

Tuija Markoff, mielenterveyshoitaja, Valkeakosken Kipinä

Auttava Liike - Mielenterveyden tukeminen liikunnassa ja liikunnalla

On suuri ilo olla täällä puhumassa ja jakamassa kokemuksia ja oivalluksia kehon liikkeen palauttavasta voimasta. Tässä esityksessä me keskitytään käytännön kokemuksiin ja asiakkaiden tarinoihin. Ja ihmetellään miten liikunnan vihaajista tuli liikunnasta nautiskelijoita.

Kerromme myös Paralympiakomitean valtakunnallisesta pilottihankkeesta Hyvät Muuvit, jossa saimme olla viime vuonna mukana. Näiden lisäksi esityksessä lyhyesti palautumisesta, vireystilan säätelystä sekä auttavasta liikkeestä. Esityksessä on myös lainauksia Seppo Palmisen kirjasta Buddha pelaa golfia.

Liikunta sana herättää erilaisia tunteita

Liikunta sanana on voimallinen ja saattaa herättää monenlaisia tunteita ja reaktioita.

Keskity hetkeksi ja kuulostele mielessäsi, mitä sana liikunta sinussa herättää?

Kipinässä osalle asiakkaita tuli ensimmäisenä jyrkän kielteinen kanta, kun kysyimme: ”Haluatko osallistua Hyviin Muuveihin?”

He kertoivat, että ajattelivat: ”että se on taas jotain tylsiä liikuntajuttuja, ei siis minulle.”

Heidän jyrkkä kielteinen kanta muuttui, kun heille kerrottiin, että itse asiassa me haetaankin erityisesti juuri liikunnan vihaajia ja me halutaan kuulla heidän mielipide siihen, miten aktivoida ihmisiä, jotka eivät pidä liikunnasta. He olisivat asiantuntijoita ja pääsevät suunnittelemaan ja auttamaan tässä projektissa.

Aika moni liikunnan vihaaja lähti sitten projektiin mukaan.

Arjen aktiivisuutta Hyvät Muuvit -hankkeen kautta

Aluksi työpajoissa kehitettiin erilaisia liikkujapersoonia, joille suunniteltiin pieniä aktiivisuutta lisääviä juttuja päivään. Kun asiakkaat pääsi suunnittelemaan muille, he vahingossa innostuivat itsekin aktiivisuuden lisäämisestä.

Pilottihanke mahdollisti osallistujille eri lajien kokeiluja ilman mitään sitoutumista ja asenteella että ei tarvitse osata mitään ja saa muodostaa mielipiteensä oman kokemuksen mukaan.

Asiakkaat sai itse suunnitella, mitä lajeja haluavat lähteä testaamaan. Kipinässä suosituimmat kokeilut olivat Padelin pelaaminen ja uinti. Molemmista tuli kokeilujakson jälkeen pysyvät ryhmät. Myös Rennon toiminnan ryhmä alkoi Hyvät Muuvit -hankkeen pohjalta.

Buddha pelaa golfia

Lainaan tähän välin otteita Seppo Palmisen kirjasta Buddha pelaa golfia.

Palminen kirjoittaa:

”Ole ylpeä huonoudestasi.

Useimmilla ihmisillä on aivan sairas nolatuksi tulemisen pelko. No kun muut katselevat, munaanko itseni, vaikutanko kömpelöltä, osaamattomalta, täydeltä tunarilta.

Todella harva nauttii siitä, että on huono. Uskaltaa olla huono. Uskaltaa tunnustaa olevansa huono. Todella harva muistaa muistaa, että näitisti sanottuna virheitä kutsutaan kauneuspilkuiksi. Ehkä kovin testi, johon voit itsesi panna, on rakastaa sellaista missä olet huono.”

Palminen kirjoittaa huonouden mykistävästä voimasta: Välillä on upeaa mokata oikein perusteellisesti.

Itsetunto saa aivan uskomattoman piristysruiskeen joka kerta, kun selviydyt huonosta pelaamisesta ilman vaikerrusta, ilman synkkää ilmettä. Älä koskaan luovu oikeudestasi olla huono, niin kauan kuin nautit siitä.

Nämä opit toteutuivat jotenkin tosi luonnollisella tavalla Kipinän Padel -peleissä. Oikealainen asenne oli syntynyt Hyvät Muuvit -työpajojen aikana ihanien vetäjien Katariinan ja Kaisan ansiosta.

