



YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ
OPPAITA 7

2013

Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas



Terveyden edistämisen keskus ry:n arvioima

Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Tilaukset: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut
Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
julkaisutilaukset@yhys.fi

Oppaan kirjoittajat

Minna Martin, psykologi, YTHS, Turku
Hanna Heiska, psykologi, YTHS, Helsinki
Anne Syvälahti, psykologi, Turun ammattikorkeakoulu
Marianna Hoikkala, yliopisto-opettaja (puheviestinnän didaktiikka), TY

Oppaan suunnitteluun ja sisältöön vaikuttanut työryhmä

Kristina Kunttu, yhteisöterveyden ylilääkäri, YTHS
Klaus Ranta, nuorisopsykiatri, TAYS
Merja Almonkari, FT, puheviestinnän lehtori, Jyväskylän yliopisto
Timo Joenpelto, puheviestinnän lehtori, TY
Pirkko Väänänen, erikoispsykologi
Opiskelijajärjestö, TY, AA, TuKY

Oppaan taitto ja graafinen ilme

Terttu Vanonen, palvelusihiteeri, YTHS, Turku, oppaan taitto
Petri Hörkkö, lehtori, Turun ammatti-instituutti, oppaan kuvat

1. painos Kirjapaino Kehitys Oy 2010
2. korjattu painos Brand ID Oy 2013

ISSN 1796-6884 (painettu)
ISSN 1796-6892 (verkkójulkaisu)
ISBN 978-952-5696-23-3 (painettu)
ISBN 978-952-5696-24-0 (verkkójulkaisu)

Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas



Sisällys

Alkusanat	6
Mitä jännittäminen on?	7
Esiintyvyys	7
Jännittäminen häiriönä	7
Jännittämisen voimakkuus	9
SPIN-FIN -menetelmä jännityksen itsearviointiin	10
Oireita vai vireytymistä?	13
Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteys	18
Jännittämistä aiheuttavat tilanteet	19
Perimä vai ympäristö?	22
Ihmissuhteiden ja elämäkokemusten vaikutus	24
Kokemukset ihmissuhteista	24
Vertaisryhmäkokemukset	30
Haastavat elämäkokemukset	31
Suhtautuminen itseen ja muihin	35
Itsetunto ja itsemyötätunto	35
Ristiriitainen ja vaativa kuva itsestä	36

Kielteinen sisäinen puhe ja automaattiset ajatukset	37
Viestijäkuva	39
Minäkokemuksen tasapaino	41
Selviytymiskeinot – mikä avuksi jännittämiseen?	42
Itsetuntemuksen avulla rakentaviin ajattelu- ja toimintatapoihin	42
Mielikuvat	45
Altistaminen	47
Apukeinot esiintymistilanteessa	49
Rentoutuminen ja hyvinvointi	56
Tukea, apua ja tietoa	63
Puheviestinnän kurssit	63
Jännittäjäryhmät ja vertaistuki	64
Yksilöllinen tukikeskustelu	65
Psykoterapia	66
Lääkitys	67
Terveystieteiden palvelut	70
Tietoa kirjallisuudesta ja netistä	71

Alkusanat

Opiskelijat kokevat voivansa hyvin, mutta oireilevat silti runsaasti. Jopa joka kolmannella on psyykkisiä vaikeuksia. Tämä on ymmärrettävää, sillä opiskelu elämänvaiheena on sangen haastava. Kymmenen vuoden aikana tapahtuu valtava elämänmullistus: nuori irtaantuu lapsuusperheestään, etsii elämänsä suuntaa opiskelun, parisuhteen ja kenties oman perheenkin perustamisen suhteen. Prosessi käydään läpi vain noin kahdenkymmenen vuoden elämäkokemuksella! Ei siis ihme, että elämä tuntuu välillä ahdistavalta. Ilman tukea siitä voi olla vaikea selviytyä.

Tavallisimpia psyykkisiä ongelmia ovat ahdistuneisuus ja masentuneisuus, jotka aiheuttavat runsaasti unihäiriöitä, jännittyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, väsymystä sekä monenlaisia ruumiillisia oireita. Lapsuuden ja nuoruuden kokemusten merkitys nousee voimakkaasti esiin selviteltäessä psyykkisiä ongelmia, esimerkiksi jännittämistä. Toisaalta muutokset ovat mahdollisia, kun opiskelija omaksuu uudenlaisia ajattelu- ja suhtautumistapoja jännittämiseensä.

Tämä opas on tarkoitettu opiskelijoille ja nuorille aikuisille, jotka kärsivät jännittämisongelmasta. Sitä voi käyttää itsekseen lukien ja pohtien tai jännittäjäryhmän oheismateriaalina. Opas on hyvä tietopaketti myös opettajille ja muille opiskelijoita ohjaaville, jotka väistämättä – tietien tai tietämättään – kohtaavat jännittyneitä opiskelijoita. Jännittäminen vaikuttaa paitsi terveyteen myös opiskelukykyyn ja tulevaan työkykyyn.

Oppaan kirjoittajat taustaryhmineen ovat tehneet urauurtavaa työtä opiskelijoiden jännittämisryhmien käynnistämisessä ja kehittämisessä. Yhteistyö korkeakoulujen ja terveydenhuollon välillä on ollut hedelmällistä ja tärkeää. Kokemukset näkyvät oppaassa, jota on toista painosta varten edelleen kehitetty. Se oli hyvä jo ennen, mutta nyt se on entistä parempi!

Turussa 28.8.2013

Kristina Kunttu

Mitä jännittäminen on?

Esiintyvyys

Jännittäminen on luonnollinen osa elämää, lähes kaikki jännittävät joskus. Esimerkiksi esiintymistä on jossain tilanteessa jännittänyt noin 70 % suomalaisista. 30 % korkeakouluopiskelijoista kokee häiritsevää jännitystä esiintymistilanteissa ja 10 %:lla heistä jännittäminen aiheuttaa haittaa, joka saattaa häiritä opintojen etenemistä. Naiset kärsivät sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä 2,5 kertaa useammin kuin miehet.

Jännittäminen häiriönä

Sosiaalisen jännittyneisyyden aiheuttama toimintahaitta näkyy monella tavalla. Opiskelukykyyn se heijastuu siten, että vältellään vastaamista tunneilla ja keskustelua ryhmätilanteissa tai jättäytyään pois kursseilta esilläolon pelon takia. Haittaa aiheuttavat myös vaikeudet solmia uusia ystävyys- tai seurustelusuhteita. Osa sosiaalisen ahdistuneisuuden haitasta rakentuu siten, että jännittämisestä kärsivä ei harjaannu sosiaalisissa taidoissaan vältellessään erilaisia tilanteita.

Aikuisia koskevissa tutkimuksissa on todettu, että merkittävää haittaa aiheuttava sosiaalinen jännittäminen kehittyy 75 %:n osalta 15 vuoden ikään mennessä ja 90 %:n osalta 23. ikävuoteen mennessä. Sosiaalinen ahdistuneisuus kehittyy siis usein nuoruusiän ja nuoren aikuisuuden aikana. Tässä vaiheessa myös toimenpiteet ongelmaan vaikuttamiseksi ovat tärkeitä, ettei oireilu lisääny ja muutu krooniseksi.

Sosiaalisten tilanteiden pelosta häiriönä puhutaan silloin kun jännittäminen eli *sosiaalinen ahdistuneisuus* aiheuttaa joko merkittävää

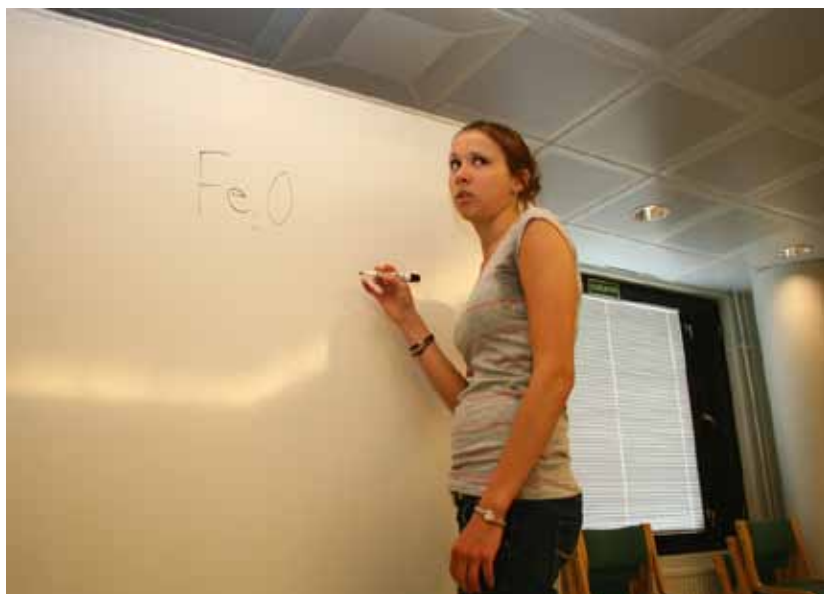
toiminnallista haittaa (yleisimmin henkilö välttää tiettyjä sosiaalisia tilanteita) tai merkittävää yksilöllistä kärsimystä. Sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy nimenomaan mahdollisuuteen joutua toisten kielteisen arvostelun tai nöyryytyksen kohteeksi. Toisinaan ahdistuneisuus voi olla niin voimakasta, että se johtaa sosiaalisessa tilanteessa paniikkikohtaukseen, mutta tällöinkin ahdistuneisuutta laukaiseva tekijä liittyy alun perin tilanteen sosiaaliseen luonteeseen.

Joskus sosiaalisten tilanteiden pelko saatetaan sekoittaa muihin ahdistuneisuushäiriöihin, kuten paniikkihäiriöön. Paniikkihäiriössä ahdistuneisuus on kohtauksellista. Kohtauksen laukaisevat pelot liittyvät itselle välittömästi aiheutuvaan todelliseen tai kuviteltuun katastrofiin (sairauteen, tukehtumiseen, hulluksi tuloon tai kuolemaan) tai yksinjäämisen uhkaan. Paniikkihäiriössä kohtaus voi laueta myös yksin ollessa. Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä on puolestaan kyse toistuvasta ja jumittuneesta huolestumistaipumuksesta. Ahdistuneisuuden laukaisevat mielessä pyöritellyt, jokapäiväiseen elämään liittyvät asiat kuten oma ja perheenjäsenten terveys tai turvallisuus ja tulevaisuudennäkymät sekä niihin liittyvät epävarmuustekijät.

Silloin, kun sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy kiinteästi persoonallisuuden rakenteisiin ja johtaa pitkäkestoisella tavalla sosiaalisen elinpiirin kapeutumiseen, esimerkiksi ihmiskontaktien välttelyyn, puhutaan estyneestä persoonallisuudesta. Sitä voi pitää sosiaalisen ahdistuneisuuden vaikeimpana muotona. Pelko siitä, ettei toinen pidä itsestä tai että tulee torjutuksi, voi johtaa ongelmiin myös läheissuhteissa. Tällöin ihminen saattaa kokea häpeää, huonommuuden tunnetta sekä estyneisyyttä tutussakin seurassa.

Jännittämisen voimakkuus

Jännittämisen kokemus on henkilökohtainen, eikä usein välity muille ulospäin – ainakaan siten kuin jännittäjä sen kokee. Jännittäjä kokee oireet voimakkaina: tuntuu, että naama on paloauton punainen, äänestä ei saa selvää, lukkoon meneminen näkyy ja tauot puheessa tuntuvat kohtuuttoman pitkiltä. Vaikka kokemukset ovat voimakkaita, ulospäin ne näkyvät huomattavasti vähemmän. Lisäksi niiden merkitys on muille vähäisempi kuin jännittäjä uskoo. Ihmiset keskittyvät useimmiten moniin asioihin ympäristössä, eikä muiden huomio ole toisen jännittämisen oireissa, niin kuin se jännittäjällä itsellään pahimmillaan on. Silloinkin kun oireet näkyvät, ne unohtuvat muilta nopeasti, sillä elämässä tapahtuu muutakin mielenkiintoista koko ajan.



SPIN-FIN -menetelmä jännityksen itsearviointiin

© JRT Davidson 1995, suom. © K Ranta 2000

Sosiaalisten tilanteiden pelon ja sosiaalisen ahdistuneisuuden mittaamisessa voidaan hyödyntää 17-osioista SPIN-FIN -itsearviointimittaria. Sen avulla voidaan arvioida viisiportaisella asteikolla sosiaalisissa tilanteissa koettuja pelkoja, välttämiskäyttäytymistä ja kehollisia oireita. SPIN-FIN on luotettava ja toimiva suomalaisten nuorten sosiaalisen pelon mittari.

Voit tutkia omaa jännittämisen kokemustasi SPIN-FIN -mittarin avulla. Mittarin avulla piirtyy tarkempi kuva siitä, mitkä tilanteet ja kokemukset ovat juuri sinulle vaikeita. Samalla saat käsityksen siitä, minkä asteisesta ongelmasta on kyse ja millaista apua, tukea tai hoitoa siihen tarvitset. Mikäli saat korkeita pisteitä kyselystä, sinun olisi hyvä keskustella tuloksesta psykologin tai jonkun muun terveydenhuollon työntekijän kanssa. Muista kuitenkin, että tulos ei välttämättä kerro siitä, kuinka muut sinut näkevät. Kyselyä voi käyttää myös hoidon aikana tai sen jälkeen hoidon vaikutusten arvioimiseen.

Kuinka paljon seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua viimeksi kuluneen viikon aikana? Merkitse yksi numero kunkin ongelman kohdalle ja vastaa kaikkiin kysymyksiin. Laske sen jälkeen pisteet yhteen.

0 = ei yhtään

1 = vähän

2 = kohtalaisesti

3 = hyvin paljon

4 = äärimmäisen paljon

1. Pelkään määräävässä asemassa olevia ihmisiä.
2. Toisten ihmisten edessä punastuminen vaivaa minua.
3. Minua pelottavat kutsut ja tapahtumat, joissa on ihmisiä.
4. Vältän puhumasta ihmisille, joita en tunne.
5. Arvostelluksi tuleminen pelottaa minua paljon.
6. Nolostumisen pelko saa minut välttämään joidenkin asioiden suorittamista tai puhumista toisille ihmisille.
7. Hikoileminen toisten ihmisten edessä aiheuttaa minulle ahdinkoa.
8. Vältän kutsuille osallistumista.
9. Vältän tekemisiä, joissa olen huomion keskipisteenä.
10. Tuntemattomille puhuminen pelottaa minua.
11. Vältän joutumasta pitämään puheita.
12. Tekisin mitä tahansa välttääkseni arvostelluksi tulemisen.
13. Sydämen tykytys vaivaa minua ollessani ihmisten lähellä.
14. Pelkään tehdä asioita, kun ihmiset saattaisivat katsella.
15. Nolostuneeksi tuleminen tai tyhmältä vaikuttaminen kuuluvat pahimpiin pelkoihini.
16. Vältän puhumasta kenellekään määräävässä asemassa olevalle.
17. Vapiseminen tai täriseminen muitten edessä aiheuttaa minulle ahdinkoa.

Pisteet

0-18 pistettä = Jännittämisesi on normaalia/vähäistä. Hae aktiivisesti kokemusta haasteellisista tilanteista. Usein harjoittelu, elämäkokemuksen hankkiminen ja jännittämiseen liittyvien tunteiden jakaminen muiden kanssa auttavat lievittämään jännityksen tunteita.

