

Aivovammautuneen ihmisen aivoterveysten edistäminen

Harjoiteopas

2020



Tämä harjoiteopas on tarkoitettu työikäisille aivovammautuneille ihmisille. Oppaan tarkoituksena on edistää aivovammautuneiden ihmisten aivoterveyttä erilaisten harjoitteiden avulla. Harjoitteita voi toteuttaa itsenäisesti tai läheisen kanssa kotiloissa.

Opas on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos, joka on laadittu yhteistyönä Aivovammaliitto ry:n ja Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa. Toivomme oppaan antavan lukijoilleen tukea ja ohjeita aivovammojen jälkitilojen oireiden lievittämiseen ja aivoterveyden edistämiseen.

Mukavia hetkiä harjoitteiden parissa!

© Mira Kylliäinen & Soili Åkerlund

LAU
REA



Sisällysluettelo

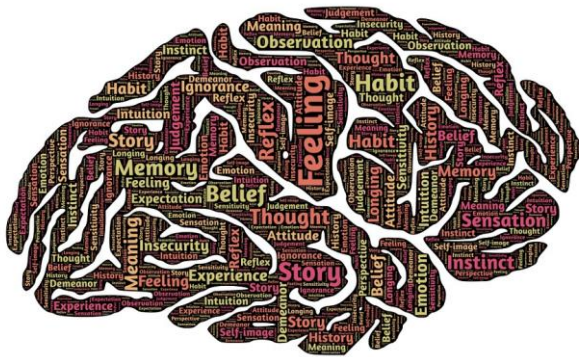
<u>Aivovammat ja jälkitilat</u>	2
<u>Aivoterveys</u>	3
<u>Aivoterveyttä liikunnalla</u>	4
<u>Liikuntavinkit</u>	4
<u>Keppijumppa</u>	5
<u>Koordinaatioharjoitus</u>	7
<u>Aivot tarvitsevat lepoa</u>	9
<u>Vinkkejä väsyvyyden hallintaan</u>	10
<u>Unettomuuden itsehoito</u>	11
<u>Rentoutumisella hyvinvointia</u>	12
<u>Rentoutumisharjoitus</u>	13
<u>Aktivoi aivojasi</u>	14
<u>Pähkinöitä purtavaksi</u>	15
<u>Sana-arvoituksia</u>	16
<u>Tunnetaidot</u>	17
<u>Tunnekartta</u>	18
<u>Kehitä tunnetaitojasi</u>	19
<u>Tehtävien vastaukset</u>	20
<u>Lisätietoa</u>	21

Aivovammat ja jälkitilat

Aivovammat

Aivovamma on ulkoisen voiman aiheuttama aivojen rakenteellinen tai toiminnallinen häiriö, joka voi aiheutua esimerkiksi onnettomuuden, putoamisen tai kaatumisen seurauksena. Aivovammat jaetaan lieviin, keskivaikeisiin ja vaikeisiin aivovammoihin.

Suurin osa aivovammoista on lieviä. Lievistä aivovammoista toivutaan yleensä oireettomiksi joidenkin viikkojen tai kuukausien kuluessa. Joskus oireet voivat kuitenkin pitkittyä. Keskivaikea aivovamma voi aiheuttaa pysyviä, toimintakykyä rajoittavia oireita. Vaikea aivovamma voi aiheuttaa moninaisia ja laaja-alaisia oireita, joihin tarvitaan erilaisia tukitoimia.



Jälkitilat

Aivovamman jälkitilalla tarkoitetaan erilaisia pitkäaikaisia tai pysyviä oireita, jotka jatkuvat aivovamman akuutin vaiheen jälkeen. Yleisiä jälkitilojen oireita ovat fyysiset oireet, kognitiiviset häiriöt sekä tunne-elämän ja käyttäytymisen muutokset. Jälkioireiden voimakkuus voi vaihdella. Aivovamman vakavuudesta ei suoraan voi päätellä, kuinka voimakkaita jälkioireet ovat.

Yleisiä oireita ovat

- Päänsärky
- Uniongelmat
- Väsyvyys ja unen tarpeen kasvaminen
- Lihasten jäykkyys ja hienomotoriikan häiriöt
- Tarkkaavaisuuden häiriöt
- Aloitekyvyn puute
- Muistivaikeudet
- Kommunikaatiovaikeudet
- Tunne-elämän häiriöt, kuten tunteiden tunnistamisen ja hallitsemisen vaikeus

Aivoterveys

Aivoterveys tarkoittaa aivojen optimaalista kykyä toimia mukautuvasti erilaisissa ympäristöissä. Optimaalinen aivoterveys tarkoittaa, että ihminen kykenee ajattelemaan, liikkumaan, oppimaan sekä tuntemaan normaalisti. Aivoterveys pitää sisällään kyvyn kiinnittää huomiota ympäristöönsä, havaita ja tunnistaa aistimuksia ja tunteita, kyvyn oppia ja muistaa asioita, kyvyn kommunikoida, ratkaista ongelmia sekä tehdä päätöksiä. Aivoterveysteen vaikuttavat erityisesti sydän- ja verisuoniperäiset tekijät.

Aivoterveyttä edistävät

- Tupakoimattomuus
- Terveellinen ruokavalio
- Normaali painoindeksi
- Fyysinen aktiivisuus
- Normaali verenpaine ja kokonaiskolesteroli
- Riittävä uni
- Sosiaaliset kontaktit
- Älylliset haasteet, kuten uuden oppiminen
- Mielenterveyden ylläpitäminen



Aivoterveyttä liikunnalla

Liikunnalla voidaan vaikuttaa aivoterveeseen ja aivovammojen moniin eri jälkioireisiin. Liikunnalla yksistään voidaan jo edistää aivoterveyttä sekä ylläpitää optimaalista verenpaine- ja kolesterolitasoa. Liikunnalla voidaan hillitä jälkioireisiin liittyvää päänsärkyä, väsyvyyttä, helpottaa nukahtamista ja unessa pysymistä sekä saada helpotusta fyysisiin oireisiin, kuten lihasten jäykkyyteen ja hienomotoriikan häiriöihin.

Työikäisten liikuntasuositusten mukaisesti reipasta liikuntaa, kuten uintia, sauvakävelyä tai jumppaa, tulisi harrastaa 2 h 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikuntaa, kuten juoksua, pyöräilyä tai hiihtoa 1 h 15 minuutin ajan. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lisäksi arkeen tulisi liittää kevyttä liikuskelua ja taukoja paikallaoloon mahdollisimman paljon.

Säännöllinen liikunta
kohentaa mielialaa,
rentouttaa ja tuo voimia
arkeen.

Liikuntavinkit

- On tärkeää löytää itselleen sopivia liikunnan muotoja: kävely tai sauvakävely, uinti, pyöräily, kotivoimistelu, jooga, tanssi, hiihto, hölkkä.
- Kokeile jotain uutta lajia, jota et ole aikaisemmin kokeillut.
- Liiku joka päivä, jo 10 minuutin liikkuminen on hyväksi.
- Kaikenlainen kevyt liikkuminen on hyväksi: puuhaile kotiaskareita, ulkoile, kulje pyörällä tai kävellen lyhyet matkat ja valitse portaat hissin sijaan, kun se on mahdollista.
- Harjoita myös tasapainoa- ja koordinaatiota harjoittavia liikuntamuotoja.
- Erityisesti tanssi on aivoille mielekästä, sillä siinä yhdistyy sekä liikkuminen että uuden oppiminen.
- Tärkeintä on, että liikut nauttien siitä, mitä teet!

Keppijumppa

Keppijumpan avulla rentoutat niska-hartiaseutuasi ja parannat ylävartalon liikkuvuutta. Kemppeijumppa on nopea ja helppo tapa lisätä arkeen liikuntaa sekä taukoja työnlomaan. Ennen jumpan aloittamista voit lämmitellä lihaksia pyörittämällä käsiä ja hartioita ympäri.

1. Vartalon kierto: Seiso hartioiden leveydessä haara-asennossa, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Pidä lantio ja katse eteenpäin, koukista hieman polvista. Aseta keppi hartioille. Kierrä ylävartaloa vuorotellen puolelta toiselle, pidä lantio paikallaan. Toista 10-15 kertaa.



Helpompi versio: Voit pitää keppiä myös rinnan päällä. Pidä tällöin kädet ristissä kepin päällä. Tee liike hitaasti.



