

Rentoutumista on syytä harjoitella

Uni- ja stressiryhmässä rauhoitetaan ensin keho, sitten mieli

SAIJA PENNANEN
FORSSAN LEHTI

FORSSA Oletko stressaantunut? Jos olet, on suuri todennäköisyys sille, että kärsit myös jonkinasteisista unihäiriöistä.

- Stressi voi aiheuttaa unetto-
muutta, mikä puolestaan on omiaan lisäämään stressiä. Ne kietoutuvat toisiinsa. Riittävä uni on kuitenkin perusasia, jonka avulla ihminen voi hyvin. Se on hyvinvoinnin kannalta yhtä tärkeää kuin vesi, rentoutusterapeutti ja psykiatrinen sairaanhoitaja **Nina Pajanti-Raudus** muistuttaa.

Rentoutuskeskus Kehrässä Forssassa käynnistyy syyskuussa uusi uni- ja stressiryhmä. Ryhmää ohjaa Pajanti-Raudus yhdessä fysio- ja rentoutusterapeutti **Ulla Ollikkalan** kanssa. Unihäiriöiden, stressin ja jännityksen lisäksi ryhmästä voi olla apua kehon tai mielen ylivireistä tiloista

kärsiville.

- Myös ilo ja innostus voivat liian pitkälle mennessään aiheuttaa unihäiriöitä. Ne ovat positiivisia tunteita, mutta ne voidaan kokea raskaina. Ihmisellä voi yksinkertaisesti olla niin kiinnostavaa tekemistä, ettei hän osaa pysähtyä, Ollikkala sanoo.

Unihäiriöistä kärsii keskimäärin joka kymmenes ihminen. Häiriöt voivat olla nukahtamisvaikeuksia, heräilyä tai lyhyitä unijaksoja. Selkeä merkki unihäiriöistä on se, että aamulla olo on kaikkea muuta kuin virkeä.

- Riittävän unen määrä on josain määrin yksilöllistä, mutta neljän tunnin yönillä ei tule kukaan toimeen. Jokainen tietää kyllä, onko virkeä herätessään, Pajanti-Raudus toteaa.

Jokaisella on nukkumisen kanssa ajoittain vaikeuksia, mutta jos uni häiriintyy useita kertoja viikossa, on omaan tilantee-



Kehollisissa menetelmissä apuvälineinä voivat toimia esimerkiksi kivet.

seensa syytä havahtua. Toiset reagoivat elämässä tapahtuviin asioihin muita herkemmin unella. Myös ikä tekee tässä asiassa tehtävänsä.

- Ei pidä olettaakaan, että uni säilyisi samanlaisena läpi elämän. Sisäisen kellon rytmi on iäkkäämmillä ihmisillä eri ajassa kuin nuoremmilla. Siihen pi-

tää vain sopeutua, Ollikkala ohjeistaa.

Uni- ja stressiryhmässä Pajanti-Raudus ja Ollikkala pyrkivät yksinkertaisiin harjoituksiin, joilla puretaan ensin keho ja sitten mielen jännitystä. Tavoitteena on hermoston toiminnan tasapainottaminen. Tunnin ensimmäinen puolikas keskittyy kehoa avaaviin liikkeisiin, hengitysharjoituksiin sekä keskittymistaitoa lisääviin harjoituksiin.

- Kehon kautta on monesti helpompi tunnistaa tunteita. Kun fysiologiset toiminnot tasaantuvat, mielikin rauhoittuu, Pajanti-Raudus sanoo.

- Tunnetiloilla on usein fysiologinen ilmentymä - esimerkiksi jännitys aiheuttaa lihasjumeja. Rentoutuminen on yksi hyvä keino purkaa niitä, Ollikkala jatkaa.

Kurssilla tarjotaan keinoja stressi-tilan purkamiseen. Ollikkala ver-



Ulla Ollikkala (edessä) ja Nina Pajanti-Raudus toivovat uni- ja stressiryhmän antavan keinoja stressitilojen purkamiseen. Ryhmässä käytetään kehollisia menetelmiä sekä sanallista rentoutusta.

taa rentoutumista urheilusuoritukseen.

- Molempia pitää harjoitella, jotta päästään hyvään lopputulokseen. Liikunnan vaikutukses-

ta hyvään uneen puhutaan paljon. Aktiivisen liikkeen lisäksi pitäisi kuitenkin muistaa myös palauttava liike.

Toinen puolikas uni- ja stres-

siryhmän tunnista on sanallista rentoutusta. Kenenkään ei tarvitse olla meditaatiomestari osallistuakseen ryhmään.

- Emme halua tehdä asiois-

ta liian monimutkaisia. Miksi haakea menetelmiä idästä tai lännestä, kun suomalaiset keinot toimivat ihan yhtä hyvin. Ongelma on yksinkertaisesti se, ettei tehok-

kuutta suosivassa yhteiskunnassa uskalleta pysähtyä ja tehdä asioita rauhassa. Tärkeintä on, että jokainen löytää oman balanssin, Pajanti-Raudus sanoo.