Meidän Padel -peleissä hauskinta ja rentouttavinta oli silloin, kun kukaan ei osannut mitään ja naurettiin vedet silmissä. Paras moka kentällä sai parhaat aplodit. Tämä vapautti ja vahvisti ryhmähenkeä, madalsi kynnystä tulla peliin mukaan epätäydellisenä, osaamattomana.

Tällä samalla asenteella olemme nyt täällä puhumassa, osaamattomina, huonoina puhujina nauttimassa kaikista mahdollisista mokista.

Turvallinen ilmapiiri auttaa kehon ja mielen palautumisessa

Seuraavaksi vähän vireystilan säätelemisestä, palautumisen merkityksestä ja auttavasta liikkeestä. Nämä perustuvat Palautumiskoulu Pron oppeihin.

Kehon ja mielen palautumisessa on tärkeintä turvallinen ilmapiiri, jossa voi olla oma itsensä. Tämä on tullut hyvin näkyväksi meidän eri ryhmissä. Lisäksi on hyvä oppia tunnistamaan omaa vireystilaa. Vireystilan tunnistamisen jälkeen voi opetella säätelemään vireystilaansa kohti optimaalista olotilaa.

Käytä taas hetki aikaa ja kuulostele, minkälainen on sinulle sopusointuinen palautunut olotila?

(Rauhallinen, tasapainoinen olo, muisti toimii, oppiminen onnistuu, ajattelu selkeää, turvallisuuden tunne, luottavainen, myönteinen kykenevä)

Käytä sitten hetki aikaa ja kuulostele: Minkälainen on pitkäkestoinen valppaustila, ylivirittynyt olotila?

(Aistit terävinä, hikoilu, kiihtyminen, huonovointisuus, huimaus, ripuli, suun kuivuminen, nopea puhe, nopea syke, tärinä, hermostuneisuus, levottomuus, tahattomat liikkeet, tunteiden nouseminen pintaan, nopea puhe, taukoamaton puhe, jatkuva tekeminen ja sen tarve, ylivalppaus, katseen harhailu, muistihäiriöt, sympaattinen hermosto on aktiivinen, turvattomuus aktivoituu.)

Muutos kohti optimaalista olotilaa: Tasapainota ja rauhoita oloasi havaitsemalla jännittyneet kehon osat. Vapauta jännitys itsellesi mieluisalla tavalla ravistelulla, maadoittamalla, hengähtämällä, matalan sykkeen liikkeellä.

Kehon rentoutuessa mielikin rauhoittuu.

Ylivirittyneessä tilassa ei suositella kovatempoisia sykettä nostavaa urheilua: juoksua, kovatempoisia salitreenejä, avantouintikin on sykettä kohottavaa ja ei siksi ylivirittyneessä tilassa suositeltavaa.

Edellä mainitut lajit ovat suositeltavia ja OK palautuneessa tilassa, kun on riittävästi voimavaroja.

Käytä sitten hetki aikaa ja kuulostele: Minkälainen on pitkäkestoinen uuvahhtaminen eli alivireys?

(Tyhjyyden kokemus, tunteiden turtuminen tai tunnistamisen vaikeus, monotoninen puhe, vuorovaikutuksen välttäminen, vähentynyt fyysinen aktiivisuus, pieni hengitys, hidas syke, toimintakyvyttömyys, kömpelyys, rytmihäiriöt, pyörtymiset, oksentaminen, dorsaalinen selänpuoleinen vagaalinen hermo aktiivinen, lamaantumisen tila)

Muutos kohti optimaalisempaa, palautuneempaa tilaa: Herätä ja havahduta ja aktivoi kehosi. Lähde liikkeelle. Kävely luonnossa voi virkistää. Älä jää yksin.

Lopuksi vielä yksi esimerkki auttavasta liikkeestä:

Kun ihminen ahdistuu, kokee paniikkioireita, veri pakenee käsistä ja jaloista ja keskittyy kehon keskiosaan. Rintaa voi alkaa puristaa, hengitys kiihtyy, syke nopeutuu, kädet ja jalat ovat kylmiä.

Auttava liike tässä tilanteessa on käsien ja jalkojen voimakas ravistelu, jolloin verenkierto normalisoituu, kehon ääreisosat lämpenevät, keho rauhoittuu ja mieli rauhoittuu.

Seuraavaksi Sanna ja Leena kertovat omista kokemuksistaan.