2. Melonta: Seiso hartioiden leveydessä haara-asennossa. Pidä lantio ja katse eteenpäin, koukista hieman polvista. Ota kepeistä leveä ote, rentouta hartiat. Vie keppi rinnan päälle ja tee isoa melontaliikettä puolelta toiselle, ikään kuin tekisit isoa kahdeksikkoo.



3. Soutu: Seiso hartioiden leveydessä haara-asennossa. Ota kepeistä hartioiden levyinen ote. Laita keppi rinnan päälle, vedä kyynärpäät taakse ja hengitä sisään. Työnnä keppi eteen, pyöristä yläselkä ja hengitä rauhallisesti ulos. Tee 5 toistoa.



4. Sivutaivutus: Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Ota kepeistä leveä ote ja nosta keppi ylös. Taivuta ylävartaloa suoraan sivulle, puolelta toiselle hitaasti ja anna kyljen venyä. Toista 5 kertaa.



5. Kyykystä työntöön: Ota kepeistä leveä ote. Mene kyykkyyyn ja laita keppi poikittain reisiäsi päälle. Ponnista kyykystä ylös suoristaen kädet samalla viistosti vasemmalle ja oikea jalka viistoon oikealle. Mene takaisin kyykkyyyn ja toista liike vastakkaiseen suuntaan. Vuorottele liikettä molemmille puolille. Tee yhteensä 20 toistoa.

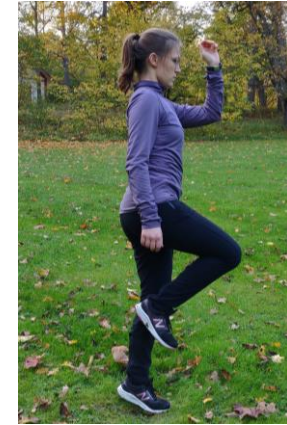
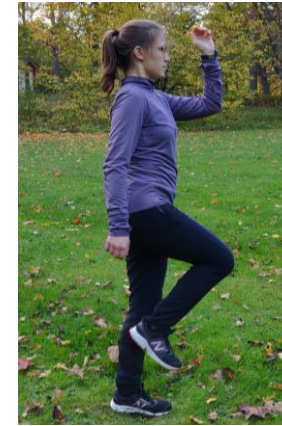


Tasapaino- ja koordinaatioharjoitus

1. Varpaille nousu kyykystä: Mene sen verran kyykkyasentoon kuin tuntuu hyvältä. Voit pyöristää selkääsi. Nouse rauhallisesti ylös ojentaen kädet kylkien kautta ylös. Kurottaudu niin ylös kuin pääset varpaillesi nousten. Palaa kyykkyyn. Muista hengitys liikkeen mukana: sisäänhengityksellä kyykkyyn, uloshengityksellä kurkotus kattoon.
Helpompi versio: kurottaudu ylös ilman varpaille nousua.



2. Varpaille nousu: Hengitä sisään. Uloshengityksen aikana nosta vasen käsi ja oikea jalka ilmaan. Hengitä sisään. Uloshengityksen aikana nouse vasemman jalan varpaillesi, sisäänhengityksen aikana laskeudu koko jalan varaan. Laske käsi ja jalka maahan. Toista vastakkaisella jalalla ja kädellä. Tee liikettä vuorotellen yhteensä 20 kertaa. **Helpompi versio:** tee liike ilman varpaille nousua.

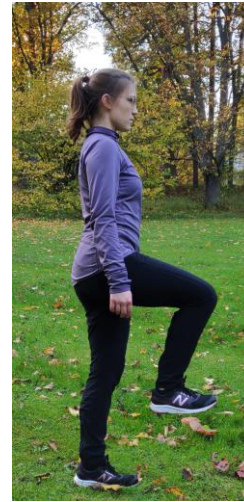


3. Askelkyykky ojennuksella: Ota oikealla jalalla iso askel eteenpäin. Kyykisty. Laita kädet yhteen ja nosta ne ylös pääsi yläpuolelle niin korkealle kuin saat. Taivuta käsiä taaksepäin ja samalla jouta jaloillasi pari kertaa alaspäin. Laske kädet alas ja palauta jalka toisen viereen. Toista sama vasemmalla jalalla. Tee liikettä jalkoja vuorotellen yhteensä 10 tai 20 kertaa.



