Tietoisuustaidot stressinhallinnassa

—

Havainnointi & hengitys

Psykologit Minna Nevala ja Merita Petäjä

14.9.2020

Aalto-yliopisto
Aalto-universitetet
Aalto University

Mitä havainnoidaan?

Perusolettamukset
- Maailmankuva, arvot

Simuloidut kokemukset
- Tulkinnat, mielipiteet, vertailu, muistot, analysointi

Reflektiivinen tietoisuus
- Keskittyminen
- Avoimuus
- Erottelu

Suorat kokemukset
- Aistein havaittavia

Hengitys

Hengityksen havainnointi

- Mindfulness-harjoittelussa hengitys on usein havainnoinnin kohteena
- Tarkoitus ankkuroida huomio hengitykseen
- Hengitystä ei ole tavoitteena muuttaa
- Hengitys saa olla luonnollinen, ei pyritä hengittämään jollakin tietyllä tavalla
- Harjoituksissa, joissa havainnoidaan hengitystä, on hyvä hengittää nenän kautta, jotta hengitys pysyy luonnollisena ja vältetään ylihengittäminen (hyperventilaatio)

Hengitys on yhteydessä stressiin

- Hengityksen tehtävä on tuoda elimistöön happea ja poistaa hiilidioksidia sekä säädellä elimistön happo-emästasapainoa
- Hengitys reagoi herkästi erilaisiin ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin
  - Tunteet
  - Stressi
  - Uhkan ennakointi
- Kun pysähdytään havainnoimaan hengitystä saatetaan samalla huomata (hankalia) tunteita tai stressiä

Hengitys ja stressi

- Stressaantuneena hengitys voi olla nopeampaa, pinnallisempaa tai työläämmän tuntuista kuin tavallisesti
  - Ahdistukseen voi liittyä niin hyperventilaatiota kuin hengityksen pidättämistäkin
- Pysähtyminen ja hengityksen havainnointi saattaa itsessään hidastaa hengitystä ja aktivoida parasympaattista hermostoa -> kehon ja mielen rauhoittuminen
  - hengitystä ei kuitenkaan aktiivisesti pyritä hidastamaan mindfulness-harjoittelussa

Lisää hengityksen psykofysiologiasta: Minna Martin ym. (2010): Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena