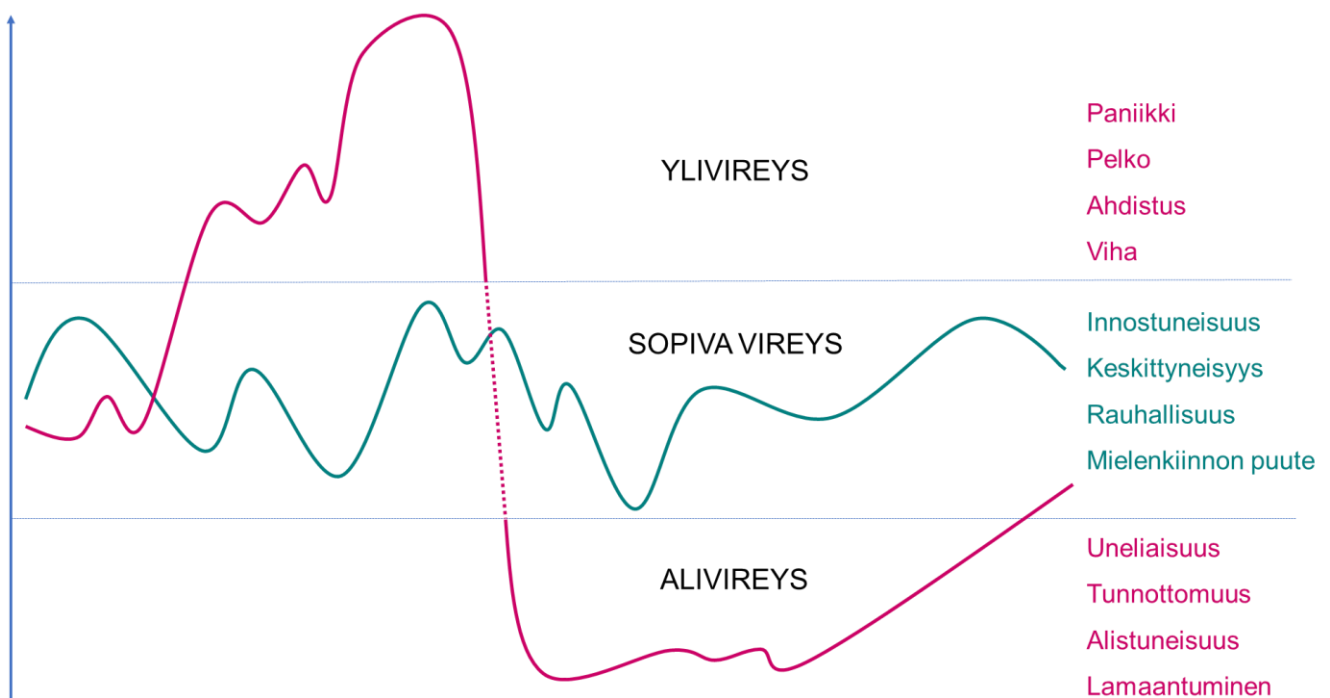


## VIREYSTILA

Vireystilalla tarkoitetaan henkilön virkeyden ja valppauden tasoa. Taito tunnistaa ja säädellä omaa vireystilaa lisää sekä mielen että kehon hyvinvointia. On tavallista, että vireystila vaihtelee vuorokauden aikana. Vireystilaan vaikuttavat monet eri tekijät, kuten unen määrä ja laatu, tunteet, valoisuuden määrä ja vuorokauden aika. Esimerkiksi huonosti nukutun yön jälkeen voi vireystilasi olla iltapäivällä hyvin matala. Toisaalta kun innostut jostakin asiasta tai jännität jotakin, kohoa vireystilasi korkeammalle, kuin tavallisia asioita tehdessäsi. Kun vireystila on tasapainossa, ei liian korkea tai liian matala, ihminen on sopivassa vireystilassa. Sopiva vireystila edesauttaa uusien asioiden oppimista, nykyhetkeen keskittymistä ja hyvän toimintakyvyn ylläpitämistä.

Stressi nostaa vireystilaa. Kun stressi jatkuu pitkään ja voimakkaana, vireystila on jatkuvasti koholla. Tällöin ihmisen on vaikea rauhoittua tai rentoutua ja palata sopivaan vireystilaan. Menneet vaikeat kokemukset voivat aiheuttaa traumaattista stressiä ja vaikuttaa ihmisen turvallisuudentunteeseen. Tällöin on usein vaikeaa ylläpitää sopivaa vireystilaa. Vireystila voi vaihdella nopeasti ylivireyden ja alivireyden välillä. Tai vireystila voi olla jatkuvasti koholla. Turvallisuudentunteen ja vireystilan välillä on siis vahva yhteys. Kun ihminen on peloissaan, nousee vireystila korkealle. Toisaalta äärimmäinen uhka saattaa johtaa alivireystilaan, jolloin ihminen lamaantuu. Sopivassa vireystilassa ollessaan ihminen useimmiten kokee olevansa turvassa.