4. Sivuojennus kyykyllä: Mene lantion levyiseen haara-asentoon, polvet ja varpaat eteenpäin. Mene kyykkyyiin niin, että polvesi ovat 90 asteen kulmassa. Pidä selkä luonnollisessa asennossa ja vatsa tiukkana. Nouse kyykystä samalla ojentaen kätesi ja oikea jalka sivulle. Pidä lonkat samalla tasolla ja keskivartalolla jännitys. Laske kädet ja jalat alas, palaa kyykkyyiin. Toista liike ojentaen vuorotellen jalkoja sivuille. Toista yhteensä 10 + 10 kertaa. Sivuojennusta voi kasvattaa vähitellen, aluksi voit tehdä vain pienen sivuliikkeen.

5. Vaaka: Ota hartianlevyinen haara-asento. Nosta toinen polvi ylös 90 asteen kulmaan. Hengitä sisään. Uloshengityksellä nojautu eteenpäin samalla suoristaen ylös nostettua jalkaa niin, että vartalosi on vaakatasossa. Pidä vatsa tiukkana. Palaa alkuasentoon ja vaihda jalkaa. Toista kummallakin jalalla 10 + 10 kertaa. Kumarru aluksi vain sen verran kuin tuntuu hyvältä ja tasapaino antaa myöten.





Aivot tarvitsevat lepoa

Aivovamman jälkeen yleisinä jälkioireina voi esiintyä univaikeuksia, väsyvyyttä sekä päänsärkyjä. Univaje ja levon puute vaikuttavat myös muistiin, keskittymiseen ja tiedonkäsittelytaitoihin. Aivojen palautuminen päivän askareista on tärkeää aivoterveydelle. Levon, mielenhallinnan ja rentoutumisen avulla pystytään helpottamaan kyseisiä jälkioireita. Erityisesti liikunta yhdistettynä mielen ja vartalon rentoutukseen on tehokasta.

Vinkkejä väsyvyyden hallintaan

- **Tunnista väsymys:** On tärkeää tunnistaa väsymyksen merkit ja pohtia, millä keinoilla juuri omaa väsymystä voi helpottaa.
- **Ulkoile ja liiku jaksamisen mukaan**
- **Syö terveellisesti:** Syö pieniä aterioita pitkin päivää, juo paljon vettä, vältä sokeria ja liiallista kahvin ja kofeiinipitoisten juomien nauttimista.
- **Huolehdi säännöllisestä päivärytmistä ja hyvistä yöunista**
- **Suunnittele etukäteen:** Jaa tehtävät pienempiin osiin, tauota ja ajoita tärkeät tehtävät sellaiseen kohtaan päivästä, jolloin olet virkeimmilläsi.
- **Laita asiat tärkeysjärjestykseen:** Pohdi, mitkä asiat ovat niin tärkeitä, että ne täytyy hoitaa ja mitä voisit jättää tekemättä tai tehdä myöhemmin.
- **Pidä lepotaukoja:** Lepotauko voi olla jaloittelu tai rentouttavien asioiden ajattelu. Joskus myös pienet päiväunet ovat paikallaan.
- **Läheisten tuki:** On tärkeää, että läheiset tietävät väsyvyydestä. Kerro avoimesti miltä se tuntuu ja miten läheiset voisivat auttaa.

Normaalista poikkeava väsymys ja vireystilan vaihtelut ovat yleisiä oireita ja esiintyvät hyvin yksilöllisesti. Terveelliset ja säännölliset elämäntavat ovat oleellisia väsyvyyden torjunnassa ja hallinnassa.



Unettomuuden itsehoito

Aivovamman jälkeen unentarve usein lisääntyy, mutta samalla nukahtaminen ja unessa pysyminen voivat tuottaa haasteita. Viereisellä sivulla on lueteltu nukahtamiseen ja unessa pysymiseen liittyviä itsehoitovinkkejä.