19-29 pistettä = Jännittämisesi on koholla/voimakasta. Osalla tämän pistemäärän saaneista on toimintakykyä alentavaa ahdistuneisuutta, josta on hyvä keskustella läheisten ja ammattihenkilön kanssa. Voit hyötyä tuetusta vertaisryhmätoiminnasta ja asteittain etenevästä aktiivisesta altistamisesta. Hakeudu esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssille, jännittäjäryhmään tai tilanteisiin, joissa saat harjoitella haasteellisiin sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista. Myös yksilöllisestä terapiasta voi olla kohdallasi apua. Tarvittaessa, ennen esiintymistä tai vaikeaa tilannetta otettava lääkitys saattaa helpottaa selviytymistä.

Yli 29 pistettä = Jännittämisesi on hyvin voimakasta ja haittaa arkipäivästä selviytymistäsi. Sinun kannattaa keskustella tilanteestasi ammattihenkilön kanssa. Saatat hyötyä merkittävästi tuetusta vertaisryhmätoiminnasta, esimerkiksi esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssista tai jännittäjäryhmästä. Yksilö- ja ryhmäpsykoterapia ja/tai lääkitys ovat myös hyviä hoitomuotoja. Tässä joukossa on paljon sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä.

Yli 40 pistettä = Jännittämisesi haittaa merkittävästi arkipäiväistä selviytymistäsi. Kannattaa keskustella tilanteesta ammattihenkilön kanssa. Saatat hyötyä esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssista tai jännittäjäryhmästä. Toisille ryhmämuotoiset apukeinot voivat tuntua kuormittavilta, mutta niistä voi olla paljon apua. Suosittelemme ryhmän lisäksi/jatkoksi yksilöllistä keskustelua/psykoterapiaa. Lääkityksen tarpeesta on hyvä keskustella lääkärin vastaanotolla. Sopivasta hoitomuotoyhdistelmästä voi keskustella ammattihenkilön kanssa. Avun hakemisen kynnyksen ylittäminen kannattaa, vaikka asioiden työstäminen olisi raskasta.

Oireita vai vireytymistä?

Normaalitilassa autonomisen hermoston sympaattisen ja parasym-
paattisen järjestelmän välillä vallitsee mielekäs tasapaino. Sympaatti-
nen hermosto vireyttää elimistöä tarpeen tullen taistelu-pako -reakti-
oon tarvittavaan lihastyöhön ja lisääntyneeseen aineenvaihdunnan
tarpeeseen. Ihmisen kehityksessä kyky tähän nopeaan reaktioon on
ollut henkiinjäämisen edellytys. Elimistö saattaa edelleen reagoida
samalla tavoin uhkatilanteissa. Myös psyykkisiin haastetekijöihin voi
liittyä automaattista reagoitua aivan kuin tilanteissa aina vaadittaisiin
fyysistä ponnistelua. Mielen toiminta ja psykofyysiset rauhoittamis-
keinot voivat vaimentaa viriämisreaktioita ja tasapaino voi palautua.

Sympaattinen hermosto kiihdyttää hengitystä ja verenkiertoa ja nos-
taa verenpainetta. Sydämen syke lisääntyy ja pintaverisuonet supis-
tavat, jotta verenkierto isoihin lihaksiin parane. Hapenotto, ravin-
teiden saatavuus ja hiilidioksidin poistaminen lisääntyvät. Ruuan-
sulatusjärjestelmän toiminta vähenee.

Yleisiä jännittävään tilanteeseen liittyviä kokemuksia	
Fyysisiä tuntemuksia <ul style="list-style-type: none">• pulssin kiihtyminen• pinnallinen, tiheä hengitys• hikoilu• punastuminen• käsien vapina• jalkojen tärinä• äänen väriseminen, änkytys• suun kuivuminen• pahoinvointi, vatsaoireet• virtsaamis- ja ulostamistarve• erilaiset kivut ja säryt• huimaus	Psyykkisiä muutoksia <ul style="list-style-type: none">• keskittymiskyvyn heikkeneminen• halu paeta tilanteesta• ahdistuneisuus• huomion kiinnittyminen itseän• automaattiset, katastrofaaliset ajatukset• kielteiset mielikuvat• pelko muiden huomion kohdistu- misesta itseän• pelko, mitä muut ajattelevat• virheiden tekemisen pelko• häpeän tunne

Kun haaste- tai vaaratilanne on ohi, parasympaattinen hermosto palauttaa elimistön rauhoittumiseen ja lepoon. Hengitys hidastuu, keuhkoputket supistuvat, sydämen syke hidastuu ja ruoansulatus nopeutuu.

Jo jännityksen ja pelon ennakointi aktivoi sympaattista hermostoa ja mieltä. Tämä ilmenee monilla taipumuksena murehtia tulevia tilanteita. Samalla keho valmistautuu kohtaamaan haasteen ja pyrkii suorituskyvyn nostamiseen. Reaktiot ovat merkki siitä, että tilanne arvioidaan tärkeäksi. Sopiva vireystilan nousu koetaan miellyttävänä, mutta voimakkaat jännitysoireet toimintaa haittaavina.

Vireytymisen tarkoituksena on antaa riittävästi energiaa ja toiminta- valmiutta. Jos elimistössä ja mielessä tapahtuvien muutosten tarkoitus jää epäselväksi, vireytyminen opitaan helposti tulkitsemaan kielteiseksi ilmiöksi.

Kun vireytyminen tulkitaan kielteisesti reaktioita pidetään epänormaalina oireiluna tai merkinä vaarasta. Reaktiot koetaan epämiellyttävänä ja niiden ajatellaan kuuluvan ja näkyvän voimakkaasti ulospäin. Toiset puolestaan tulkitsevat asian myönteisesti ja pitävät vireytymistä potkua antavana voimana. Hyvän vuorovaikutuksen saavuttamiseksi sopiva vireytyminen on välttämätöntä. Jos esitys on useiden esityskertojen vuoksi jo sisällöltään tuttu tai esiintyjä asettuu selkeästi yleisönsä yläpuolelle, esiintyjä ei välttämättä tunne riittävää vireytymistä. Tämä saattaa heikentää esityksen laatua ja antaa esiintyjästä välinpitämättömän vaikutelman. Yleisö aistii rutinoituneen esityksen ja reagoi tylsistymällä.

Vireytyminen on siis vastavuoroinen ilmiö: kun yleisö tai keskustelukumppani huomaa esillä olevan vireytymisen, se herää kuuntelemaan. Vireytyminen on osoitus siitä, että puhuja ottaa tilanteen tosissaan. Tällöin kuulija tuntee olonsa arvostetuksi ja kiinnostuu puhujasta ja

hänen asiastaan. Puhujan energia välittyy ja tarttuu kuulijaan, jolloin tilanteesta voi muodostua aito vuorovaikutustilanne.



Usein viestintäkumppanit tai yleisö huomaavat vireytymisen täydellisen puuttumisen, mutta eivät tavallista vireytymistä, vaikka puhuja tuntisi olonsa jännittyneeksi. Vireytyminen on tarpeellinen ilmiö, joka muuttuu haitalliseksi vasta, kun sen havainnoiminen (esimerkiksi äänen värinän huomaaminen) aiheuttaa huolta ja levottomuutta. Hyvä vertaus on vireytymisen rinnastaminen merkkivaloon: kokemattomalle vireytyminen on varoitusvalo, että jotakin on pielessä. Kokeneelle ja itsensä kanssa sinut olevalle se on ”virta päällä” -valo, jonka kuuluukin palaa. Tiivistetysti voi sanoa, että vireytyneenä puhuja on parhaimmillaan.

Jännittäviin tilanteisiin suhtautumiseen vaikuttaa, miten tilanne koetaan, miten oma rooli ja tavoite tilanteessa hahmotetaan ja mitä merkityksiä toiselle osapuolelle, vaikkapa kuulijoille, ja koko tilanteelle annetaan. Tätä voidaan kuvata esittämisen ja viestimisorientaation avulla:

ESITTÄMISORIENTAATIO	VIESTIMISORIENTAATIO
<ul style="list-style-type: none"> • keskeistä on ESITTÄMINEN • esiintyminen hahmotetaan erityistaitoja vaativaksi tilanteeksi • esiintymisessä tärkeää on suoritustekniikoiden hallitseminen ja hyvän vaikutelman luominen • yleisö on kriittinen raati, jonka arvio esittämistä kiinnostaa 	<ul style="list-style-type: none"> • keskeistä on VUOROVAIKUTUS • esiintyminen hahmotetaan pyrkimykseksi sanoman perillemenoon • esiintymisessä tärkeää on ymmärrettävyyden edistäminen, viestin kohdentaminen ja kontakti yleisöön • yleisö on viestintäkumppani, jonka suhtautuminen sanomaan kiinnostaa • ei vaadi mitään erityistä viestintätäytyiliä!

Esittämisorientoitunut saattaa kärjistäen ajatella, että esiintyjän tulee taitaa tilanne täysin ja osata antaa yleisölle myönteinen, tyylikäs ja hallittu – lähes täydellinen – vaikutelma itsestään. Kuuntelijat hän näkee arvostelijoina, jotka tarkkailevat esiintyjää virheitä etsien. Vuorovaikutusorientoitunut puolestaan ajattelee, että yleisölle esiintyminen ja puhuminen eivät vaadi sen erikoisempia taitoja kuin arkipäivän keskustelukaan. Tilanne on vuorovaikutusta, josta vastuussa ovat esiintyjän lisäksi myös kuuntelijat.

Kokematon ja esiintymistä jännittävä tuntee usein riittämättömyyttä valmistautuessaan esiintymistilanteeseen. Hän saattaa pitää esiintymistä arkitilanteista huomattavasti poikkeavana suorituksena. Esiintyminen voidaan kokea hyvin erilaisena tilanteena kuin tavallinen itsensä ilmaiseminen tai puhuminen toiselle ihmiselle.

Esiintyjä kasaa itselleen suoriutumispaineita tavoitellessaan hyvää arviointia ja kokiessaan olevansa yleisön edessä arvosteltavana. Vuorovaikutusorientaatio voi keventää suorituspaineita: kuuntelijat ovatkin viestintäkumppaneita, jotka ovat kiinnostuneita sanoman sisällöstä. Esiintymistilanne on vain yksi muunnelma arkipäiväisistä vuorovaikutustilanteista. Asian saa esittää omalla persoonallisella tavallaan ja jokaisessa tyylissä on omat hyvät puolensa.

Pohdintaa:

- Missä kehonosissa vireytymisesi/jännityksesi tuntuu?
- Koetko tuntemukset ennen jännittävää tilannetta, sen aikana vai jälkeen?
- Minkä reaktioistasi uskot näkyvän muille?
- Jos toiset huomaavat jännittämisestä, mitä se sinulle merkitsee?
- Mitä ajattelet, jos näet jollakulla toisella samanlaisia jännityksen merkkejä?



Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteys

Stressistä, ahdistuneisuudesta ja jännittyneisyydestä on lähes jokaisella kokemuksia. Näissä tilanteissa mieli ja ruumis vireytyvät. Herkät ihmiset saattavat olla alttiimpia näille kokemuksille kuin muut, jolloin vireytyminen on nopeampaa ja voimakkaampaa.

Miten stressi, ahdistuneisuus ja jännittyneisyys liittyvät toisiinsa?

- Lievä stressi ja jännitys parantavat suoritusta, ne vireyttävät ruumiin ja mielen.
- Lievät hälytysmerkit saavat ihmisen parhaimmillaan tarkastelemaan tilannettaan ja etsimään uusia, vaihtoehtoisia suhtautumis- ja toimintavaihtoehtoja.
- Suuri määrä stressiä, ahdistusta tai jännitystä vaikuttaa haitallisesti hyvinvointiin ja suoritukseen, ne ylivirittävät mielen ja ruumiin.
- Stressi saattaa laukaista/pahentaa/ylläpitää jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta, ja päinvastoin.
- Stressin, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden aiheuttajat voivat olla samoja – usein myös samat selviytymiskeinot auttavat (stressinhallintakeinoja mainittu sivulla 56).
- Stressin, ahdistuksen ja jännittyneisyyden sietokyky on yhteydessä elämäkokemuksiimme: lapsuudessa koetut stressikokemukset eivät tee mestaria, vaan herkistävät kehoa ja mieltä myöhemmälle stressille, ahdistuneisuudelle ja jännittyneisyydelle.

Annamme kokemuksille varsin erilaisia merkityksiä sen perusteella, koemme tilanteen stressaavaksi, ahdistavaksi vai jännittäväksi. Stressi saatetaan kokea myönteisenä ja stressaantunutta ihmistä voidaan pitää tehokkaana ja ahkerana. Stressin paljastumista muille ei koeta häpeällisenä, vaan usein siitä voidaan puhua varsin avoimesti. Jännittyneisyyttä saatetaan puolestaan pitää heikkouden merkinä, joka pyritään peittämään. Toisinaan ulkopuolisetkin kannustavat jännittäjää peittämään tuntemuksensa antamalla palautetta ehkä hyvää tarkoittaen: *"Huomasin kyllä, että jännitit."* tai *"Esityksesi oli muuten hyvä, mutta jännityksesi näkyi."* Näin ympäröivä kulttuuri pyrkii säätelemään sitä, millaisten kokemusten ilmaisemista pidetään sopivana.

Kaikilla tunnekokemuksilla on tärkeä tehtävänsä inhimillisessä elämässä. Niistä ei voi eikä tarvitsekaan täysin vapautua. Jos pyrkii pääsemään jännittämisestä kokonaan eroon, yrittäminen, siinä epäonnistuminen ja itseen pettyminen saattavat ylläpitää ongelmaa.

Jännittämistä aiheuttavat tilanteet

Jännitystä aiheuttavat uudet tai haasteelliseksi koetut tilanteet, kuten ihmisten tapaaminen, tenttitilanne tai työn aloittaminen. Lisäksi esilläolo ja huomion kohteeksi joutuminen jännittävät monia. Tällaisia tilanteita voivat olla puheen pitäminen, puheenvuoron ottaminen, mielipiteen esittäminen tai muu esiintyminen. Hyvin usein jännittäminen liittyy vuorovaikutustilanteisiin. On normaalia pohtia, miten vuorovaikutustilanne etenee ja mitä toiset itsestä ajattelevat.

Sopiva jännittäminen tuo tilanteisiin valppautta ja innostusta. Ilman jännitystä moni tilanne tuntuisi laimeammalta, jopa tylsältä. Lievä jännittäminen saattaa auttaa terästäytymään ja keskittymään. On

myös luonnollista, että uusissa tilanteissa vie aikaa lämmitä ja tutustua. Ajan myötä jännittämisen tunteet voivat näissä tilanteissa lieventyä itsestään. Kun sosiaaliin tilanteisiin liittyvä ahdistuneisuus voimistuu, se voi haitata merkittävästi ihmisen selviytymistä jokapäiväisestä elämästä. Liiallinen jännittäminen voi rajoittaa elämää, jos jännitystä aiheuttavia tilanteita alkaa pelätä ja vältellä.



