

## FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 20 min/jakso)

### **Jakso 6: Hengittäminen itsesäätelyn tukena**

Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Mari Häkkinä ja minä olen opintopsykologi Karoliina Saure. Tässä podcast-sarjassa käsitellään ajankohtaisia aiheita, jotka mietityttävät opiskelijoita, kuten opiskeluun, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua koskeviin kysymyksiin, jotka ovat tulleet opiskelijoilta.

Tässä jaksossa keskustelemme hengittämisestä itsesäätelyn ja stressin hallinnan tukena. Miksi hengittämisestä on tärkeä puhua itsesäätelyn ja palautumisen yhteydessä? Miten hengittämällä voi vaikuttaa hyvinvointiinsa?

\*\*\*\*\*

Karoliina, miksi hengittämisestä on tärkeää puhua?

Hengittäminen on olennainen osa stressin hallintaa, palautumista, tunteiden säätelyä... Sitä säätelämällä saamme suoraan viestiä kehollemme ja mielellemme. Hengitystekniikkaa vaihtamalla voimme aktivoida ja rauhoittaa kehoa ja mieltä. On tieteellistä näyttöä siitä, että hengitys- ja rentoutusharjoitukset auttavat stressin hallinnassa.

Niin, hengittäminen on siis hyvin olennaista kehon ja mielen rauhoittumisen säätelyssä. Rauhallisessa kehossa mielenkin on helpompi olla rauhallinen.

Aivan, hengittäminen on siitä mukava keino, että kaikki hengittävät. Koska hengittäminen on rauhoittumisen keino, joka aina mukana ja johon voi vaikuttaa itse.

Mikä mekanismi hengittämisen rauhoittavan vaikutuksen taustalla siis on?

Vagushermo, kiertäjähermo, joka kulkee aivorungosta läpi kehon tärkeisiin sisäelimiin: keuhkot, sydän, ruuansulatus... Vagushermo on osa parasympaattista hermostoa eli kehoa rauhoittavaa hermostoa. Eli kun vagusherma aktivoituu, keho rauhoittuu. Siksi vagushermosta ja hengittämisestä puhuminen on aivan olennaista, kun keskustelemme itsesäätelystä nimenomaan rauhoittumisen näkökulmasta.

Eli hengittämällä ja sitä kautta vagushermaa aktivoimalla saamme siis viestin kehollemme ja mielellemme, että nyt ei ole hätää, voimme rauhoittua. Tämä on tärkeä viesti itsellemme erityisesti silloin, kun on kuormitusta ja mieli ja/tai keho on liian kiihtynyt esim. jännitys tai stressi.

Kyllä, juuri näin. Syvä rauhallinen, pitkä hengittäminen rauhoittaa. Kiinnitä huomiota uloshengitykseen, juuri pitkä uloshengitys on rauhoittava, sisäänhengitys aktivoi. On hyvä tiedostaa hengittämisen neljä osaa, sisään, tauko, ulos, tauko.

Eli nuo tauot ovat tärkeitä. Moni saattaakin olla tietoinen siitä, että stressaantuneena hengitys tiivistyy ja pinnallistuu.

Kyllä, ja juuri tähän on hyvä kiinnittää huomiota ja tietoisesti ohjata hengitys rauhallisempaan suuntaan. Kuulostele omaa hengitystä ja sen kulkua. Muista hengityksen neljä osaa. Rentoutta voi hakea kasvojen lihaksia ja leukaa rentouttamalla. Haukkova pintahengitys lisää aktivaatiota eli voimistaa stressi- tai ahdistusreaktiota. Tällöin pallea ei ole riittävästi mukana hengittämisessä. Voi kokeilla hengittää syvään niin, että toinen käsi on rinnan yläosassa ja toinen pallean kohdalla ja pyrkii hengittämään niin, että alempi käsi nousee enemmän kuin ylempi. Voi kokeilla istuen tai makuulla. Kun lähtee tietoisesti hengittämään, pääsee käsiksi ”noidankehään”, joka hermostumisesta ja stressistä usein voi syntyä.

**Mitäs siinä hengitellessä pitäisi ajatella tai olla ajattelematta?**

Ei tarvitse ajatella mitään, eikä tarvitse olla ajattelematta mitään. Jos hengitellessä ajatukset lähtevät harhailemaan esim. stressaantuneena tekemättömien tehtävien listaan, kutsuu itsensä lempeästi takaisin seuraamaan hengitystä. Ajatusten harhailuhan on väistämätöntä, ajatusten luonne on harhaileva. Mutta me voimme kärsivällisesti ja lempeästi tuoda huomiomme siitä huolimatta aina takaisin kyseessä olevaa hetkeen ja hengityksen tuntuun ja kulkuun.

**Mitenkäs sellaiset hengitysharjoitukset, joissa kehoitetaan laskemaan tiettyyn lukuun tiettyyn lukuun esim. neljällä sisään ja neljällä ulos?**

Tuossa mainitsemassasi esimerkissä huomaan, että siinä ei ole lukua tauoille, eli olennainen osa hengittämisestä jää pois. Siinä mielessä ainakaan tuo laskentatapa ei vaikuta parhaalta mahdolliselta. Tärkeintä on, että hengittäminen tuntuu olevan tasapainossa, se tuntuu siis hyvältä ja rauhoittavalta.

**Jos innostuu harjoittelemaan hengittämistä esim. stressihallinnan välineenä, miten voisi aloittaa?**

Aloittaa rennosti tunnustelemaan, miten oma hengitys kulkee. Esimerkiksi kotona etäopiskelussa koneen äärellä voi laittaa hälytyksen muistuttamaan valitsemansa työskentelyajan jälkeen tauon merkiksi. Sitten minuutin, kahden mittainen hengittämisen kuulostelu tai vaikka palleahengityksen kokeilu. Säännöllinen harjoittelu tässä, kuten muissakin taidoissa, tuottaa tulosta.

Ja ennen kaikkea rohkaistuu tutkailemaan omaa hengittämistä eri tilanteissa ja kokeilemaan eri hengitysharjoituksia. Tähän voisin vielä antaa vinkkinä selinmakuulla tehtävä hengitysharjoitus. Eli selällään makuulla polvet koukussa lantion levyinen haara-asento ja kädet vartalon vierellä lähtee hengittelemään rauhassa ja omaa rauhallista tahtia kääntää polvia lattiaa kohti puolelta toiselle hengityksen mukaan. Samalla voi kääntää päätä vastakkaiseen suuntaan. Tämä kierto aktivoi hieroo sisäelimiä ja aktivoi vagus-hermoa, mikä rauhoittaa.

**Voiko jostain hakea vielä lisätietoa?**

Esimerkiksi psykologi Minna Martin tekee työtä hengittämisen äärellä ja hänellä on paljon tietoa asiasta. Minna on antanut haastatteluja eri medioille aiheesta ja hän perustaa tietonsa tieteellisesti tutkittuihin faktoihin. Lisäksi hyviä ohjattuja maksuttomia hengitysharjoituksia löytyy esim. Mielenterveystalon ja Oivamielen sivuilta.

Onko sulle Mari hengityksen avulla rauhoittuminen arjessa tuttua?

On kyllä. Pysähdyn päivän mittaan välillä kuuntelemaan omaa hengitystäni ja huomioimaan kuinka se kulkee, onko se vaivatonta, vai onko siinä kireyksiä tai ylihengittämistä, niin kuin joskus kuormittuneena on. Usein pelkkä hengityksen kuulosteleminen riittää ja se, että hengittää muutaman kerran pitkiä hengityksiä ulospäin rauhoitellen. Myös esim. urheillessa tai sen kuormituksesta palautuessa tulee kiinnitettyä huomiota siihen, kuinka hengitystä käyttää palautumiseen vaikkapa juostessa tai kuntosalilla käydessä. On ollut mukava huomata, kuinka niinkin pienellä ja helposti automaattisella asialla kuin hengityksellä voi vaikuttaa omaan kehoon ja mieleen.

\*\*\*\*\*

Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkilä podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta uutta näkökulmaa hengittämisen avulla rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Näistä vinkeistä on hyötyä myös jännityksen kanssa toimeen tulemisessa, mikä on aiheena seuraavassa podcastissamme.