Vireydensäätely

Ylivireys

Sopiva vireys

Alivireys

Lähteitä ja jäsentelyä:
Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. https://www.duodecimlehti.fi/duo12910
Polyvagaalista teoriaa mukaillen, Mäkelä K. mukaillen Boon, Steele, van Der Hart 2011; Odgen, Minto, Pain 2009 teoksessa Palssa A, Rauhoita stressivatsa 2020.

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Honkalampi
Perpe-keskus

Vireydensäätely

Miten vireystilat näkyvät kehossa, käyttäytymisessä?

Ylivireys

- Aktiivisuus, liike, toiminta
- Verenpaine nousee
- Aistimukset voimistuvat, ylivalppaus, säikkyminen
- Lihasjännitykset, kihelmöinti, vapina, tahattomat liikkeet
- Ääni kirenee, nopeutuu, kurkkua kuivaa
- Ajatus pätkii, tiedonkäsittely vaikeutuu
- Keskittymis- ja tarkkaavaisuusongelmat
- Ahdistus, jännitys, paniikki, pelko, raivo, hermostuminen, ärtyisyys, itkuisuus, levottomuus, kärsimättömyys, into

Sopiva vireys

- Syke hidastuu, hengitys syvenee
- Olo tyyni ja rento
- Keskittyneisyys
- Läsnäolo tässä hetkessä
- Yhteistyö muiden kanssa
- Palautuminen
- Uuden oppiminen
- Ihmissuhteiden muodostaminen

Alivireys

- Uneliaisuus, syvä rentoutuminen
- Passiivisuus, alistuminen, energian säästäminen
- Syke ja hengitystiheys laskee
- Liikevoima vähenee
- Tiedonkäsittely vaikeutuu
- Tunteiden ja aistimusten väheneminen
- Vetäytyminen, vältteleminen, vaikeus ottaa vastaan

Lähteitä ja jäsentelyä:
Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. https://www.duodecimlehti.fi/duo12910
Polyvagaalista teoriaa mukaillen, Mäkelä K. mukaillen Boon, Steele, van Der Hart 2011; Odgen, Minto, Pain 2009 teoksessa Palssa A, Rauhoita stressivatsa 2020.

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA
Honkalampi
Perpe-keskus

Vireydensäätely

Ylivireys

Mikä auttaa?

- raskas lihastyö + syvätuntokokemukset
- sallittu energian purku, motorinen toiminta (purukumi, puristelupallot, sinitarrapallot)
- tilan rauhoittaminen (valaistus, äänet, visuaaliset ärsykkeet)
- puhaltaminen
- voimalause (esim siirrän keskittymiseni kehooni)
- nauru, huumori
- musiikki
- yhteys muihin

Sopiva vireys

Tasapainoilua

- sopiva kuormitus
- stressioireiden huomaaminen
- ennakointi
- rentoutuminen
- tauottaminen
- aktivoiminen
- perustarpeet täytetty (ruoka, uni)

Alivireys

- pystyasentoon nouseminen
- raikas ilma, ulkoilu
- valojen kirkastaminen
- musiikin hyödyntäminen
- toimintaan osallistaminen (purukumi, puristelupallot, sinitarrapallot)
- liikunta, reaktiopelit
- sisäänhengitys
- huomion suuntaaminen ympäristöön ja muihin ihmisiin

Lähteitä ja jäsentelyä:
Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. https://www.duodecimlehti.fi/duo12910
Polyvagaalista teoriaa mukaillen, Mäkelä K. mukaillen Boon, Steele, van Der Hart 2011; Odgen, Minto, Pain 2009 teoksessa Palssa A, Rauhoita stressivatsa 2020.

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA
Honkalampi
Perpe-keskus