Ihmiset jännittävät hyvin erilaisissa tilanteissa. Joku kokee vaikeaksi puhua tutulle ryhmälle, toista kuulijoiden tuttuus helpottaa. Toinen opiskelija nauttii ryhmätöistä, kun se on toiselle kauhistus. Joku jännittää enemmän ikätovereiden parissa, toiselle jännitystä tuottaa auktoriteetille puhuminen.

Tyypillisiä jännitystä aiheuttavia tilanteita ovat

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• vastaaminen luennoilla ja oppitunneilla• puheen tai esitelmän pitäminen• ryhmätyöt• koetilanteet• vieraalla kielellä puhuminen• uuteen ryhmään meneminen• keskipisteenä oleminen (myös myönteisissä asioissa)• esittäytyminen• oman vuoron odottaminen• arvostelutilanne• taululle kirjoittaminen• ääneen lukeminen• puhuminen opettajan tai muun auktoriteetin kanssa• ikätovereiden kanssa puhuminen• poissaolon jälkeinen paluu ryhmään• ruokailutilanteet• puhelimella soittaminen• kokoukset | <ul style="list-style-type: none">• julkisissa paikoissa liikkuminen, esim. käytävällä käveleminen• juhlat, kutsut, kylässä käyminen• treffit• uusien ihmisten tapaaminen• uudet tehtävät ja tilanteet, esim. ensimmäinen opiskelutai työpäivä, uusi työ• keskustelun aloittaminen tai spontaani osallistuminen siihen• facebook-statuksen päivittäminen ja muu osallistuminen sosiaalisessa mediassa• hammaslääkärin ja lääkärin vastaanotto• päivittäiset tilanteet, joissa on paljon ihmisiä, esimerkiksi bussilla matkustaminen, kassalla jonottaminen tai ostoksilla käynti• huomion kohteeksi joutuminen arkitilanteessa, esim. katua ylittäessä |
|--|---|

Pohdintaa:

- millaiset tilanteet jännittävät sinua?
- mitkä edellä kuvatuista tilanteista ovat sinulle helppoja?
- mihin tilanteisiin menoa voisit harjoitella?
- mikä auttaisi sinua tässä harjoittelussa?
- mistä tilanteesta voisit aloittaa harjoittelun jo nyt?

Perimä vai ympäristö?

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon vaikuttavat sekä perinnölliset syyt että ympäristö. Jännittämiseen voi liittyä synnynnäinen herkkä temperamenttityyppi. Arvellaan, että viidennes ihmisistä on herkempiä kuin muut. Erilaiset synnynnäiset piirteemme ovat valikoituneet ihmislajin kehityksen myötä tukemaan yhteisön selviytymistä: toimivassa yhteisössä on sopiva yhdistelmä erilaisia yksilöitä. Osalla herkkyys kehittyy ilmentämään ujoutta, arkuutta, pelokkuutta tai estyneisyyttä uusissa ja haasteellisissa tilanteissa tai vieraiden ihmisten seurassa. Kehitys riippuu paljolti ympäristö- ja kasvuolosuhteista.

Kulttuurissamme herkkyyttä ei arvosteta ja ujoutta saatetaan pitää ongelmallisena luonteenpiirteenä. Siksi moni haluaisi päästä näistä piirteistään eroon. Temperamenttipiirteet ovat kuitenkin suhteellisen pysyviä tapoja suhtautua tilanteisiin. Kärsimystä aiheuttavatkin usein enemmän ihmisen oma ja ympäristön suhtautuminen piirteisiin kuin esimerkiksi herkkyys sinänsä. Ei ehkä osata nähdä ominaisuuksien myönteisiä puolia: herkkä ihminen on usein luova, ympäristöä tarkasti havainnoiva ja muut huomioonottava. Sopivissa olosuhteissa herkstä voi kehittyä sosiaalisesti jopa taitavampi kuin päätä pahkaa sosiaali-

siin tilanteisiin ryntäävästä puheliaasta ihmisestä. Seuraavat piirteet saattavat ilmetä erikseen tai yhdessä, toisinaan liittyen jännittämiseen.

Herkkyys – synnynnäinen temperamenttipiirre. Havaitsee herkästi omia ja muiden tunnetiloja sekä omia ruumiintuntemuksia. Liittyy usein luovuuteen ja on potentiaalina vuorovaikutuskyvyille. Kaikki herkät eivät ole jännittäjiä tai introverteja.

Ujous ja arkuus – osalla ujuuteen liittyy synnynnäistä herkkyyttä, osalla se kehittyy voimakkaammin kasvuympäristöön liittyen. Monet ujut lämpenevät sosiaalisissa tilanteissa hitaasti, mutta alkuar kuuden jälkeen osallistuvat mielellään. Tuttujen kanssa arkuutta ei välttämättä ilmene.



Estyneisyys – voimakas tarve vetäytyä sosiaalisista tilanteista. Taipumus kehittyä usein kasvuympäristöön ja vaikeisiin kokemuksiin liittyen. Tähän liittyy usein voimakasta ahdistuneisuutta.

Introverttius – synnynnäinen temperamenttipiirre, tarve suuntautua sisäiseen maailmaan päin, eikä suurta tarvetta olla äänessä. Kaikki introvertit eivät ole herkkiä, ujoja, estyneitä tai jännittyneitä.

Lapsuus- ja nuoruusiän aikaiset liian haastavat muutokset sekä sosiaalisesti traumatisoivat kokemukset voivat vaikuttaa jännittämisen alkamiseen. Erityisesti ikätoverien kiusaamaksi joutuminen, ulkopuolisuus ja yksinäisyys ovat riskitekijöitä sekä sosiaaliselle ahdistuneisuudelle että sosiaalisten tilanteiden pelolle. Myös vanhempien, opettajien ja harrastuspiirien ohjaajien kasvatustunteilla on suuri merkitys.

Ihmissuhteiden ja elämänkokemusten vaikutus

Kokemukset ihmissuhteista

Jännittämisen kehittymiseen ei ole yhtä tietä vuorovaikutuskokemusten näkökulmasta. Perheilmapiirillä, vanhempien toiminta- ja suhtautumistavoilla on merkittävä vaikutus jännittyneisyyden kehittymiseen lapsella ja nuorella. Tässä on muutama esimerkki varhaisten kokemusten merkityksestä. Pohdi, tunnistatko omia kokemuksiasi näiden esimerkkien avulla.

Ylihuolehtiva vanhempi – pelokas lapsi/nuori

Ylihuolehtiva vanhemmuus näyttää usein pinnalta katsoen hyvältä vanhemmuudelta. Se voi kuitenkin ruokkia lapsen/nuoren epävarmuutta ja pelkoja. Sen sijaan, että annettaisiin lapsen/nuoren oppia riittävästi omien elämänkokemustensa ja virheidenkin kautta, varjellaan normaalilta eläältä. Tällöin luottamus omiin kykyihin ja pärjäämiseen eivät pääse kehittymään. Maailma ja lapsen/nuoren selviäminen nähdään huolestunein silmin. Itsenäistymistä ei tueta, sen sijaan suojellaan virheiltä ja vaaroilta. Lapsi/nuori tekee tästä päätelmän ”ympäristö on uhkaava”, ”muihin ei voi luottaa” tai ”minä en pysty enkä uskalla”.

Seuraukset

Ihminen voi jäädä aikuistuttuaankin riippuvaiseksi ympäristön tuesta ja hyväksynnästä. Ryhmässä pelokas tarkistaa, mitä muut tekevät, ettei vain tekisi virheitä. Ihmissuhteissa koetaan arkuutta ja pelokkuutta. Pelokas vetäytyy herkästi ja jättäytyy passiiviseksi sen sijaan, että

ottaisi vastuuta toimintansa muuttamisesta ja uuden oppimisesta. Tällöin ihminen myös herkästi pettyy, koska tarpeet eivät tule tyydytetyiksi. Ympäristöhän ei toimi ”ylihuolehtivan äidin” tavoin.

Kehitystehtäviä

- sallia itsensä tehdä virheitä ja epäonnistua
- oman aktiivisuuden ja vastuullisuuden harjoittelu ja lisääminen
- pienin askelin päin pelkoa eteneminen
- elämäkokemusten hankkiminen

Vanhemman pärjäämisen normi – omavaraiseksi ja reippaaksi kehittyyvä lapsi/nuori

Tässä suhtautumistavassa lapsen avuttomuutta ja tarvitsevuutta ei tunnisteta, sen sijaan korostetaan itsenäisyyttä, kyvykkyyttä tai vaikkapa älyllistä suoriutumista. On kehityttävä nopeasti pärjääväksi ja osaavaksi. Pyrkimys reippauteen on ristiriidassa tiedostamattoman avuttomuuden kokemuksen kanssa. Sisäisesti ihminen voi kokea pienenkin haasteen ylivoimaisena, mutta koska tukea ei ole ollut tarjolla, avuttomuutta ei kannata näyttää, edes itselle.

Seuraukset

Reippaan on myöhemminkin vaikea ottaa vastaan ympäristön tukea, vaikka sitä olisi tarjolla. Avuttomuuden tunteet koetaan uhkaavina, koska ”ennenkään ei ole tuettu, miksi kukaan nytkään tukisi”. Joskus avuttomuus ja jännittäminen koetaan jopa niin uhkaavina, ettei tunteista voi tulla lainkaan tietoiseksi, ne on lohkottava itsestä kokonaan pois.

Usein ihminen ei tunnista muuta kuin reippaan ja pärjäävän puolensa. Ylireippaus ilmenee myös tarinassa, jonka kuulemme usein. Jännittäjä kertoo olleensa lapsena kova esiintymään, osallistui koulun näytelmiin ja piti keskipisteenä olemisesta. Sitten tapahtui jotain, joka aiheutti ylivoimaisia avuttomuuden tai häpeän tunteita. Oireet ilmestyivät kuin puun takaa ja muuttivat kaiken. Saattaa olla, että reipas ei tunnistanut omaa epävarmuuttaan ennalta ja yllättyi ahdistuksen voimakkuudesta. Tukeakaan ei ollut saatavilla, koska sen tarvetta ei osannut näyttää. Alkoi jännittäminen, johon ei löytynyt apukeinoja omin avuin. Oman jännityksen äkillinen kohtaaminen voidaankin kokea traumatisoivana.

Kehitystehtäviä

- ylireippaan on hyvä pyrkiä vastavuoroiseen suhteeseen muiden kanssa yksin pärjäämisen sijasta
- omien tarpeiden ilmaisu vaatii harjoittelua, samoin avun vastaanottaminen (on normaalia tarvita tukea!)
- kaikenlaiset leikkiharjoitukset, hulluttelut, pariharjoitukset ja erilaisten roolien kokeilemiset voivat auttaa ulos ylireippauden kuoresta
- ei tarvitse yksin huolehtia kaikesta, vastuuta ja tehtäviä voi jakaa

Vanhemman korkeat suoritusvaatimukset tai kontrolloiva suhtautuminen – lapsen/nuoren riittämättömyyden tunne

Jännitystä voi aikaansaada kova vaatimustaso tai ylikriittisyys, jotka herkkä lapsi tai nuori vaistoa ympäristöstään. Jos omasta toiminnastaan saa paljon kritiikkiä, alkaa jännittää etukäteen, toimiiko

oikein tai hyväksytysti ympäristön mielestä. Tällainen ympäristön vaativuus sisäistyy helposti sisäiseksi täydellisyudentavoitteluksi. Herkkä lapsi usein vaistoa vaatimukset jopa silloin, kun niitä ei ilmaista suoraan. Tällöin on vaikea olla itseen tyytyväinen, koska aina voisi suoriutua paremmin. Suhtautumistapaan sisältyy jatkuva uhka siitä, ettei täyty vaatimuksia. Ei voi olla varma kelpaako – tai kelpaa vain ehdollisesti suoriuduttuaan vanhemman toiveiden mukaisesti. Myös auktoriteettipeloilla voi olla yhteyttä lapsuuden-aikaisiin vanhempi–lapsi -suhteisiin.

Vielä tavallisempaa kuin lapselta vaatiminen on kuitenkin se, että aikuinen vaatii paljon itseltään. On hyvä muistaa, että opimme mal- lista myös suhtautumistapoja, jotka eivät kohdistu suoraan itseem- me. Vanhemmalle paras tapa huojentaa lapsen/nuoren mieltä olisi opetella ensin suhtautumaan itseensä leppoisasti ja myötätuntoisesti.

Seuraukset

Seurauksena voi olla vaativuuden kierteen sisäistyminen ja jat- kuminen, korkeiden vaatimusten asettaminen itselle sekä vaati- vuus muita kohtaan. Suhtautumiseen liittyy mustavalkoajattelua. Jännittäminen nähdään heikkoutena ja merkinä epätäydellisyys- destä. Tällöin vain täydellinen kelpaa. Kova, armoton ja arvoste- leva suhtautuminen johtaa ponnisteluun voimista välittämättä, suo- rittamiseen (usein myös sosiaalisissa suhteissa) sekä jännittämiseen.

Kehitystehtäviä

- armollisen ja hyväksyvän suhtautumisen omaksuminen itseä ja muita kohtaan
- myötätuntoinen asenne ”riittävän hyvä riittää” / ”saan jännittää” / ”voin olla keskeneräinen”

Kun minäkuva laajenee tähän suuntaan, myös heikkoudet, epäonnistumiset ja jännittäminen voidaan nähdä sallittuna osana itseä ja elämää. Vaativa hyötyy hellittämisen harjoituksista sekä passiivisista rentoutumisharjoituksista. Aktiivisempia harjoituksia vaativa alkaa helposti suorittaa ja näin jännityksen kanssa työskentelystä voi tulla yksi ponnistelun kohde lisää.



Vanhemman vaatimattomuuden normi – näkymättömäksi jäävä lapsi/nuori

Jos lapsi/nuori nähdään vähättelevin silmin tai hänelle ei anneta tarpeellista kannustusta, muodostuu käsitys ”älä luule olevasi mitään”. Lapsen saatetaan antaa ymmärtää, ettei pidä erottua joukosta, nousta esille, ottaa tilaa tai puhua. Vanhempi voi vähätellä myös itseään ”olen vain tällainen tyhmä maalainen”. Miten lapsesta voi tällöin kasvaa oman arvonsa tunnistava aikuinen? Itseensä ja omiin kykyihinsä ei voi uskoa, ellei voi samaistua aikuiseen, joka uskoo sekä omiin että lapsen kykyihin.

Seuraukset

Syntyy vaikeus ottaa omia taitoja ja voimavaroja käyttöön itsensä vähättelyn vuoksi. Omia kykyjä aliarvioidaan, saatetaan alisuoriutua

eikä päästä nauttimaan ”itsensä käyttämisen” ilosta. Tällaista kokemusta kuvastavat lauseet ”ei mun niin väliä” tai ”ihan sama”. Tämä kaikki rakennetaan myös ruumiinilmaisuihin, esimerkiksi ryhtiin. Näkymättömäksi pyrkiminen estää kehitystä.