Unettomuuden Itsehoitovinkit

- **Unen huolto:** Pyri rauhoittamaan ilta ja kehittämään toistuvat rituaalit iltatoimiin. Rauhallinen liikunta ennen ilta-ateriaa helpottaa unen saantia. Virkistäviä nautintoaineita, kuten kofeiinia, tulisi välttää illalla. Makuuhuoneen nukkumisympäristö tulisi muokata rauhalliseksi.
- **Rentoutuminen:** Rentoutumisen avulla pystyt vähentämään sekä lihasten että mielen kireyttä.
- **Uniärsykkeiden hallinta:** Tarkoituksena on katkaista vuoteeseen liittyvä negatiivinen mielikuva ja vahvistaa vuoteen ja nukkumisen positiivista yhteyttä. Jos uni ei tule 15 minuutin kuluttua sänkyyn menosta, nouse ylös sängystä.
- **Vuoteessa olon rajoittaminen:** Rajaa vuoteessa oloa vain nukkumiseen. Nukkumisajan arvioimisessa voit käyttää apuna unipäiväkirjaa, jonka perusteella arvioit unen tarpeesi.
- **Kirkasvalohoito:** Kirkasvalon ääressä voit esimerkiksi lukea kirjaa. Kirkasvaloa voit käyttää esimerkiksi tunnista kahteen tuntiin päivässä. Aamuisin käytettynä kirkasvalo aikaistaa vuorokausirytmää, illalla taas myöhentää sitä.
- **Kognitiiviset menetelmät:** Pyrkimyksenä on vähentää mielen ylivireyttä, joka voi johtua murehtimisesta tai suoritusahdistuksesta. Kirjoita mielessäsi olevat murheet pieneen vihkoon ennen nukkumaan menemistä. Voit nukkua yön yli murehtimatta. Pyri käsittelemään murheita päivällä.



Rentoutumisella hyvinvointia

Rentoutumalla lisää aivojesi hyvinvointia. Rentoutumisen taito opitaan, ja sen oppimiseen voi mennä aikaa. Älä siis huolestu, jos et alussa koe saavasi hyötyä rentoutuksista. Harjoitusten avulla opit hiljalleen rentouttamaan kehosi, rentoutuminen helpottuu ja nopeutuu toistojen kautta. Rentoutumista voi harjoitella erilaisilla keinoilla. Kaikkea löytämänsä kannattaa kokeilla, jotta löytää itselleen sopivimman tavan.

Seuraavalla sivulla on rentoutumisharjoitus. Ennen harjoituksen aloittamista varmista, että voit tehdä harjoituksen rauhassa, ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Voit himmentää valaistusta halutessasi. Varaa itsellesi tyynyjä ja halutessasi myös viltti.

Rentoutumiskeinoja:

- Mielikuvaharjoittelu
- Hengitysharjoittelu
- Lihasrentoutus
- Ohjatut rentoutumisvideot
- Musiikin kuuntelu
- Värittäminen
- Jooga, pilates & meditaatio

Rentoutumisharjoitus

Tästä linkistä pääset harjoitukseen:
[rentoutumisharjoitus](#)

Aktivoi aivojasi

Ihmisen aivot ovat monimutkainen ja ainutlaatuinen järjestelmä. Aivot ovat plastiset eli muovautuvat, mikä tarkoittaa sitä, että ne muokkautuvat ja sopeutuvat sen mukaan, miten niitä käytetään. Aivojen älyllinen haastaminen ja aktivointi on suositeltavaa kaikille.

Ohessa muutamia harjoitteita aivojumppaan. Vastaukset löytyvät sivulta 20.



Vinkit aivojen aktivointiin:

- Erilaiset kortti- ja lautapelit
- Aivopähkinät
- Päättelytehtävät
- Muistipelit
- Arvoitukset
- Sanaristikot
- Sudokut
- Palapelit
- Lukeminen
- Uuden oppiminen

Pähkinöitä purtavaksi

Päättele, mitä lukuja kuviot vastaavat.

$$\star + \star + \star = 12$$

$$\star + \star \times \heartsuit = 32$$

$$\heartsuit - \text{cloud} = \star$$

$$\text{cloud} \times \text{sun} + \blacktriangle = 21$$

Päättele puuttuva luku:

A

1	3	9	27	?
---	---	---	----	---

B

1	5	9	?	17	21
---	---	---	---	----	----

C

2	12	21	29	36	42	?
---	----	----	----	----	----	---

D

1	2	3	5	8	?	21
---	---	---	---	---	---	----

E

100	99	95	84	68	43	?
-----	----	----	----	----	----	---

Millä kolmen numeron yhdistelmällä saat lukon auki?

9	7	6
---	---	---

 Yksi numero on oikein, mutta väärässä paikassa.

