



Uupumuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Opi tunnistamaan vireystilastasi kertovat merkit

Tavoite:

Opi tunnistamaan alivireen ja ylivireen merkit. Ymmärrät, miten ne näkyvät kehossasi.

Ohje:

Lue oheinen teksti, ja pohdi, päteekö joku siinä omaan tilanteeseesi.

Miten alivire sekä ylivire näkyvät kehossa?

Hyvän vireen ja stressihormonien voimalla toimivan ylivireen välinen ero voi olla hiuksenhieno, mutta se on silti täysin tunnistettava.

Ylivireen puolelle siirtymistä voit verrata siihen, kun autolla ajaessasi tulet jyrkkään ylämäkeen. Tällöin sinun on lisättävä kierroksia ja vaihdettava pienemmälle vaihteelle. Tekemiseen tulee suorittamisen maku, ja karsit mielestäsi kaiken rönsyilyn, jotta ylipäätään selviäisit urakastasi.

Kehossasi alkavat tuntua stressin merkit. Lämmönsäätely muuttuu. Sinulla voi olla yhtä aikaa vilu ja hiki. Olo voi olla putkinäköisyyteen asti kapeutunut ja hutera.

Ylikierrokset heijastuvat myös tunne-elämässä. Innostus muuttuu ahdistukseksi ja ärtymykseksi. Sietokyky on nollassa, ja toiset ihmiset tuntuvat olevan lähinnä tiellä. Oman toiminnan ohjaus heikkenee. Tarkkaavaisuus hakee kohdettaan, ja jos se ei löydä sitä, syntyy ahdistusta.

Välillä ahdistus ilmenee esimerkiksi sairaus- tai katastrofipelkoina. Joskus syntyy paniikkikohtauksia, joihin ei tunnu olevan mitään selkeää syytä.

Kun väsyvät vielä pahemmin, voitkin joutua alivireen puolelle. Silloin tulosta ei synny yrittämälläkään. Keho ei enää pysty tuottamaan lisää stressihormoneita, tai se ei pysty hyödyntämään niitä. Aivot lyövät tyhjää, ja olo on jaksamaton, kiinnostumaton, saamaton ja tyhjä. Sinua nukuttaa. Tarkkaavaisuus heikkenee, jolloin vahinkojen ja onnettomuuksien riski kasvaa.