Kehitystehtäviä

- omiin kykyihin ja kiinnostuksen kohteisiin tutustuminen kokeilemalla uutta
- sen pohtiminen ”mitä minä itse oikeastaan haluan”
- arvonanto itselle ja itsensä palkitseminen
- harjoittelu ja kokemuksen hankkiminen
- realistisen palautteen vastaanottaminen muilta (sekä myönteisen että kriittisen)

Pohdi lapsuutesi merkittäviä ihmissuhteita

1. Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun lapsuudessa? Miten he suhtautuivat omiin tekemisiinsä? Mitä koit, että sinulta odotettiin? Millaista käyttäytymistä arvostettiin tai ihailtiin kotonasi?
2. Millaisia rooleja antaisit sinuun lapsuudessa vaikuttaneille merkittävälle ihmisille (vanhemmat, hoitajat, muiden merkittävät henkilöt)? Ihmisillä voi olla useita, ristiinriittäviäkin rooleja samanaikaisesti. Nimeä henkilöt ja heidän keskeisimmät roolinsa suhteessa sinuun. Esimerkkejä rooleista: kannustaja, rohkaisija, kriitikko, suoraansanoja, tarkkailija, palautteenantaja, ilmapiirin

ylläpitäjä, mukautuja, arvostelija, tavoitteenaset-taja.

3. Tunnistatko reaktioissasi ja suhtautumisessasi jännittämiseen piirteitä, joita vanhemmillasi on ollut suhteessa sinuun tai itseensä?

Vertaisryhmäkokemukset

Päiväkoti- ja kouluajan kokemuksilla vertaisryhmissä saattaa olla osuutensa jännittämisen syntyyn tai sen voimistumiseen. Ikävät kokemukset, kuten kiusaaminen, eristäminen ryhmästä tai ikätoverien liiallinen huomion kiinnittäminen jännittämisen oireisiin, voivat aikaansaada tai vahvistaa erilaisuuden, ulkopuolisuuden ja huonommuuden kokemuksia.



Murrosikäinen kiinnittää ensimmäistä kertaa keskittyneemmin huomiota siihen, miltä hän vaikuttaa toisten, erityisesti ikätoverien, silmin. Nuoruudessa omien tuntemusten, mielikuvien,

tunteiden ja ajatusten tarkastelu mahdollistuu kehityksen myötä. Monesti jännittämisiongelma tulee tällöin pintaan, esimerkiksi epäonnistuneeksi mielletyn esiintymistilanteen kautta. Ikätoverit huomioivat herkästi erilaiset poikkeamat ryhmästä, vaikkapa nauramalla virheille tai huomauttamalla punastumisesta. Jos tällöin ei saa tukea aikuisilta, nuorelle voi syntyä käsitys, ettei jännittäminen ole hyväksyttyä ja sallittua. Tämän vuoksi selviytymiskeinoksi muotoutuu usein jännityksen kätkeminen. Kouluissa ja opiskeluympäristöissä opettajien onkin tärkeä tukea sekä esiintymis- että yleisötaitojen kehittymistä.

Haastavat elämänkokemukset

Jännittämisen hyväksyminen osaksi elämän normaalia tunnekirjoa edellyttää, että jännittämiskokemukset voidaan hyväksyä ja niitä on mahdollista jakaa turvallisesti muiden kanssa. Tätä edesauttaa haastetilanteissa saatu riittävä tuki. Jos uudet tilanteet jännittävät, tilanteiden välttelyn sijaan on hyvä saada vanhemmalta, opettajalta, ohjaajalta tai ystävältä tukea, jotta voi osallistua jännittäviin tilanteisiin omaan tahtiin, itselle sopivalla tavalla. Jännittäviinkin tilanteisiin voi mennä mukaan, kun saa sopivasti kannustusta. Toisen kanssa asiasta keskustellessa löytää sanat jännityksen ja pelon tunteille. Toinen voi auttaa kysymällä, mikä tilanteessa jännittää. Jännittämiseen liittyvää pelkoa ei tule vähätellä tai kieltää, vaan hyväksyä ja ymmärtää se luonnollisena kokemuksena.

Jännitys ja pelko voidaan työntää hetkeksi taka-alalle välttämällä jännittäviä ja uusia haasteita sisältäviä tilanteita tai vastakkaisesti syöksymällä niihin tunteistaan piittaamatta. Molemmilla tavoilla tilanteisiin liittyvät todelliset tunnetilat voivat jäädä kohtaamatta. Välttelemällä tai kieltämällä tunteet eivät häviä, vaan jäävät elämään mieleen ehkä tunnistamattomina, outoinakin asioina. Tunnis-

tamattomat, ilmaisemattomat tai käsittelemättömät tunteet voivat ilmetä esimerkiksi erilaisina fyysisinä tuntemuksina tai paniikkioireiluna. Syöksyminen tilanteisiin omista todellisista tunteista piittaamatta saattaa puolestaan altistaa äkillisille häpeäkokemuksille.

Erytisesti lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana koetut elämänmuutokset voivat laukaista ja lisätä jännitystä. Herkillä ihmisillä uuteen sopeutuminen saattaa viedä paljon aikaa ja aiheuttaa voimakkaampaa stressiä kuin ympäristö olettaa. Tällaisia elämäntilanteita voivat olla esimerkiksi muutto, koulunvaihdos tai vanhempien ero. Kummallista kyllä, monilla on taipumus ajatella, että lapset/nuoret kyllä pärjäävät, ikään kuin heillä olisi erityiset sopeutumisen edellytykset. Tosiasiassa uusien haasteellisten kokemusten käsittelemisen taito on vasta kehittymässä ja lapsi tai nuori tarvitsee usein tukea ja tilanteen huomioimista. Hän voi kokea muutokset hyvin stressaavina, mutta ei välttämättä osaa ilmaista tai käsitellä tuntemuksiaan. Moni saa sanat kokemuksilleen vasta aikuisina ja huomaa silloin, miten paljon muutokset ovat lisänneet jännittämistä. Toisaalta elämänmuutokset voivat vaikuttaa myös myönteisesti lisäten turvallisuuden tunnetta ja tuoden uusia mahdollisuuksia.

Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta oppimalla sen vaikutuksista nykyhetkeen, voi vaikuttaa siihen, miten suhtautuu tuleviin asioihin ja miten niissä toimii.

Kokemukset, jotka vaikuttavat	
jännityksen lisääntymiseen	jännityksen vähenemiseen
<p>Suvussa jännittäjiä</p> <p>Perimän merkitys? Opitut käyttäytymistavat?</p> <p>län ja kehitysvaiheen merkitys</p> <p>Lapsesta asti herkkä, ujo ja arka Jännittämisen alkaminen murrosiässä/varhaisessa aikuisuudessa Itsekkriittisyyden lisääntyminen iän myötä</p> <p>Vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa</p> <p>Epäonnistuneen esiintymisen laukaisema jännittyneisyys Jännittämisen ennakkoinnin oppiminen erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa Toistuvat huonot kokemukset</p> <p>Suoritustilanteet</p> <p>Esitelmien pito Seminaarit ja ryhmätyötilanteet</p>	<p>Onnistumiskokemukset</p> <p>Pärjäämisen ja selviämisen kokemukset Selviytyminen jännittävästä tilanteesta, haasteesta Kokemus siitä, ettei pahin pelko toteudukaan</p> <p>Aktiivisuus</p> <p>Välttelemisen lopettaminen Päin pelkoa eteneminen omassa tahdissa</p> <p>Rajojen asettaminen itselle</p> <p>Vellomisen ja märehtimisen tie- toinen lopettaminen Rajan asettaminen itsekkriittisyy- delle sanomalla tarpeen tullen itselle "ei" tai "lopetä"</p> <p>Suhtautuminen itseän</p> <p>Hyvä itsetuntemus Itsensä hyväksyminen herkkänä, ujona Lupa olla sellainen kuin on Armollisuus itseä (ja muita) kohtaan Rennompi suhde itseän Usko itseän ja omiin kykyihin</p>

Turvaton ympäristö

Koulukiusaaminen
Kotiympäristö, jossa joutuu pel-
äämään
Stressi vanhempien erosta
Vanhempien häpeäminen
Ristiriitainen ja negatiivinen
palaute
Jatkuva valppaus, varpaillaan olo
Turvan puuttuminen

Muutokset

Muutto toiselle paikkakunnalle/
pois kotoa
Koulunvaihdos
Opiskelualan ja pääaineen vaihto

Kasvavat paineet

Uudet vaatimukset ja tilanteet
Kasvanut tietoisuus itsestä ja
muista
Stressi ja suorituspaineeet
Suorittaminen, perfektionistisuus

Kielteinen suhtautuminen itseän

Ujouden ja herkkyyden pitämi-
nen heikkoutena
Sulkeutuneisuus
Pessimistinen suhtautuminen
Korkeat vaatimukset
Huono itsetunto, epävarmuus
Vaikeasti siedettävät voimakkaat
tunteet

Myönteinen ympäristö

Muilta saatu tuki
Tsemppi, kannustaminen ja
palkitseminen
Ystävien, kavereiden, perheen
ja suvun kanssa oleminen
Ympäristönvaihdos kriittisestä
myönteiseen (kielikurssi, vaihto-
oppilasvuosi, koulunvaihto)
Oman viiteryhmän löytyminen
Tunne kuulumisesta ryhmään
Identiteetin vahvistuminen
Turvallinen olo

Huolenpito itsestä

Hyvä kunto, riittävä uni,
terveellinen ravinto
Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Kiinnostuksen kohteet

Harrastukset
Eläimet
Musiikki
Taide
Liikunta

Suhtautuminen itseen ja muihin

Jännittämiseen liittyy usein kolme keskeistä suhtautumistapaa:

- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti jännittämisen **oireisiin** – ne eivät saisi tulla näkyviksi muille, eivätkä aina edes itsellekään.
- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti **itseensä**. Hänen on vaikea hyväksyä itseään sellaisenaan kuin on, keskeneräisenä ja kaikenlaisine tunteineen.
- Jännittäjä on kovin **riippuvainen** siitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Hän hakee hyväksyntää ympäristöltään, jotta voisi sitä kautta hyväksyä itsensä.

Itsetunto ja itsemyötätunto

Itsetunto on moniulotteinen käsite. Itsetunnon voisi ajatella pohjautuvan sille, *kuinka hyvin tunnemme itsemme*. Itsetuntemukseen vaikuttaa perusluonteemme lisäksi se, paljonko olemme saaneet varhaislapsuudessa tukea kiinnostuksen kohteillemme ja sille, millaisia me olemme. Olemmeko tulleet nähdyiksi kaikkine puolinemme? Ovatko jotkut tunteet olleet kotona enemmän sallittuja kuin toiset? Olemmeko oppineet pitämään tiettyjä tunteita kiellettyinä, ei-toivottuina tai häpeällisinä? Jos olemme tulleet kasvuvaiheessa hyväksytyiksi erilaisine puolinemme, meidän on myös aikuisena helpompi hyväksyä itsemme kokonaisena.

Arkipuheessa hyvällä itsetunnolla viitataan usein itseluottamukseen tai itsevarmuuteen ja huonolla itsetunnolla epävarmuuden kokemiseen tai mielialan laskuun. Näin ei ole lainkaan yksiselitteistä, mitä ihminen huonolla itsetunnolla tarkoittaa. Monelle jännittäjälle hyvän itsetunnon

vaatimuksesta saattaa muodostua toistuva huonommuuden lähde. Jokaisen itseluottamus horjuu aika ajoin ja kaikissa meissä on joitain ristiriitaisia ja epämiellyttäviä puolia. Jos itseä kohtaan voi suhtautua myötätuntoisesti, se kannattelee myös silloin, kun koemme avuttomuutta tai häpeää. Itsemyötätunto rauhoittaa ja tasapainottaa sisäisesti.

Ristiriitainen ja vaativa kuva itsestä

Jännittäjän minäkuva voi olla varsin ristiriitainen, hajanainen tai epäselvä. Elämäkokemukset ja ihmissuhteet eivät ehkä ole tarjonneet tilaisuuksia sovittaa erilaisia puolia ja ominaisuuksia osaksi itseä. Olotila voi vaihdella mustavalkoisesti tilanteesta toiseen. Toisaalta itsessä saatetaan tunnistaa rentoja ja rauhallisia puolia, toisaalta taas koetaan huonommuutta ja häpeää, jos olo on jännittynyt. On erikseen turvalliset ja vaaralliset tilanteet ja ihmiset. Läheiset saatetaan kokea turvallisina, vieraat pelottavina ja arvosteleivina. Toisaalta tutut voivat tuntua pelottavilta, koska *”he tuntevat minut niin hyvin”* ja vieraat ihmiset turvallisilta, koska *”he eivät tiedä minusta mitään”*. Löytääkseen tasapainoa jännittäjän on hyvä alkaa tutustua erilaisiin puoliin itsessä.

Koetun *jännittäjäminäkuvan* ja *ihanneminäkuvan* välinen ristiriita ylläpitää osaltaan jännitysoireilua. Jännittäjä saattaa pelätä toisten huomion kohdistumista itsen, mutta samanaikaisesti toivoo, että voisi olla esiintymistilanteessa täysin vailla jännittämisen tunteita ja ehkä jopa paistatella hyväksynnän valokeilassa. Tällöin tavallinen selviytyminen esiintymistilanteessa ei välttämättä riitä, sen sijaan pitäisi kokea jotain vielä enemmän.

Jännittäjä vaatii itseltään usein paljon, muttei aina tunnista tätä. Usein hän pitää korkeita vaatimuksiaan normaaleina ja kohtuullisina. Tämä voi merkitä odotusta rikkeettömästä minäkuvasta, jossa

virheitä, heikkoutta ja haavoittuvuutta ei sallita. Jännittäjä voi soimata itseään vuosienkin jälkeen siitä, mitä on tehnyt tai sanonut. Osa jännittäjistä arvioi itseään kokonaan eri asteikolla kuin muita: toisille sallitaan huomattavasti enemmän virheiden tekemistä kuin itselle. Osa jännittäjistä on varsin vaativia myös muita kohtaan. Tämä voi näkyä myötähäpeänä tai muutoin kielteisenä suhtautumisena muiden jännittyneisyyttä kohtaan. Jotkut taas pettyvät ihmissuhteissa herkästi, koska he kohdistavat muihin tiedostamattoman vaatimuksen, että itseä olisi kohdeltava täsmällisesti oikein.



Kielteinen sisäinen puhe ja automaattiset ajatukset

Jännittäjä suhtautuu usein kielteisesti itseen, muihin ja maailmaan. Kielteinen sisäinen puhe voi olla yritys suojella itseä logiikalla ”pessimisti ei pety” tai ”pahimpaan varautuminen auttaa selviytymään”. Osa jännittäjistä murehtii pitkään tulevia haasteita ja menneitä epäonnistumisia, ikään kuin voisi sillä tavoin valmistautua epävarmuutta herättäviin koitoksiin. Todellisuudessa kielteinen ajattelutyyl ei auta, vaan tuottaa ja ylläpitää ahdistuneisuutta. Ihminen voi tottua kielteisiin ajattelutapoihinsa jopa siinä määrin, että alkaa pitää myönteistä palautetta epäluotettavana. Aina jännittäjä ei tiedos-

ta ajattelunsa kielteisyyttä, vaan pitää ajatuksiaan tosina ja vaatimuksiinsa kohtuullisina silloinkin, kun mitään ”todistusaineistoa” kielteisille tulkinnoille ei löydy. Koska omat ruumiin reaktiot vielä vahvistavat kielteistä sisäistä puhetta, kokemus itsestä ja muista on jännittäjälle totta.