7	5	4
---	---	---

 Kaikki numerot ovat väärä.

6	8	1
---	---	---

 Yksi numero on oikein ja oikeassa paikassa.

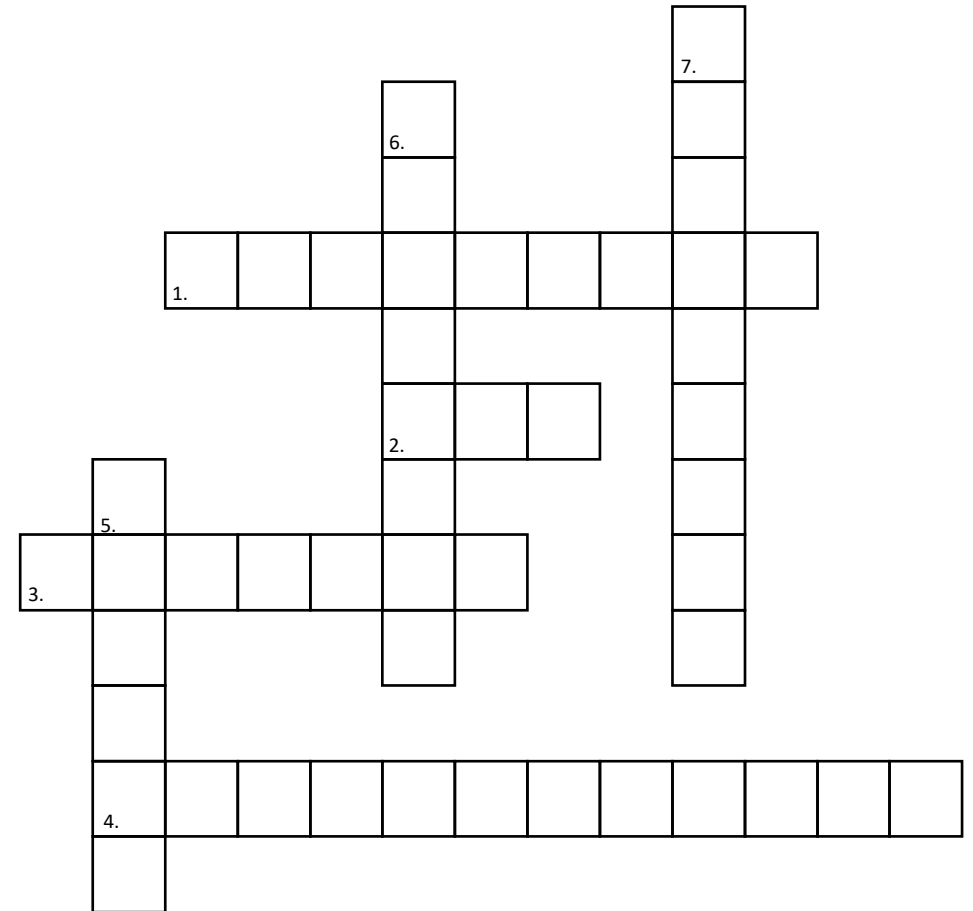
7	1	3
---	---	---

 Kaksi numeroa on oikein, mutta väärissä paikoissa.

3	8	5
---	---	---

 Yksi numero on oikein ja oikealla paikalla.

Täytä ristikko aivoterveysteen liittyvillä sanoilla. Kaikki sanat löytyvät oppaasta.



Sana-arvoituksia

Kuinka monta sanaa keksit seuraavista kirjaimista?
Kaikkia kirjaimia ei tarvitse käyttää yhdessä sanassa. Vastauksissa ei ole erisnimiä.

1. E T I S
2. T S I U
3. U I K S A
4. K K S I U L A
5. A O R K K A P N
6. H A T A A S V A A R

A B C

Laita henkilöt oikeaan järjestykseen alla olevien ohjeiden mukaisesti. Mukana ovat Asko, Pekka, Saara, Kati, Riitta sekä Matti.