Alla olevassa kuviossa on kuvattu eri vireystiloja ja niihin liittyviä tuntemuksia. Vihreä viiva esittää tavallista vireystilan vaihtelua päivän aikana. Vireys voi siis vaihdella innostuksesta mielenkiinnon puutteeseen myös sopivan vireystilan alueella. Punaisella viivalla on kuvattu traumaattisesta stressistä kärsivän henkilön nopeaa ja hallitsematonta vireystilan vaihtelua, kun jokin asia palauttaa vaikean kokemuksen mieleen tavallisen päivän aikana.



## Miten tunnistaa vireystila?

Omaa vireystilaa voi oppia tunnistamaan. Alla on lueteltu ylivireystilaan, alivireystilaan ja sopivaan vireystilaan liittyviä merkkejä. Et välttämättä huomaa kaikkia merkkejä itsessäsi mutta voit opetella alla olevan listan avulla tunnistamaan omaa vireystilaasi.

<u>Ylivireystila</u>	<u>Sopiva vireystila</u>	<u>Alivireystila</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nopea sydämensyke</li><li>• Nopea hengitys</li><li>• Hikoilu</li><li>• Kalpea, kylmä iho</li><li>• Hermostunut, levoton olo</li><li>• Tärinä</li><li>• Lihasjännitys</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rauhallinen sydämensyke</li><li>• Rauhallinen, tasainen hengitys</li><li>• Läsnaoleva, tasapainoinen olo</li><li>• Helppo liikkua, helppo olla paikallaan</li><li>• Keskittyminen onnistuu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hidas sydämensyke</li><li>• Hidas, ”näkymätön” hengitys</li><li>• Punoittava, lämmin iho</li><li>• Puutuminen</li><li>• Poissaoleva, turtunut olo</li><li>• Voimattomuus, lamaannus, vaikeus liikkua</li></ul>

## Miten säädellä vireystilaa?

Omaa vireystilaa voi opetella tasaamaan. Säännöllinen vuorokausirytmisi ja riittävä uni auttavat pysymään sopivassa vireystilassa. Väsyneenä ihminen on helposti alivireä. Toisaalta esimerkiksi jatkuva kiire ja epäsäännöllinen vuorokausirytmisi voivat viedä helposti ylivireystilaan. Ajan viettäminen läheisten ja turvallisten ihmisten kanssa auttaa pysymään sopivassa vireystilassa. Myös itselle mieluisa liikunta helpottaa vireystilan tasaamista. Alla on lueteltu keinoja, joita voit kokeilla vireystilan säätelyyn, kun tunnistat olevasi yli- tai alivireystilassa.

<u>Jos olet ylivireä</u>	<u>Jos olet alivireä</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hengitä pitkiä uloshengityksiä</li><li>• Paina jalkapohjat lattiaan/maahan ja tunne lattia/maa jalkojen alla</li><li>• Kiinnitä huomio ympäristöön: viisi asiaa mitä näet, mitä kuulet ja mitä tunnet ympäristössä</li><li>• Kokeile painoheittoa tai muita painotuotteita</li><li>• Perhostaputus: laita käsivarret ristiin rinnan päälle ja taputtele rintakehää rauhallisesti vuorotellen kummallakin kämmenellä</li><li>• Pese kasvoja jääkylmällä vedellä 30 sekunnin ajan</li><li>• Jännitä ja rentoutua kehon eri osia vuorotellen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nouse seisomaan, liikuttele käsiä ja jalkoja, tömistele, hypi</li><li>• Työnnä seinää molemmilla käsillä niin kovaa kuin jaksat</li><li>• Aseta kämmenet vastakkain ja työnnä niitä toisiaan vasten</li><li>• Kiinnitä huomio ympäristöön: viisi asiaa mitä näet, mitä kuulet ja mitä tunnet ympäristössä</li><li>• Syö jotakin voimakkaan makuista, esim. kurkkupastilli</li><li>• Taputtele koko keho läpi</li><li>• Paina jalkapohjat lattiaan/maahan ja tunne lattia/maa jalkojen alla</li></ul>