Kielteisiä tunteita vahvistava automaattinen ajattelu ilmenee usein lyhyenä ja sähkösanomaa muistuttavana. ”Apua”, ”Voi ei, ihan kamalaa”, ”En kestä” tai ”Olen epäonnistunut” ovat esimerkkejä nopeasta ajattelun tasolla ilmenevästä ehdollistuneesta reaktiosta. Tämä saa aikaan nopean vasteen ruumiin tasolla: taistelu-pakoreaktio käynnistyy.



Automaattisen ajattelun ja kielteisen suhtautumisen takaa löytyy omaa oloa ja reagointia ohjaava, itseä, muita tai tilannetta koskeva syvempi sisäisiin mielikuviin liittyvä uskomus. Sisäinen puhe kumpuaa siis oppimiskokemuksista ja kielteisesti sävyttyneistä sisäistä vuorovaikutusmalleista. Tavat ovat usein niin tiedostamattomia ja automaattisia, että niitä voi olla vaikea muuttaa ilman harjoittelua ja ulkopuolista apua.

Jännittämisen taustalla on usein kyvyttömyyttä luottaa oman yksilöllisyytensä ja erityislaatunsa arvokkuuteen. Jännittäjä lähtee hakemaan muilta vahvistusta siihen, millainen hän on. Pelkona on, että muut määrittävät itsen arvottomaksi, heikoksi tai häpeälliseksi. Tällaiseen tulkintaan saattaa riittää pieni, merkityksetönkin palaute. Kun ei voi kokonaisvaltaisesti luottaa omaan olemiseensa, on alttiina muiden arvioinneille. Jännittäjän on vaikea vastaanottaa toisen palautetta ymmärtäen sen olevan toisen arvio – ei totuus tai kaiken kattava osoitus omasta mitättömyydestä tai arvottomuudesta.

Viestijäkuva

Viestijäkuva on osa minäkuva. Viestijäkuva rakennetaan koko elämän ajan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa kotona, koulussa, opiskeluissa, töissä ja harrastuksissa.

Viestijäkuva koostuu siitä,

- millaisia kokemuksia, näkemyksiä ja tuntemuksia ihmisellä on itsestään esiintyjänä ja viestijänä.
- millaista käyttäytymisemme on viestintätilanteessa ja millaisen vaikutelman muut meistä viestintätyylimme perusteella muodostavat.
- millaista sanallista ja sanatonta palautetta saamme viestinnästämme.

Jos ihminen hakeutuu viestintätilanteisiin mielellään ja tulee niissä helposti toimeen tuttujen ja tuntemattomien kanssa, hän yleensä luottaa itseensä ja onnistumiseensa. Hän **tietää** pystyvänsä ilmaisemaan mielipiteensä ja tarvittaessa vaikuttamaan viestintätilanteisiin. Hän on motivoitunut havainnoimaan, kuuntelemaan ja uskomaan annettua palautetta ja kehittämään itseään sen avulla. Tällöin henkilöllä on **selkeä** kuva itsestään viestijänä.

Jännittäjälle on tyypillistä pitää viestintätaitojaan heikkoina ja jättäytyä taustalle. Hän **luulee**, ettei osaa ilmaista itseään riittävän hyvin ja arvelee sen vuoksi epäonnistuvansa helposti. Jännittäjä muodostaa helposti etukäteen mielessään itseään toteuttavia ennusteita: *”koska esitykseni meni mönkään viimeksi, se menee varmasti nytkin”*. Hänellä voi olla vaikeuksia havainnoida ja vastaanottaa palautetta, koska hän yleensä kuulee myönteisenkin palautteen kielteisenä tai arvelee, ettei toinen anna myönteistä palautetta vilpittömin mielin. Tämän seurauksena jännittäjä torjuu ajatuksen, että voi kehittyä viestijänä. Jännittäjän viestijäkuva itsestään on usein **epäselvä** ja **ristiriitainen**.

Tavoitteena on muodostaa itsestään **realistinen** viestijäkuva. Tämä tarkoittaa sitä, että

- **tiedostaa** omat vahvuutensa ja kehityskohteensa viestinnässä
- osaa viestiä taitojensa mukaisella tasolla
- on halua ja kykyä kehittää ja monipuolistaa viestijäkuvaansa edelleen



Oma viestijäkuva voi ristiriidassa todellisuuden kanssa – moni pitääkin itseään huonompana viestijänä kuin todellisuudessa on. Hyvää tässä on se, että epäselvää viestijäkuva voi tarkentaa ja korjata, jos saa riittävästi onnistumisen kokemuksia. Koska esiintymiseen ja itsensä ilmaisemiseen liittyvät kielteiset asenteet ovat pitkälti opittuja, niistä on myös mahdollista oppia pois toiselta saadun tuen avulla. Realistisen viestijäkuvan tunnistaminen ja kehittäminen voikin olla tärkeä tavoite esiintymisjännityksen lieventämisessä.

Minäkokemuksen tasapaino

Jos itseen voi suhtautua yhtä lempeästi kuin hyvään ystävään, jännittyneisyys tuntuu siedettävältä. Neutraali ja myönteinen kuva itsestä ylläpitävät mielen tasapainoa ja kielteinen kuva ongelmien ja ristiriitojen kokemuksta. Mielen tasapaino ja mielenterveys eivät kuitenkaan merkitse ristiriidattomuutta, oireettomuutta tai ongelmattomuutta – nämä kokemukset ovat osa ihmiselämää. Mielen tasapainoa on se, että on riittävästi keinoja

- palauttaa tasapainoa
- ratkoa ongelmia
- sietää oireita, ristiriitoja ja omaa epätäydellisyyttä
- hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, sen sijaan, että ajattelee
- ”hyväksyn itseni kun en enää jännitä tai tunne epävarmuutta”

Pohdintaa:

- Millaisia toistuvia ajatuksia tunnistat jännittävässä tilanteissa, esimerkiksi esiintyessä tai sen jälkeen?
- Missä asioissa voisit suhtautua itseesi myötätuntoisemmin?

Selviytymiskeinot – mikä avuksi jännittämiseen?

Jännittämisen lievittämiseen on monia keinoja. Koska jännittämisen syyt ovat erilaisia ja jokainen jännittäjä on erilainen ihminen, myös selviytymiskeinot tepsivät eri tavoin. Mikä auttaa toista, saattaa lisätä toisen jännittämistä. Kokeilemalla löydät parhaat tavat auttaa itseäsi kiperän paikan yli.

Itsetuntemuksen avulla rakentaviin ajattelu- ja toimintatapoihin

Itseään ja jännitysoireitaan on mahdollista oppia tarkemmin tuntemaan ja sietämään. Itsetuntemus kehittyy, kun voi harjoitella turvallisissa olosuhteissa – kuten puheviestinnän kursseilla, läheisten kanssa tai terapiatunnilla. Harjoittelun myötä huomion oppii suuntaamaan omaan sanottavaan, eikä tuntemuksiin, tunnetilaan ja olemukseen.

Vaikenemisen sijaan on hyvä opetella puhumaan jännittämisestä ja peloista ystäville ja muille ihmisille. Joissain esiintymistilanteissa jännittämisestä kertominen yleisölle voikin riittää helpottamaan pelkoja.

Sen sijaan, että pyrit kontrolloimaan pelkoja tai jännityksen ilmenemistä, luo niihin myötätuntoista ja ymmärtävää suhdetta niihin. *”Uskallan ja haluan olla toisten kanssa tekemisissä peloista ja jännityksestä huolimatta. Nämä tuntemukset ja jännitys ovat osa minua ja minun tapani kokea joitain tilanteita.”* Näin pystyt hyväksymään paremmin itsesi, tunteesi ja reaktiosi. Keskity jännittämisen sijasta tiedostamaan itsesi kaikenlaisine tunteinesi. Tällöin energiaa vievä oireiden ja tunteiden kontrollointi vähenee ja sinulla on enemmän tilaa

kohdata muut omana itsenäsi.

Yritä myös nähdä toiset erillisinä ihmisinä, joilla kullakin on tapansa nähdä sinut ja maailma. *”Minulla on oma tapani kokea asioita ja muilla on oma tapansa. Olemme erilaisia – emme heikompia, vahvempia tai arvottomampia kuin toiset.”*

Ei ole merkityksetöntä, mitä ja miten ajattelemme. Ajatuksillamme ylläpidämme henkistä ilmapiiriämme. Usein ihminen ylisamastuu ajatuksiinsa ja tunteisiinsa ja pitää niitä täysin tosina: *”koska ajattelen tai tunnen näin, siispä se on totta”*. Jännittäjä voi tulkita tilanteen vaarallisemmaksi kuin se todellisuudessa on. Usein jännittäjä pelkää paljastuvansa ja kokee jännittämisen häpeällisenä. On hyvä muistaa, ettei jännityksen tuntemuksilla ole suoraa yhteyttä onnistumisen tai epäonnistumisen kanssa eivätkä oireet kerro ihmisarvosta tai taidoista.

Pessimistisellä ajattelulla luot tilaa epäonnistumiselle tai tulet huomanneeksi vain ikävät asiat. Ajatus siitä, ettei maailma kaadu siihen, miten esitys menee, voi kantatella yllättävänkin paljon. Muista, ettei muiden suhtautuminen ole todellisuudessa niin kriittistä kuin saatat pelätä. Hae suhteellisuutta ja realismia tilanteeseen. Mikä merkitys esityksellä tai kuulijoilla todellisuudessa on elämäsi kannalta?



Myönteinen suhtautuminen itseensä sekä huumori laukaisevat jännitystä. Kyky nauraa itselle on tärkeä voimavaramme. Joillekin ajatus myönteisestä suhtautumisesta voi tuntua vaativalta. Tällöin ei ehkä kannata pyrkiä ”positiiviseen ajatteluun”, sen sijaan neutraali ja realistinen kuva itsestä, yleisöstä ja tilanteesta voi auttaa.

On hyvä pyrkiä siirtymään ajatuksissaan vaikean tilanteen yli. Jos esiintyminen tai työpaikkahaastattelu on keskiviikkona, ajattele etukäteen, kuinka mukavaa on torstaina, kun kaikki on ohi. Ajatus siitä, että ”tilanne loppuu aikanaan” rauhoittaa ja luo siltaa tulevaisuuteen.

Voit myös ajatella, ettei esiintyminen ole pakko, vaan valinta. Mieti, mitä hyötyä esiintymisestä voi sinulle olla. Pahempiakin asioita voi ihmiselle tapahtua elämässä kuin esiintyminen.

Anna itsellesi lupa jännittää, hyväksy jännittämisesi.

Hyväksyvän ja myötätuntoisen suhtautumisen ylläpitäminen itseä kohtaan voi olla monille yllättävän vaikeaa. Usein tarvitsemme hyväksyvän asenteen ylläpitämiseen keskustelua muiden kanssa. Tärkeän henkilön tuki, kannustus, ymmärrys, huomio ja kannustava palaute auttavat vahvistamaan kuvaa itsestä ja omasta pärjäämisestä.

- Kenenkään ei tarvitse olla täydellinen.
- Pyri hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet – riittävän hyvänä.
- Ole armollinen ja salliva suhteessa itseän ja muihin.
- Suuntaa huomiosi onnistumisiin. Myönteisten kokemusten karttuminen auttaa suhtautumaan itseensä realistisesti.
- Omassa herkkyydessä tai ujoudessa ei ole mitään hävettävää. Olemme erilaisia ja tarvitsemme erilaisen ajan asioihin sopeutumiseen. Herkkyydessä on paljon potentiaalia vuorovaikutustaitojen suhteen!

Mielikuvat

Mielikuvien vaikutus kokemuksiimme on suuri ja muun muassa urheilijat käyttävät tätä hyödykseen valmentautuessaan suoritukseen. Myös jännittäjä voi hyötyä mielikuvaharjoittelusta. Mielikuvat ovatkin muutoksen ensimmäinen askel: kannattaa käydä tilanne ensin läpi rentoutuneessa olotilassa mielikuvissa. Mielikuvaharjoittelu harjaannuttaa: onnistunut mielikuva automatisoituu ja siirtyy toimintaan tositalanteessa. Mielikuvaharjoittelu tukee asteittaisen altistamisen avulla harjoittelua, lisää varmuutta ja antaa uskoa omiin mahdollisuuksiin. Apuna voi käyttää rentoutus-CD:tä ja tehdä mielikuvaharjoituksen rentoutumisen jälkeen.

Mielikuvilla voidaan vaikuttaa myös muilla tavoin, tässä esimerkkejä mielikuvien hyödyntämisestä:

- Jos punastumisesi häiritsee sinua, rauhoittele oloasi kuvittelemalla olevasi viileässä vedessä. *Mielikuva viileästä vedestä rauhoittaa ihon pintaverenkiertoa.*
- Jos olet jännittynyt, etkä saa illalla unta, rauhoittele itseäsi mielikuvalla, että makaat lämpimässä hiekassa. *Lämmön tunne rentouttaa lihaksiasi.*
- Kirjoita lapulle sana tai lause, joka tuo mieleen rauhoittavan mielikuvan, tärkeän ihmisen tai voimauttavan asian. Ota lappu mukaan haasteelliseen tilanteeseen ja pidä se esillä. Palauta lauseen avulla rauhallinen tunne ennen esiintymistä tai sen aikana.
- Etsi mielessäsi itsellesi *turvapaikka* (katso harjoitus s. 62), se voi olla vaikkapa maisema mökkirannasta. Jos sinulla on valokuva paikasta, ota se mukaasi. Voit tarvittaessa ottaa kuvan esille ja rauhoitella itseäsi sen avulla.

- Voit antaa esineelle tehtävän muistuttaa sinua turvallisuudesta, rauhoittumisen kyvystä tai siitä, että olet kyllin hyvä. Erilaiset korut, avaimenperät tai maskotit voivat lisätä turvallisuuden tunnetta esiintymistilanteessa.
- Tuttujen rituaalien toistaminen auttaa toisia luomaan turvallista mielikuvaa tilanteesta ja onnistumisesta.
- Piirrä kuva siitä, millaisena koet mielikuvan itsestäsi ja yleisöstä esiintyessäsi. Piirrä sitten saavutettavissasi oleva kuva siitä, millaiseksi haluaisit kokea itsesi. Pyri muuttamaan kielteiset mielikuvasi neutraaleiksi.

Kuva 1



Kuva 1: Alkutilanne. Opiskelija kokee, että opponentti on hänen yläpuolellaan, tietää kaiken. Mielikuva itsestä on pärjäämätön, kuin lapsi.

Kuva 2



Kuva 2: Mielikuvaa työstettiin psykologin kanssa keskustelemalla. Opiskelija näkee itsensä ja opponentin tasavertaisina.

Altistaminen

Sen sijaan, että välttelee ja pakenee epämieluisia tilanteita, kannattaa järjestää mahdollisuus harjoitteluun. Hakeudu aktiivisesti harjoittelemaan vuorovaikutusta. Aloita katsekontaktin luomisesta ja harjoittele itsesi ilmaisemista ja asioiden ääneen sanomista. Voit asettaa itsellesi pienen, konkreettisen harjoitustavoitteen joka viikko. Esimerkkejä tavoitteista voivat olla

- Luon katsekontaktin kadulla vastaantulevaan.
- Hymyilen jollekin tuntemattomalle.
- Tervehdin opiskelukaveria, jota en ole ennen tervehtinyt.
- Hoidan tehtävän puhelimitse asioimalla.
- Tiedustelen myyjältä tuotteen hintaa tai ominaisuutta (vaikka en olisi oikeissa ostaa kyseistä tuotetta).
- Maksan kaupassa tai bussissa pienillä kolikoilla.