1. Henkilöt ovat piirissä. Pekka ei ole Saaran tai Katin vieressä. Riitta ja Kati ovat vastapäätä toisiaan. Saara on Matin vasemmalla puolella.
2. Kuka on voittanut kisan? Asko oli Saaraa parempi. Matti voitti Pekan. Riitta päihitti Askon, mutta hävisi Matille. Matti ei ole voittaja.
3. Henkilöt jonottavat pankkiin. Matti saapuu jonoon ensimmäisenä. Saara ei ole Pekan tai Riitan vieressä. Katin perään tulee Pekka. Saara ei ole jonon viimeinen. Pekan edellä jonossa ovat ainakin Riitta ja Kati. Asko kerkesi jonoon ennen Saaraa.

Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan omien tunteiden havaitsemista, ilmaisemista ja säätelyä. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää itsetuntemuksen ja hyvinvointisi kannalta. Tunteiden ilmaisemisessa ja tunnistamisessa voi käyttää apuna tunnekarttaa, löydät sen seuraavalta sivulta. Tunnetaitoja on mahdollista oppia ja vahvistaa läpi koko elämän. Alla on vinkkejä tunnetaitojen kehittämiseen.



- Hyväksy kaikenlaiset kokemasi tunteet ja anna itsellesi lupa ilmaista niitä.
- Älä arvota tunteitasi hyviin ja huonoihin. Mikään tunne ei ole väärä, eikä vahingoita ketään.
- Käsittele kokemasi tunne, älä tukahduta tunteita. Tunteen voi antaa tulla sellaisena kuin se tulee.
- Harjoittele etukäteen tilanteita, jotka vaativat tunteen hillitsemistä. Haastavan tilanteen jälkeen palaa tunteeseen ja käsittele se itsesi kanssa myöhemmin.
- Tunteesi ovat viestintuojia. Ne kertovat tunteita herättäneestä tilanteesta. Tunteisiin ei saa jäädä jumiin. Kohtaa, käsittele ja hyväksy tunteesi.
- Arvosta itseäsi, se on perusta tunnetaidoille.

Ilo

Onnellinen,
iloinen, kiitollinen, ilahtunut,
riemastunut,
helpottunut, huvittunut,
innostunut, ihastunut,
rakastunut, inspiroitunut,
energinen.

Viha

Kiukkuinen, suuttunut,
harmistunut, tyytymätön,
pitkästynyt, kyllästynyt,
turhautunut, ärtynyt,
välinpitämätön, uhmakas,
vastenmielinen, kylmä,
kynninen, katkera, kova,
paheksuva.

Turvallisuus

Rauhallinen,
turvallinen, luottavainen,
tyyni, vakaa, lempeä, selkeä,
kiintynyt, tasapainoinen,
rento, vapautunut, rohkea,
tyytyväinen, voimakas,
toiveikas, päättäväinen.

Tunnekartta

Suru

Surullinen, itkuinen,
lohduton, murheellinen,
apaattinen, alakuloinen,
apea, alavireinen,
tyhjä, synkeä, masentunut,
ikävöivä, kaipaava, haikea,
yksinäinen, toivoton.

Pelko

Pelästynyt, turvaton,
hämmentynyt, jännittynyt,
huolestunut, epävarma,
poissa tolaltaan, epäuskoinen,
varautunut, ahdistunut,
pakokauhuinen, neuvoton,
järkyttynyt, panikoiva,
avuton, ujo.

Yhdistelmätunteet

Kateellinen,
mustasukkainen,
pettynyt, nolo,
häpeissään,
loukkaantunut,
katuva, syyllinen.

Kehitä tunnetaitojasi

Tunteiden havainnointi

- Kuuntele kehoasi ja nimeä jokin tunnetila, jonka havaitset itsessäsi. Keskity havainnoimaan tunnetta, mutta älä yritä muuttaa sitä.
- Mieti, miltä tunne tuntuu kehossasi? Missä kohdin kehoa kyseinen tunne erityisesti tuntuu?
- Keksitkö, mitä kehosi yrittää kertoa sinulle tunteestasi? Millaisessa tilanteessa olet kokenut tai koet vastaavaa tunnetta?
- Havaitse, miten tunne voimistuu tai heikentyy. Anna tunteen olla sellainen kuin se on, vaikka se olisi epämiellyttävä. Muista, että tunne menee ohi.
- Valitse tunnekartasta jokin tunne ja pohdi, missä tilanteissa olet kokenut kyseistä tunnetta? Minkälaisia fyysisiä tunteita kehossasi herää juuri tämän tunteen kohdalla?

