoi aivoja. Se voi yksinkertaisesti olla liikaa juuri nyt

1/3 ihmissuhdeaikaa

Ihmissuhdeaika on aikaa, jolloin vapautat itsesi miettimästä itseäsi ja suuntaat huomiosi muihin. Jos ihmisten seura tuntuu liian rasittavalta, voit viettää aikaa vaikkapa lemmikkieläimen kanssa.

Ihmissuhdeajassa on joka tapauksessa se pointti, että kun varaat aikaa yhdessäoloon, et tule niin herkästi laiminlyöneeksi omia läheisyyden, kiintymyksen, kosketuksen, tuen ja hyväksynnän tarpeitasi.

Jätä kalenteriin väljyyttä

Kun olet saanut luppoajan kalenteroiduksi, jätä tämän jälkeen kalenteriisi vielä 20 % väljyysvaraa. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisessa arkipäivässä tulisi olla yhden tunnin luppoajan lisäksi ainakin kolme tuntia kalenteroimatonta aikaa.