Usein jännittäjältä puuttuu kokemusta arkisista sosiaalisista tilanteista ja esiintymisestä. Monet jännittäjät hyötyvätkin siitä, että lähtevät pienin askelin, itseä siedättäen kohti pelkoa aiheuttavia tilanteita. Kun on tarpeeksi monta kertaa käynyt pelottavan tilanteen läpi, kertyy kokemuksia ja myös onnistumisia.

Elämäkokemuksen karttuessa mokaamisen pelko laantuu. Tämän vuoksi jännittäminen yleensä helpottuu iän myötä.

Vältele välttelemistä sen sijaan, että vältelet jännitystilanteita.

Altistaminen on toimiva keino helpottaa sosiaalista jännittämistä. Omaa ahdistuneisuuttaan kannattaa seurata ja arvioida mielessään erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi asteikolla 0-10 (0 = täysin rento, 10 = voimakas ahdistus, paniikki). Oman elämän altistamisharjoitukset kannattaa aloittaa vähemmän ahdistavista tilanteista (ahdistuksen taso 3-4) ja lisätä vaatimustasoa pienin askelin. Autoakaan ei opi ajamaan hetkessä – sama pätee ahdistuksen kohtaamiseen ja sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun.

Mieti etukäteen keinoja, joilla voit lieventää ahdistusta jännittävissä tilanteissa (tutun henkilön tuki tai läsnäolo, rauhoittava sisäinen puhe, huomion siirtäminen muualle, lihasten rentoutus, rauhoittava hengittely, ks. s. 57). Jos ahdistus kasvaa liian suureksi, *peräännä* ja pyri rauhoittamaan oloasi. Lähes kaikissa tilanteissa on mahdollisuus perääntyä: esiintymistilanteessa perääntymisenä voi toimia esimerkiksi yleisölle annettava ehtävä (huomio siirtyy sinusta pois), kutsuilla wc:ssä käyminen, palaveritilanteessa muistiinpanoihin syventymien. Käytä perääntyminen hyödyksi rauhoittamalla sen aikana itseäsi. Palaa tilanteeseen, kun ahdistuksesi on taas siedettävää. Perääntyminen ei ole sama asia kuin tilanteesta pakeneminen. Perääntyminen edellyttää takaisin tilanteeseen palaamista sen jälkeen, kun ahdistus on vähentynyt. Etene altistuksessa aina pienin askelin – helpota tilannetta, jos ahdistuksen taso nousee liikaa.



Pakenemalla vahvistat pelkoasi – perääntymällä ja palaamalla tilanteeseen lisäät luottamustasi selviytymiseen.

- Sosiaaliset taidot eivät parane tilanteita välttelemällä.
- Jännittävien tilanteiden vältteleminen kasvattaa kielteisten kokemusten varastoa ja johtaa helposti kokemattomuus- kierteeseen.
- Kannattaa järjestää itselle mahdollisuus harjoitteluun.
- Itseluottamus paranee uskaltautumalla.

Apukeinot esiintymistilanteessa

Asennoituminen esitykseen ja jännittämiseen

Asennoitu neutraalisti esiintymiseesi niin ryhmässä kuin yleisön edessä. Jännityksen siedettävyyttä tai sietämättömyyttä on seurausta siitä, millaisia merkityksiä sille annat. Jännittäminen ei ole heikkoutta, vaan tapa kanavoida energia käyttöön. Se on myös osoitus siitä, että suhtaudut tehtävään tosissasi.

- Hyväksy jännittäminen – se kuuluu asiaan.
- Et joudu, vaan pääset esiintymään.

Valmistautuminen esiintymiseen

- Huolellinen valmistautuminen helpottaa esiintymistä.
- Valmistaudu erityisen huolellisesti esityksesi aloitukseen ja alkuvaiheisiin. Esiintymisjännitys on yleensä voimakkainta yleisön kohtaamisvaiheessa ja helpottuu jo muutaman minuutin kuluessa.

- Riittävän hyvä valmistautuminen ei tarkoita sitä, että kaikki on opeteltava ulkoa.
- Luo päälinjat aiheestasi ja pidä lähelläsi paperi tai kortti, josta voit tarpeen tullen katsoa, ellet muista.
- Suunnittele näköisesi esitys, anna persoonasi näkyä ja murteesi kuulua.
- Harjoittele esitystä ääneen puhumalla. Toiset hyötyvät peilin edessä harjoittelusta, toiset puheen äänittämisestä, joku pitää esityksen ystävälleen.
- Muista kohtuus valmistautumisessa, yliharjoittelu voi viedä esityksestä rentouden ja luoda sinulle liian ehdottoman kuvan siitä, miten esityksen tulisi sujua. Jätä tilaa spontaanisuudelle.
- Sekä yli- että alivireys voivat johtaa ongelmiin sopivasti (kokeemus auttaa) → virittäydy
- Lyhennä odotusaikaa ja tarjoudu esittämään oma osuutesi alussa/ensimmäisten joukossa.

Esiintymisympäristön huomioon ottaminen

- Käy tutustumassa tilaan, jossa esiinnyt.
- Varmista ennalta, että laitteet toimivat. Harjoittele laitteiden käyttöä, jotta se sujuu vieraammassakin tilanteessa.
- Mitä vähemmän yllätyksiä tarvitsee pelätä, sitä vähemmän jännittää – kokemuksen karttuessa voit mennä tilanteisiin spontaanimmmin.

Huolenpito itsestä

- Huolehdi siitä, ettei sinulla ole samanaikaisesti liikaa muuta stressiä.
- Itselle mukavien asioiden tekeminen ennen esiintymistä suuntaa ajatukset pois peloista. Esimerkiksi liikunnan harrasta-

minen edeltävinä päivinä auttaa monia.

- Luo mielessäsi silta helpottumiseen: ”tunnin päästä/huomenna tämä on ohi”.
- Juo riittävästi. Suun kuivumista kannattaa ehkäistä juomalla vettä jo edellisenä iltana ja esiintymispäivänä hyvissä ajoin ennen h-hetkeä. Kesken esityksen nautittu vesi ei jää yhtä tehokkaasti kostuttamaan suuta.
- Mene edellisenä iltana ajoissa nukkumaan. Laita vaatteet illalla valmiiksi ja varaa aamuksi hyvät aamupalatarpeet. Itselle annettu huolenpito luo turvallisuutta.
- Pyri rauhoittelemaan itseäsi, vaikkei uni tulisikaan – pelkkä lepääminen voi virkistää. Jos on toistuvasti taipumusta unetto-
muuteen jännittävien tilanteiden edellä, voi tilapäisesti käytettävä nukahtamislääke olla tarpeen.
- Herää riittävän aikaisin, vältä kiirettä.
- Laita ylle tilanteeseen sopivat ja itselle mukavat vaatteet, huolehdi muutoin siististä ulkonäöstä.
- Jos punastuminen häiritsee keskittymistäsi, hanki sopivaa, peittävää meikkivoidetta (red neutralizer).
- Jos lääkärin kanssa on sovittu tarvittaessa otettavan lääkityksen käyttämisestä, ota lääke ajoissa ohjeiden mukaan.

Vireytyminen ennen esiintymistä

- Tunnista vireytymistapasi: keskity ennen esitystä yksin ja rauhassa, seurustele yleisösi kanssa tai juttele jonkun kanssa, jolle voit tunnustaa jännityksesi.
- Kerro opettajalle tai opponentille jännityksestäsi.
- Asettele tavarasi esille ennen esiintymistä.
- Rauhoita ja hidasta hengitysrytmiäsi puhaltelulla rauhallisesti ulos.

- Rentouta tietoisesti isot lihasryhmät (hartiat, pakarat, reidet) ravistelemalla lempeästi.
- Helpota jännitystä jännittämällä: kokeile jonkin ruumiinosan tietoista jännittämistä, jonka jälkeen rentoutat tietoisesti kyseisen alueen. Nosta hartiat korkealle korviin ja purista samanaikaisesti kädet nyrkkiin ja päästä sitten hartiat ja kädet putoamaan rentoina alas helpotuksen huokauksen myötä.

Toiminta esityksen aikana

- Tunnista itsellesi sopiva esityksen aloitus. Tule esiin kun kuulijat ovat valmiita. Vaihtoehtoisesti ole jo paikalla tervehtimässä, kun ensimmäinen tulee.
- Joihinkin tilaisuuksiin sopii, että kerrot jännittäväsi esitystä. Vaikka kertoisikaan, on todennäköistä, että sinuun suhtaudutaan myötätuntoisesti.
- Tunnista itsellesi sopiva esiintymistapa ja -asento. Liiku esityksen aikana, jos se on sinulle luontevaa. Näin olosi rentoutuu.
- Ota hyvä seisoma-asento, jalat tukevasti lattiassa ja ojenna ryhtisi. Ryhdikäs asento luo ruumiillisesti tunteen, ettei ole hätää.
- Jos seisominen on sinulle vaikeaa, esiinny istuen.
- Joihinkin tilanteisiin sopii, että esiinnyt rennosti pöydällä istuen. Tämä voi vähentää suorituspaineesiä.
- Muista hengitys myös esiintymisen aikana. Levollinen ja pitkä uloshengitys rauhoittaa. Näin syntyvä tila vapaalle sisäänhengitykselle varmistaa elimistön riittävän hapen saannin.
- Nopein tapa rauhoittaa hengitystä on puhua hieman normaalia hitaammin ja pitää puhuessa sopivin välein taukoja.
- Ota vettä mukaan siltä varalta, että suuta alkaa kuivaa.
- Kynän tai kirjoitusalusalan pitäminen käsissä voi rauhoittaa.
- Jos olet valmistellut, Power Point -esityksen, yleisö kohdistaa

huomionsa siihen, eikä sinuun esiintyjänä.

- Muista, ettei kukaan tiedä, mitä olet suunnitellut – jos jotain jää sanomatta, se ei haittaa. Esitysaika on aina rajallinen, kaikesta et voi kuitenkaan kertoa.
- Muista, että tiedät esitettävästä asiasta todennäköisesti enemmän kuin moni yleisössä.
- Keskity esitettävään asiaan, älä oireisiisi.
- Usein jännitys lievenee, kun pääset vauhtiin.
- Muista, ettei jännittäminen aina näy päällepäin, ainakaan niin paljon kuin itse pelkää. Ja vaikka näkyisikin, se ei useinkaan ole kuulijoille merkittävää.



Esiintyminen on vuorovaikutusta

- On hyvä pohtia, millaiselle yleisölle olet menossa puhumaan. Yleisö vaikuttaa tapaasi esiintyä.
- Kaikki vastuu esiintymisen onnistumisesta ei ole sinulla – myös kuulija on vastuussa tilanteen onnistumisesta.
- On hyvä harjoitella myös yleisötaitoja: harjoittele itse olemaan kiinnostunut yleisön jäsen.
- Pyri lisäämään luottamustasi kuulijoihin. Kuulijoilla on taipumus olla esiintyjän puolella eikä häntä vastaan.

- Luota muiden empatiakykyihin ja hyväksyvyyteen.
- Näe asiat realistisissa mittasuhteissa: todellisuus on usein myönteisempi kuin kuvittelet. Kuuntelijat ovat kiinnostuneita esittämästäsi asiasta, eivät jännittämisestäsi.
- Hakeudu esiintyessäsi vuorovaikutukseen sen sijaan, että välttelisit sitä.
- Etsi yleisöstä ystävälliset kasvot. Kohdistu puheesi henkilöille, jotka hymyilevät sinulle tai nyökkäävät kuuntelemisen merkiksi. Voit ammentaa kontaktista rohkeutta ja varmuutta. On molempien etu, että puhuja saa luvan olla oma itsensä.
- Jos joku yleisössä ei osaa suhtautua ymmärtävästi jännittämiseen – kenellä silloin on ongelma?
- Ole oma itsesi – se rooli sopii parhaiten.
- Puhu persoonallisesti ja niin kuin sinusta tuntuu luontevalta, sillä puheen ei tarvitse olla samalla tavalla viimeisteltyä kuin kirjallisen esityksen.



Esiintymisen jälkeen

- Hae palautetta kuulijoilta. Jos saat kritiikkiä, muista, että sen avulla voit oppia uutta.
- Muista suhteuttaa saamaasi palautetta, kaikki kritiikki ei edusta totuutta sinusta tai esiintymisestäsi. Ihmisillä on oikeus eriäviin mielipiteisiin.

- Opettele vastaanottamaan myös myönteistä palautetta esiintymisestäsi.
- Älä jää vatvomaan ja murehtimaan tekemiäsi virheitä. Salli virheiden tekeminen ja mokaaminen, niistä oppii yhtä paljon kuin onnistumisista. Käy ne läpi ja mieti ratkaisuehdotuksia.
- Sano itsellesi ”ei” ja ”lopeta”, jos alat jälkikäteen arvostella tai sättiä itseäsi.
- Mieti ennalta mukavaa tekemistä, jonka avulla voit irrottautua jännittyneisyydestä. Suuntaa ajatukset liikuntaan tai mieluisaan harrastukseen. Tämä rentouttaa ja palauttaa mielihyvän kokemuksia.
- Palkitse itsesi, kun tilanne on ohi huolimatta siitä, miten suoriudut. Haasteet jaksaa paremmin, kun on tiedossa jotain hauskaa, mitä odottaa.
- Palaudu mahdollisimman nopeasti tavalliseen arkielämäsi.
- Ajatus ”ohi on!” huojentaa.
- Hyväksi puhujaksi ei synnytä vaan opitaan. Etene pienin askelin: harjoittele taitojasi eri vuorovaikutustilanteissa, pyydä palautetta ja ota rohkeasti oppia virheistä ja vastoinkäymisistä. Hanki käytännön kokemusta aina, kun sinulle tarjoutuu siihen tilaisuus.



Rentoutuminen ja hyvinvointi

Stressinhallintakeinoista jännityksen hallintakeinoja?

Jännittämisen lieventämiseen etsitään usein avuksi poppakonstia ja nopeata helpotuskeinoa – sellaista ei kuitenkaan ole. Suhtautumalla itseä kohtaan myötätuntoisemmin ja hyväksyvämmiin jännittämisestä voi tulla sallittu osa itseä.

Stressin, ahdistuneisuuden ja jännityksen kanssa eläminen on taito, joka on mahdollista oppia. Hyviä keinoja jännityksen kanssa elämiseen ovat ne, jotka aidosti lisäävät hyvinvointiasi.

- Armollinen suhtautuminen itseän
- Omien tarpeiden kuuntelu
- Kohtuulliset tavoitteet
- Periaate “riittävän hyvä riittää”
- Hyvät ihmissuhteet
- Rentoutuminen
- Liikunta
- Riittävä lepo
- Huomion suuntaaminen itsestä ja omista tuntemuksista muualle
- Huumori

Rentoutuneisuus lisää puhumisen ja itseilmaisun varmuutta.