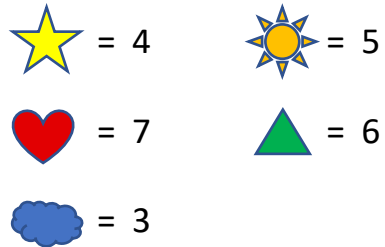
Tunteiden hallinta

Yksi tehokas voimakkaan tunteen hallinta- ja sietotaito on aikalisä. Voimakkaan tunteen, kuten ahdistuksen tai vihan vallassa, **pysähdy. Hengitä syvään** kaksi tai kolme kertaa. Tunnet, kuinka kiihtymys on vallannut mielesi ja kehosi. Ota mielikuvissasi **askeleita pois päin** tunnetilasta tai poistu hetkeksi paikalta. Ota näin itsellesi aikalisän. Jos palatessa tilanteeseen tuntuu, että kiihtymys ottaa taas vallan ja yllyttää mahdollisesti impulsiivisiin tekoihin, ota uusi aikalisä. Voit toistaa näitä kolmea vaihetta, kunnes saat tilanteen hallintaan.



Vastaukset aivopähkinöihin ja sanaleikkeihin:

Mitä lukua kuvio vastaa:



Päättele puuttuva luku:

A = 81 D = 13
B = 13 E = 7
C = 47

Oikea numeroyhdistelmä lukkoon:

391

Vastaukset sanaristikoon:

1. oppiminen
2. uni
3. ravinto
4. sosiaalisuus
5. tanssi
6. liikunta
7. aivoterveys

Sanaleikki:

1. Esi, etsi, ies, itse, sei, tie, ties.
2. Itu, istu, suti.
3. Asu, auki, aski, isku, kai, kasi, kisa, kiusa, kiuas, kausi, sika, suka, sukia, uksi.
4. Asu, aski, akku, aluksi, lika, laki, lasi, likka, lukki, lakki, lusia, liukas, liuska, lusikka, kai, kas, kisa, kasi, kaki, kuka, kaski, kaksi, kasku, sika, sula, sali, suka, sukka, sulka, sakki, sukia, sulkia.
5. Arpa, akka, arka, ankka, kana, kara, napa, nokka, rako, rakka, rakko, rokka, ranka, rankka, ora, oka, pro, pano, pako, pora, poka, pokka, pakka, pakko, parka, porkkana.
6. Aava, asta, ahaa, ahtaa, ahava, avara, avata, arvata, avatar, avartaa, hara, haava, haara, harva, harava, haastaa, haastava, raha, rasva, ratas, raavas, raataa, ravata, rasvata, raahata, raastava, sata, saha, saava, sataa, sahata, saatava, sahatavara, taas, tasa, tarha, tahra, tavara, tasaraha, vara, vasa, vaha, vaara, varsa, vasta, vatsa, varat, varata, vahata, vasara, varastaa.

Arvoitukset

1.

Pekka Asko

Riitta Kati

Saara Matti

2. Kati

3. Matti, Riitta, Asko, Saara, Kati, Pekka

Lisätietoa

Lisätietoa aivovammoista, jälkioireista ja aivoterveysten edistämisestä löydät esimerkiksi näiltä verkkosivuilta:

- Aivotalo, Terveyskylä.
<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo>
- Aivovammaliitto.
<https://www.aivovammaliitto.fi/aivovammat/>
- Aivovammat 2020. Käypä hoito –suositus.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi18020>
- Tunnetaitojen perusteet. Suomen mielenterveys ry.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- Unettomuuden omahoito 2015. Mielenterveystalo.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/default.aspx
- Vinkkejä liikkumiseen. UKK-instituutti.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkeja-liikkumiseen/>



**Tekijät:**

Mira Kylliäinen & Soili Åkerlund

Kuvat:

Sivu 2: Pixabay 2014

Sivu 3: Wikimedia Commons 2015

Sivut 5-6: Atte Åkerlund

Muut: Mira Kylliäinen & Soili Åkerlund

Video:

Mira Kylliäinen & Soili Åkerlund

Videon musiikki: Noora Hemmilä

Lähteet:

Täydellinen lähdeluettelo löytyy opinnäytetyön raporttiosion raporttiosion: Kylliäinen, M. & Åkerlund, S. 2020. Aivovammautuneen aivoterveystiedon edistäminen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.