Riittävä uni, terveellinen ravinto, liikunta, ulkoilu, sopiva työmäärä ja tasapainoiset ihmissuhteet tukevat hyvinvointiasi. Vältä univelkaa ja pidä huolta yleisestä jaksamisestasi ja terveydentilastasi. Esimerkiksi kahvin pois jättäminen voi olla tarpeellista, mikäli se lisää oirentunemuksia. Hoida muita ongelmiasi (esimerkiksi masentuneisuutta tai ahdistuneisuutta) asianmukaisesti.

Ihminen ei voi rentoutua varastoon, vaan siitä on pidettävä jatkuvasti huolta. Jokaisessa päivässä ja viikossa tulisi olla riittävästi loppoaikaa, jolloin ei tarvitse olla hyödyllinen ja tehokas. Joka vuosi tulee olla pitkäkö irtiotto – loma!

Rentoutumiskeinot ovat yksilöllisiä. Liikunta, ulkoilu luonnossa, saunominen, avantouinti ja jännittyneiden lihasten venyttely voivat rentouttaa ennen jännittävää tilannetta. Mielenkiintoisen kirjan tai tv-ohjelman seuraaminen auttaa irrottautumaan stressaavista ja jännittävistä ajatuksista. Ystävän kanssa jutteleminen voi auttaa käsittelemään huolia tai kääntämään ajatukset muualle. Toiset haluavat rentoutua yksin ja rauhassa, jotkut taas pitävät erityisesti muiden seurasta ja yhdessä olemisesta. Seuraavaksi muutamia ehdotuksia, joiden avulla voit rentoutua.

Hengitysharjoitukset

Hengitys on silta mielen ja ruumiin välillä. Se on yhteydessä mielen sisäisiin kokemuksiin, esimerkiksi tunteisiin. Jännittynyt ja ahdistunut pidättää hengitystään tai hengittää kiivaasti tai pinnallisesti. Pelokas ei uskalla ottaa tilaa, edes hengittää vapaasti. Hengitys siis paljastaa, miten ihminen voi – toisaalta hengityksen avulla voi vaikuttaa hyvinvointiin.

Epätasapainoinen hengitys kiihdyttää elintoimintoja ja välittää oirentunemuksia koko elimistöön. Kun opit rauhoittamaan hengitystäsi,

autonomisen hermoston toiminta ja mieli rauhoittuvat. Vaikka hengitys on osittain automaattista, voimme vaikuttaa siihen mielikuvien, liikkeen tai äänen avulla. Näin voi saada kokemuksen siitä, että psyykkiseen ja fyysiseen kiihtymiseen, hätäntymiseen ja ylikierroksilla oloon voi vaikuttaa. Hengitysharjoitus on konkreettinen myötätuntoisuuden harjoitus, sen avulla voi harjoitella hyväksyvää läsnäoloa. Tasapainoisen hengityksen ja mielikuvien avulla voi rauhoitella itseä ennen esiintymistä, esiintymisvuoroa odotellessasi, esiintymisen aikana tai esiintymisen jälkeen.

Hengitysharjoitusten tarjoama pysähdys on tapa työstää jännittyneisyyttä ja stressiä. Pysähtymällä hengittämään rauhallisesti voi tutustua omiin tunteisiin ja tarpeisiin, ilman pysähtymistä niistä ei voikaan tulla kunnolla tietoiseksi. Esimerkiksi lihaksiston jatkuvan jännittyneisyyden voi huomata, kun pysähtyy kuulostelevaan olotilaansa. Harjoitusten avulla ei opetella ”oikeata hengitystekniikkaa” (sellaista ei ole) vaan harjaannutaan tutustumaan itseensä sellaisena kuin on. Aloita antamalla hengityksen olla sellaisena kuin se juuri nyt on, vain kuunnellen sitä. Tämän hetken avulla voit oppia kysymään itseltäsi, mitä sinulle kuuluu ja miltä asiat sinusta oikeasti tuntuvat.

Harjoittele seuraavien mielikuvien avulla hengittämistä selinmakuulla, silmät suljettuina. Tee harjoituksia muutaman kerran, tunnustele, miltä ne tuntuvat. Päästä sitten mielikuva mielestäsi ja anna hengityksen kulkea omia aikojaan. Harjoittele myös istuen, silmät suljettuina tai silmät avoinna. Vie harjoitus mukasi ulos kotoa. Voit keskittyä hengitykseen tai tehdä mielikuvaan perustuvia hengitysharjoituksia koska vain, mutta erityisesti jos olet stressaantunut, ahdistunut, jännittynyt tai levoton. Voit käyttää hengitystä apukeinona missä ja milloin vain, luennolla, linja-autossa, kauppajonossa tai vuoroasi odottaessa. Jos huomaat keskittyväsi muihin asioihin, palauta itsesi lempeästi harjoitukseen. Älä kritisoi, vaan pidä luonnollisena sitä, että mieli välillä vaeltaa.

Mielikuvaharjoituksia

- **Tauko:** kiinnitä huomio uloshengityksen jälkeiseen pieneen taukoon ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Se on hellittämisen hetki ja paussi, jolloin ei tarvitse tehdä mitään, edes hengittää, saa olla vain.
- **Aallot:** hengittele kädet vatsan päällä, tunne käsillä, miten aallot nousevat ja laskevat, mielikuva meren aalloista rauhoittaa. Aisti tauon paikka aallon pohjalla.
- **Kuminauha:** kuvittele, että keskivartalosi sisällä on kuminauha, jota voit venyttää sisäänhengityksellä ja hellittää uloshengityksellä löysäksi taukoon.
- **Hissi:** sisäänhengitys nostaa lantion pohjalla olevaa hissiä ylös ja uloshengitys laskee sen alas taukoon. Tässä mielikuvassa hengitysliike tapahtuu alhaalta ylöspäin.
- **Liukumäki:** kuvittele uloshengityksen aikana mielessäsi leikki-puiston liukumäki, jota lasket alas. Vaihtoehtoisesti voit kuvitella laskevasi pyörällä alas loivaa mäkeä. Anna liu'un hiipua taukoon.

Aktiivisia hengitysharjoituksia liikkeen avulla

Lantion nosto. Makaa selin, polvet koukussa jalat tukevasti alustalla. Tutki hengityksen ja liikkeen yhdistämistä. Havainnoimalla löydät tavan, joka sopii kullakin hetkellä parhaiten sinulle.

- Hengitä sisään ja nosta samalla lantio ylös alustalta – hengitä ulos, rentouta lihakset vähitellen, kun lasket lantion alas. Anna tauon syntyä uloshengityksen jälkeen. Anna oman hengitysrytmisi näyttää tahtia.
- Pyöristä alaselkää ja nosta sitä hieman uloshengityksen aikana. Hengitä sisään samalla, kun lasket alaselän alas ja anna liik-

keen jatkaa selän notkistukseen asti. Jatka selän aaltoliikettä hengityksen tahdissa. Keskity aistimaan ja nauttimaan selkärunkasi liikkeestä.



Vartalon kierto. Makaa selin, polvet koukussa.

- Hengitä sisään, kierrä samalla polvet oikealle. Hengitä ulos, kierrä pää vasemmalle. Hengittele tässä kiertoasennossa rauhallisesti niin pitkään kuin haluat, aisti kyljen venytys. Palauta sisäänhengityksen aikana pää ja polvet yhtä aikaa keskiasentoon. Hellitä, ja hengitä rauhassa ulos, aisti tauon laukeaminen. Toista kiertoliikettä vuorotellen kumpaankin suuntaan.

Äänen avulla tehtäviä hengitysharjoituksia

- Vahvista uloshengitystä käyttämällä ääntä: huokaise ääneen tai hyräile uloshengityksen aikana äännettä "aaaaa", "ooooo", "uuuu", "mmmmm".
- Makaa selin polvet koukussa. Vie kädet sisäänhengityksen aikana pään yli lattiaan. Heitä kädet vauhdikkaasti uloshengityksen aikana takaisin vartalon vierelle, ja huokaa tai sano "ULOS!" Käsien heittoon voit yhdistää mielikuvan "ullakon siivoamisesta", käsien heitolla ja äänesi avulla heität pois asioita, joista haluat päästä (ärsyyntymistä, turhautumista, jännitystä, pelkoa...).

- Seisten: Hengitä sisään, uloshengityksen aikana huokaise, voihekaise ja päästä pää / hartiat / koko ylävartalo rennoksi alas.
- Nyrkkeily eteenpäin. Hengitä jokaisella iskulla ulos, ääni tehostaa iskun voimaa: "HUH-HUH-HUH!"

(Hengityskoulu, Maila Seppä & Minna Martin)

Tietoisuustaitoharjoitukset

Tietoisuustaitoharjoitukset voivat auttaa jännittämisen hallinnassa. Harjoituksilla pyritään hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon, joka tarkoittaa tässä hetkessä olemista valppaana ilman arvostelua. Tavoitteena on keskittyä tietoisesti yhteen asiaan kerrallaan. Harjoituksissa pysähdytään tähän hetkeen ja havainnoidaan tuntemuksia, mielikuvia, tunteita ja ajatuksia. Harjoitusten avulla voi vahvistaa luottamusta siihen, että omia tunteita voi sietää ja säädellä. Lisäksi tietoisuustaidot auttavat meitä tunnistamaan itsellemme tyypillisiä arvostelevia ajatuksia, jolloin niiden valta meihin vähenee.

Hyväksyvää, tietoista läsnäoloa voi harjoitella päivittäisissä arkiaskareissa, kuten tiskaamisessa, hampaiden harjauksessa, appelsiinin kuorimisessa. Käytä aistejasi: katsele, kuuntele, tunnustele ja haistele pyrkimättä mihinkään. Ideana on tuoda lempeä tarkkaavaisuus siihen, mitä on juuri tekemässä.

Harjoitus: oman asennon tunnusteleminen

Ota itsellesi tyypillinen istuma-asento tuolissa. Kun olet löytänyt asennon, pysähdy hetkeksi havainnoimaan sitä. Tunnustele kehoasi ja asentoasi. Miltä se tuntuu sisäisesti? Millaisia tuntemuksia tunnet kehossasi? Aisti miltä tuolin istuinosa tuntuu. Jos kätesi ovat tuolin käsinojilla, kiinnitä tarkkaavuus kosketuspintaan. Anna huomion siirtyä rauhallisesti alaspäin lantion, reisien ja pohkeiden kautta jalkapohjiin.

Pysähdy vielä hetkeksi tunnustelemaan kehoasi kokonaisuutena antaen hengityksen kulkea vapaasti sisään ja ulos. Vapauta itsesi vaatimuksista: sinun ei tarvitse tuntea mitään erityistä. Muutaman minuutin päästä vapauta keho liikkumaan ja halutessasi voit tehdä jonkin venyttelyliikkeen, joka tuntuu hyvältä.

(Mindfulness, Jon Kabat-Zinn)

Turvapaikka

Sulje silmäsi ja anna mielesi vaeltaa sellaiseen paikkaan, sellaisen ihmisen luo tai tekemisen pariin, joka on sinulle tärkeää. Tässä tilassa voit tuntea olosi turvalliseksi, rentoutuneeksi, kokonaiseksi, hyväksytyksi. Katsele mielikuvaasi ja tee havaintoja sen yksityiskohdista. Mitä näet? Liittyykö mielikuvaan tunteita, ääniä tai muita aistimuksia? Pane erityisesti merkille, mitä tunnet ruumiissasi mielikuvaa katsellessasi. Miten mielikuva vaikuttaa hengitykseesi, lihasten tunteeseen (rentoutuvatko ne), kokemaasi lämpötilaan (voitko kokea lämmöntunteen)? Pane myös merkille, mikä tekee mielikuvasta itsellesi tärkeän ja merkittävän. Millainen olo sinulle tulee kokonaisvaltaisesti? Kun olet jännittynyt, stressaantunut, ahdistunut – palaa tähän mielikuvaan. Se on *turvapaikka*, jossa voit antaa sekä mielen että ruumiin rauhoittua.

Pallohieronta

Hierottava käy vatsamakuulle lattialle tai sängylle, tyyny mahan alla tukee rentoa selän asentoa, kädet voi laittaa otsan alle tukemaan niskan asentoa. Hieroja pyörittelee rauhallisin ottein tennispalloa hartiaseudun ja olkavarsien pehmeän lihasmassan päällä. Hierottava voi kertoa, mikä kohta on jännittynyt tai kipeä tai kuinka voimakkaasti toivoo toisen painavan Tämä tuntuu yllättävän mukavalta eikä vaadi hierojalta suuria voimia. Voitte sopia, että ensin toinen hieroo toista vartin, sitten vaihdetaan rooleja.

Tukea, apua ja tietoa



Eriasteisesta jännittämisestä kärsivät saattavat tarvita erilaisia apukeinoja.

Puheviestinnän kurssit

Monen korkeakoulun koulutusohjelman kieli- ja viestintäopintoihin kuuluu pakollinen puheviestinnän kurssi, jonka järjestää joko oma tiedekunta, laitos tai esimerkiksi Kielikeskus. Tutkintoon sisältyvän puheviestinnän kurssin voi halutessaan suorittaa myös avoimessa yliopistossa tai kesäyliopistossa, joissa opiskelu on maksullista. Pakollisista kursseista saa opintopisteitä koulutusohjelmakohtaisesti.

Kursseilla tutustutaan esiintymisen ja vuorovaikutuksen perusteisiin yksilö- ja ryhmäviestinnän tasolla sekä teoreettisesta että käytännöllisestä näkökulmasta. Kursseja ohjaavat puheviestinnän opettajat, jotka ovat tietoisia jännittämissilmistä ja usein käsittelevät sitä myös tavallisilla kursseilla. Puheviestinnän opettajan kanssa voi tarvittaessa etukäteen keskustella omasta jännittämisestä ja kurssin suorittamisesta.

Jotkut tutkintoon sisältyvät pakolliset puheviestinnän kurssit on erityisesti suunnattu esiintymistä jännittäville opiskelijoille. Tämä on mainittu kurssin nimessä, esimerkiksi ”puheviestinnän kurssi ujoille ja jännittäjille” tai ”esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssi”. Nämä kurssit ovat muuten tavallisten kurssien kaltaisia, mutta jännittämiseen ja sen pohtimiseen kiinnitetään enemmän huomiota ja ilmiö huomioidaan myös kurssien harjoituksissa. Tällaisilla kursseilla puheviestinnän opettajan työparina voi olla psykologi.

Jännittäjäryhmät ja vertaistuki

Jännittäjille on tarjolla ryhmämuotoisia kursseja. Kursseilla tapaa toisia jännittäjiä ja altistuu turvallisesti jännitystä aiheuttaviin tilanteisiin. Ryhmän suurin anti vaikuttaa olevan se, että siellä ei tarvitse peittää jännitystään – kaikki muutkin jännittävät. Jännittämisen kokemus on jaettavissa muiden kanssa.

Ryhmissä käsitellään keskustelun ja erilaisten harjoitusten avulla jännityksen kohtaamiseen liittyvää teemaa. Tavoitteena on ymmärtää omaa jännitystä paremmin ja oppia keinoja lieventää sitä. Samalla pyritään ymmärtämään jännityksen syntyhistoriaa. Ryhmissä voidaan harjoitella pienin askelin esilläolon tilanteita, esimerkiksi puheen- vuoron ottamista ja erilaisia esiintymisharjoituksia. Tavoitteena on saada myönteinen kokemus ryhmätilanteista. Lisäksi jokaisella ryhmä-

tapaamisella tehdään rauhoittumisen harjoituksia. Ryhmiä ohjaa yleensä psykologi tai psykologi ja puheviestinnän opettaja -pari. Kunkin ryhmän tarkempi sisältö selviää ottamalla yhteyttä ryhmän ohjaajaan.

Ryhmistä on saatu hyviä tuloksia opiskelijaterveydenhuollossa. Osanottajat kokevat hyötyvänsä eniten vertaistuesta, myönteisistä kokemuksista ja asenteen muuttumisesta myötätuntoisemmaksi itseä kohtaan. Lisäksi osallistujien jännittämisen taso laskee selvästi ryhmän aikana ja pysyttelee alempana tai edelleen laskee seurannassa puoli vuotta ryhmän päättymisen jälkeen. Siten ryhmään osallistumista voidaan pitää erityisen hyvänä jännittämisen hoitomuotona. Alkujännityksestä huolimatta kannattaa siis rohkaistua mukaan jännittäjien ryhmiin.

Yksilöllinen tukikeskustelu

Jännittäjälle kahdenkeskiset tilanteet ovat usein helpompia kuin ryhmätilanteet. Kahden kesken tulee todennäköisemmin kuulluksi, saa tilaa itselleen eikä tarvitse hakea monen ihmisen hyväksyntää. Joskus ryhmään osallistuminen on mahdoton ajatus, jolloin yksilötyöskentely voi olla parempi vaihtoehto. Henkilökohtaiset tukikeskustelut ammattilaisen kanssa voivat auttaa kohtaamaan muita haasteellisia sosiaalisia tilanteita.

Tukikeskusteluissa keskitytään itselle hankalien sosiaalisten tilanteiden käsittelyyn, omien pelkojen parempaan ymmärtämiseen ja selviytymiskeinojen löytämiseen sekä niiden käytön vakiinnuttamiseen arjessa. Tukikeskusteluja voi käydä terveydenhuollon ammattilaisten, opettajatuutorin, (puheviestinnän) opettajan, opinto-ohjaajan tai muun kokeneen aikuisen kanssa.

Psykoterapia

Psykoterapia on keskusteluun perustuva hoitomuoto, jota antavat psykoterapiakoulutuksen saaneet ihmissuhdealan ammattilaiset (usein pohjakoulutukseltaan psykologeja, psykiatreja tai erikoissairaanhoitajia). Psykoterapiassa tavoitteena on itsetuntemuksen lisääntyminen. Terapiassa jännittäjä hahmottaa tarkemmin, miten ajatukset, tunteet, tuntemukset ja toimintatavat vaikuttavat toisiinsa, mistä ne ovat saaneet alkunsa ja miten suhtautumistapojaan voisi muuttaa. Suomessa on mahdollista käydä Kelan tukemana 1-3 vuoden ajan psykoterapiassa, mikäli sosiaalinen ahdistuneisuus haittaa opinnoista tai työstä suoriutumista.

Jännittäjällä on suuri tarve saada palautetta itsestä ja omista toimintatavoistaan. Tämä toteutuu hyvin tukikeskusteluissa tai vastavuoroisen psykoterapian kautta. Tavoitteena on oppia sallivampaa suhtautumista itseän. Myönteinen suhde psykoterapeutin kanssa kohentaa oloa. Jännittäjän edellytykset vähitellen hyväksyä itsensä lisääntyvät, kun hän jakaa asioita ihmisen kanssa, joka on valmis kuuntelemaan ja pyrkii suhtautumaan ymmärtäväisesti.



Terapiassa on mahdollisuus harjoitella haasteellisia vuorovaikutustilanteita yhdessä terapeutin kanssa. Voidaan kohdata tilanteita, joissa terapeutti on eri mieltä tai potilas ei ymmärrä, mitä terapeutti ajattelee. Arkaluontoisten asioiden esiin ottaminenkin voi olla vaikeaa. Terapia on siten altistamista ja itselle vaikeiden tilanteiden opettelua turvallisesti. Terapiassa voi saada kokemuksia siitä, ettei mitään

kamalaa seuraa eriävien mielipiteiden esittämisestä – päinvastoin voi tulla hyväksytyksi sellaisessakin tilanteessa. Tämän kokemuksen kautta oppii sietämään hankalia tunteita ja käsittelemään niitä paremmin. Uudenlaisen ymmärryksen kautta minäkuva parhaimmillaan muuttuu.

Itsetutkiskelu on toisinaan raskasta ja kivuliasta, mutta se auttaa pidemmän päälle paremmin kuin pakeneminen ja ongelman kieltäminen. Työskentelyn aloittaminen voi väliaikaisesti lisätä kärsimyksen tunnetta: alkaa tiedostaa, miten paljon jännittää tilanteita tai miltä itsestä oikeasti tuntuu. Tämä osa kehitystä ei tarkoita sitä, että uuden oppiminen ei etenisi. Terapiassa, kuten elämässäkin, on monenlaisia vaiheita – elämällä niitä läpi saa uusia arvokkaita kokemuksia, jotka parhaimmillaan muuttavat koko elämänasennetta myönteiseen suuntaan.

Lääkitys

Esiintymisjännitykseen voidaan käyttää tarvittaessa otettavaa tai jatkuvaa lääkitystä, joka toimii ikään kuin kinalosauvana tukien vaikeiden tilanteiden yli. Lääkityksen suunnittelemiseksi voi varata ajan yleislääkärille. Jännityksen fyysisiä oireita lievittäviä beetasalpaajia ja rauhoittavia lääkkeitä otetaan vain tarvittaessa. Usein nämä lääkkeet jäävät ajan kanssa taskunpohjalle, pelkkä tietoisuus lääkkeen ottamisen mahdollisuudesta riittää. Jatkovana lääkityksenä ovat ahdistuksen hoitoon käytettävät masennuslääkkeet.

Beetasalpaajat (esim. propranololi, atenololi, metoprololi) vähentävät adrenaliinin vaikutusta kohde-elimissä, esimerkiksi sydämessä, hermostossa ja hikirauhasissa vähentäen sydämen tykytystä, vapinaa, hikoilua ja punastumisherkkyyttä. Beetasalpaajat eivät vaikuta keskushermostoon, eikä niihin kehity fyysisistä riippuvuutta.

Rauhoittavat lääkkeet (bentsodiatsepiinit esim. alpratsolaami, diazepam, oksatsepaami) rentouttavat ja vähentävät esiintymisen aiheuttamaa ahdistusta ja pelkoa. Lääkkeiden säännöllinen käyttö saattaa aiheuttaa riippuvuutta, mutta harvoin otettuna tätä vaaraa ei ole.

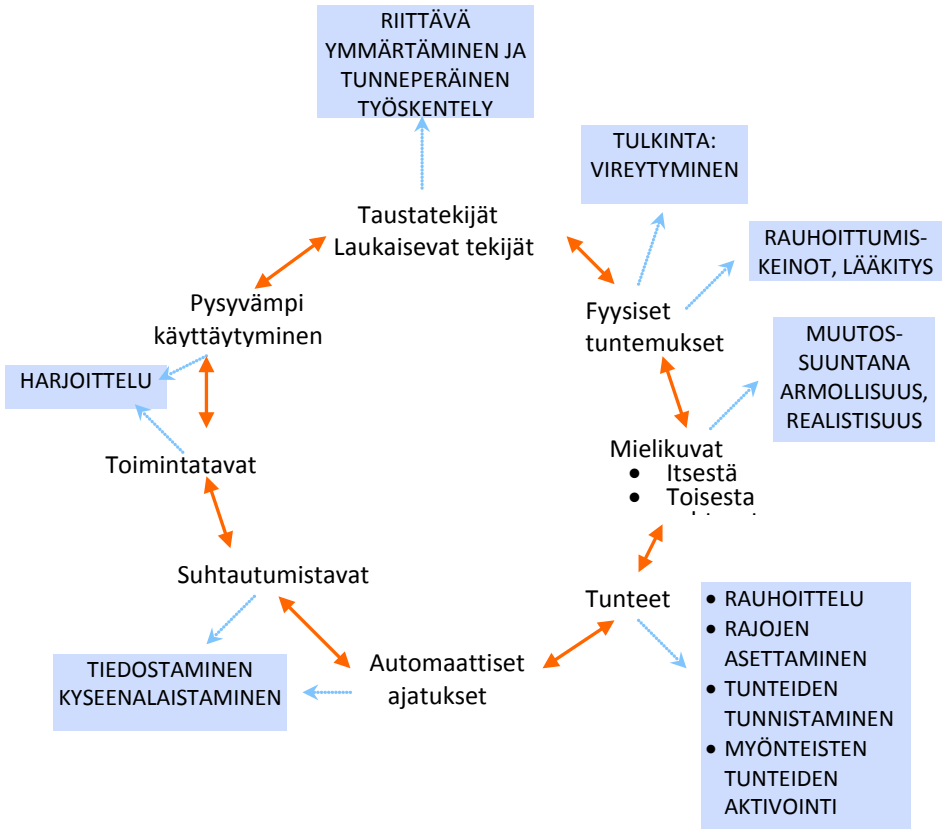
Masennuslääkkeitä (ns. SSRI- tai SNRI-lääkkeet, esim. sitalopraami, sertraliini, paroksetiini, venlafaksiini) käytetään silloin, jos ongelmat ovat vaikeita tai jos ne liittyvät muihin psyykkisiin häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistustunteisuushäiriöihin (yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö ja sosiaalisten tilanteiden pelko). SSRI-lääkkeille ei kehity kemiallista riippuvuutta.

Päihteet eivät ole lääkkeitä

Alkoholin tai huumaavien aineiden käyttö saattaa joskus muodostua yritykseksi hoitaa sosiaalista jännittämistä, koska jännittäjä voi kokea, että ne lievittävät sosiaalista pelkoa ja luovat mielikuvia pärjäämisestä sosiaalisessa tilanteessa. Rohkaisuryppyjen määrällä on kuitenkin taipumus kasvaa, ja krapulassa ahdistuneisuus ja jännittyneisyys usein pahenevat. Alkoholi estää oman jännittämisen kohtaamista ja itsen altistamista sosiaalisiin tilanteisiin aidosti. Jos ei kykene sosiaalisiin tilanteisiin ilman rohkaisuryppyä, kannattaa hakea muuta apua ongelmaan.



Jännittämisen kehä ja ulospääsykeinot



Kuvio: Jännittämisen kehä ja ulospääsykeinot (laatikoissa)

Kuviosta näet yhteenvedona sen, miten jännittämisen kokemuksesta pääsee ulos. Suhtautumis- ja toimintatavat altistavat uusille laukaiseville tekijöille ja näin jännittäminen jatkuu, kunnes alamme oppia keinoja katkaista kielteistä kierrettä. Voit aloittaa kehän katkaisemisen sieltä, missä se tuntuu sinulle itsellesi luontevimmalta, helpoimmalta ja mitä jo osaat. Vähitellen voit omaksua lisää keinoja. Jännityksestä ei tarvitse kokonaan vapautua, mutta sen kanssa voi oppia elämään.

TERVEYDENHUOLLON PALVELUT

Vastaanotot	Tarjoavat apua
Yleislääkäri	<ul style="list-style-type: none"> • Tilanteen arviointi ja määrittely • Lääkitysasiat • Hoitoonohjaus
Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja	<ul style="list-style-type: none"> • Neuvonta • Hoitoonohjaus
Fysioterapeutti	<ul style="list-style-type: none"> • Rentoutumisen ohjaus • Jännittyneiden lihasten venyttely • Ruumiinkuvan ja minäkuvan kanssa työskentely • Asennon ja ryhdin tasapainottaminen
Psykologi / opintopsykologi	<ul style="list-style-type: none"> • Tilanteen selvittely ja hoitoon ohjaus • Keskustelutuki • Lyhytkestoinen terapia • Pitkäkestoinen psykoterapia • Jännittäjäryhmät
Psykiatri	<ul style="list-style-type: none"> • Tilanteen määrittely ja diagnosointi • Lääkitysasiat • Pitkäkestoiseen psykoterapiaan ohjaaminen
Ryhmätoiminta opiskeluterveydenhuollossa tai puheviestinnän ja ilmaisutaidon kurssit oppilaitoksissa ja kesäyliopistoissa	<ul style="list-style-type: none"> • Esiintymisharjoittelu • Esiintymisvarmuuden kehittämisen ryhmät • Jännittäjäryhmät

Tietoa kirjallisuudesta ja netistä

Almonkari M., Koskimies R. toim. (2004) Esiintymisjännittäjille apua. YTHS:n tutkimuksia 37.

Aron, E. (2013) Erityisherkkä ihminen. Nemo.

Aulanko, M. (1999) Rohkeasti puhumaan. Luonteva esiintyminen. WSOY.

Bourne, E.J. (2000) Vapaaksi ahdistuksesta – Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Lyhytterapiainstituutti oy.

Cain, S. (2012) Hiljaiset - introverttien manifesti. Avain.

Dunderfelt, T. (2009) lisi elämänasenne arkitaidoksi. PS-kustannus.

Furman, B. (2002) Perhosiä vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tammi.

Kabat-Zinn, J. (2006) Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Basam Books, Gummerus.

Kaulio, P., Aavasto, K., Syrjäjä, S. (2008) Jännittääkö? Pelko hallintaan. Minerva Kustannus Oy.

Kåver, A. (1999) Social fobi: att känna sig granskad och bortgjord. Cura bokförlag och utb AB.

Malinen, B. (2003) Häpeän monet kasvot. Gummerus. Mattila, J. (2004) Ujoudesta, yksinäisyydestä. WSOY.

Tolle E. (2002) Läsnäolon voima. Basam Books

Toskala, A. (1997) Pelot ja niiden voittaminen – kohti uudenlaista rohkeutta. Writers' house.

Young J., Klosko, J. (2007) Avaa tunnelukkosii. Kansanvalistusseura.

Rentoutumisharjoitteluun

Laitinen-Krispijn Saara: Mindfulness-cd (sis. kehomeditaation ja istumameditaation). Tilaukset: rentomieli@netti.fi (www.rentomieli.fi).

Leppänen, T. (1999) Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen. Invalidisäätiö.

Lusenius, R. (2013) Harjoituksia stressinhallintaan ja läsnäoloon. Joogaharmonia. Tilaus: <http://joogaterapia.mycashflow.fi/>

Pennanen, L. Kehomeditaatio ja istumameditaatio. Center for Mindfulness, Finland. Tilaus: <http://www.rentoutus-stressinhallinta.info/cd-tilaus.html>

Nettisivuja

Esiintymisjännitys

<http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/esiintymisjannitys-ja-viestintaarkuus>

Herkkyys

<http://www.hsperson.com/>

Introverttien voima

http://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts.html

Jännittäminen on yksi tavallisimpia opiskelijoiden ongelmia. Se saattaa haitata sekä opintojen etenemistä että ihmisten suhteiden solmimista. Tässä oppaassa kerrotaan jännittämisen taustatekijöistä sekä siitä, miten jännittämisen kanssa voi selviytyä.



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Töölönkatu 37 A

00260 Helsinki

www.yths.fi

ISSN 1796-6884 (painettu)

ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)

ISBN 978-952-5696-23-3 (painettu)

ISBN 978-952-5696-24-0 (verkkojulkaisu)