

TUNNE ITSESI- PÄIHITÄ STRESSI

K A R I K E T O N E N

Ylemmän erityistason psykoterapeutti(YET)

Valmentaja, puhuja

Teatteritaiteen maisteri (MA)

Näyttelijä, ohjaaja, käsikirjoittaja

Mustan vyön judoka (1. dan)



Stressireaktio
Autonominen hermosto
Ylikuormitus Depressio
Palautuminen Kehollisuus
Ahdistus Esiintymisjännitys Trauma
Uupuminen Resilienssi Burn out
Tunteet, reaktiot, emootiot
Sympaattinen & parasympaattinen
Vagushermo Ehdollistumat
Pakene/taistele Mindfulness
Toiminnalliset häiriöt
Polyvagaaliteoria
HRV

OPTIMAALISESTI TOIMIVA AUTONOMINEN HERMOSTO

PYSYY RAUHALLISENA KUORMITUKSESSA

Stressi vs. Stressireaktio

Hengitys (HRV)

Ehdollistaminen

Stressinsieto lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä

SIIRTYY NOPEASTI KUORMITUKSESTA LEPOTILAAN

Palautumisen työkalut:

- Liikunta
- Kylmäältistus
- Ihmissuhteet
- Jooga, TRE
- Suolavesitankki

E L I N T O I M I N T O

S Y M P A A T T I N E N
A K T I V A A T I O

P A R A S Y M P A A T T I N E N
A K T I V A A T I O

SYKE JA VERENPAIN

KORKEA

LASKEE

PUPILLIT

LAAJENEE

SUPISTUU

HENGITYS

KIIHTYY, JÄNNITTEINEN

RAUHOITTUU, RENTO

RUOANSULATUS

TAUOLLA, HÄTÄTYHJENNYS

TOIMINNASSA

AJATTELU

NOPEAA, KAAVAMAISTA

LUOVAA

LIHASTEN TOIMINTA

AKTIIVISET, JÄNNITTYNEET

RENNOT, LEVOSSA

TUNTEET

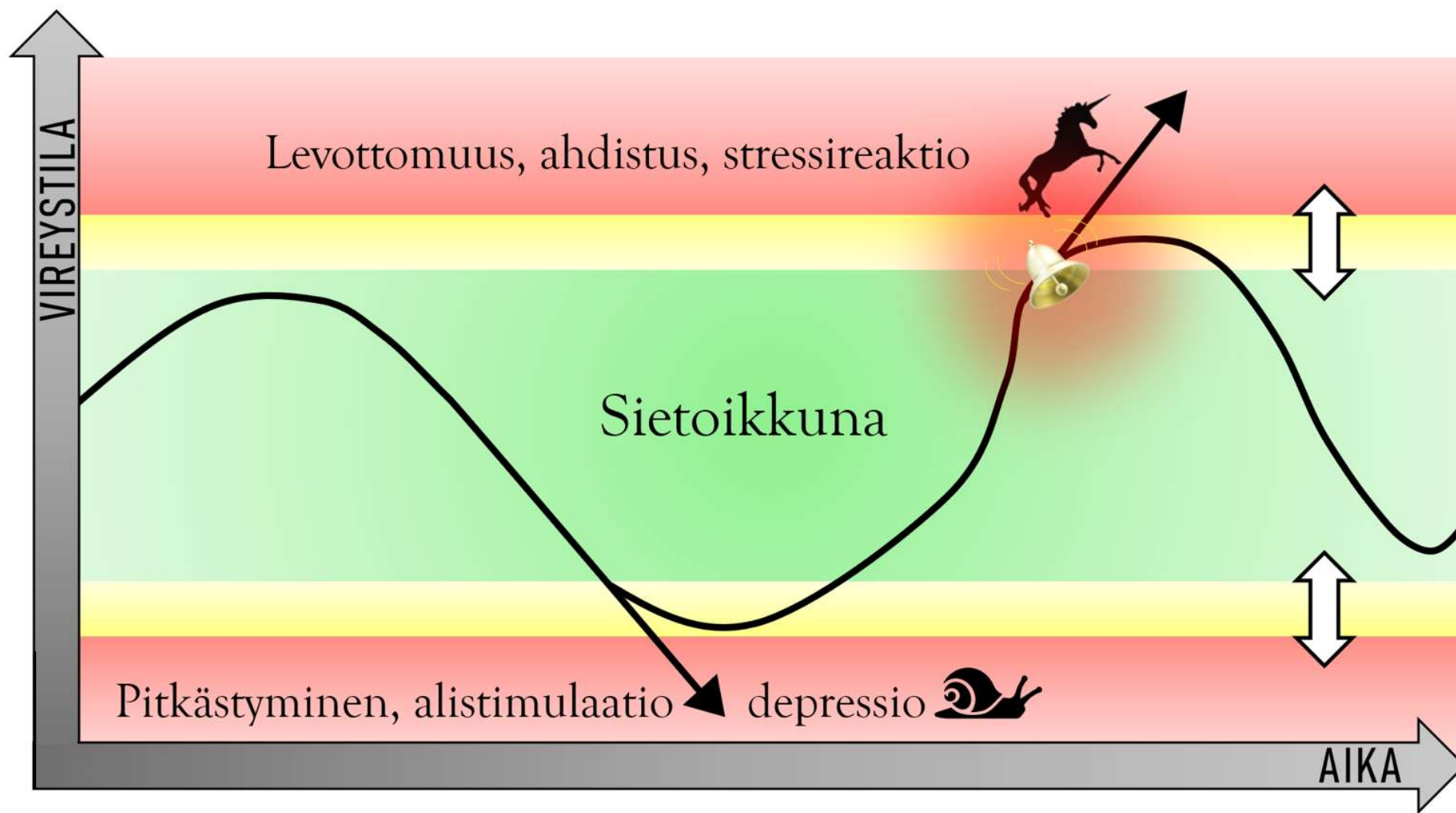
PELKO, HUOLI, AHDISTUS

RAUHA, LEVOLLISUUS, OPTIMISMI

KEHON AISTIMINEN

HEIKKOA, DISSOSIAATIO

SELKEÄÄ, LÄSNÄOLO



PAREMPI LÄSNÄOLO

VÄHEMMÄN
PSYKOSOMAATTISTA OIREILUA

PAREMPI TUNTEIDEN SÄÄTELY

KEHOTIETOISUUS

RAUHALLISEMPI JA
SELKEÄMPI MIELI

TIEDOSTAMATTOMIEN
JÄNNITYSTEN PURKAUTUMINEN

KYKY KUUNNELLA MUITA

KYKY SÄÄDELLÄ VIREYSTILAA

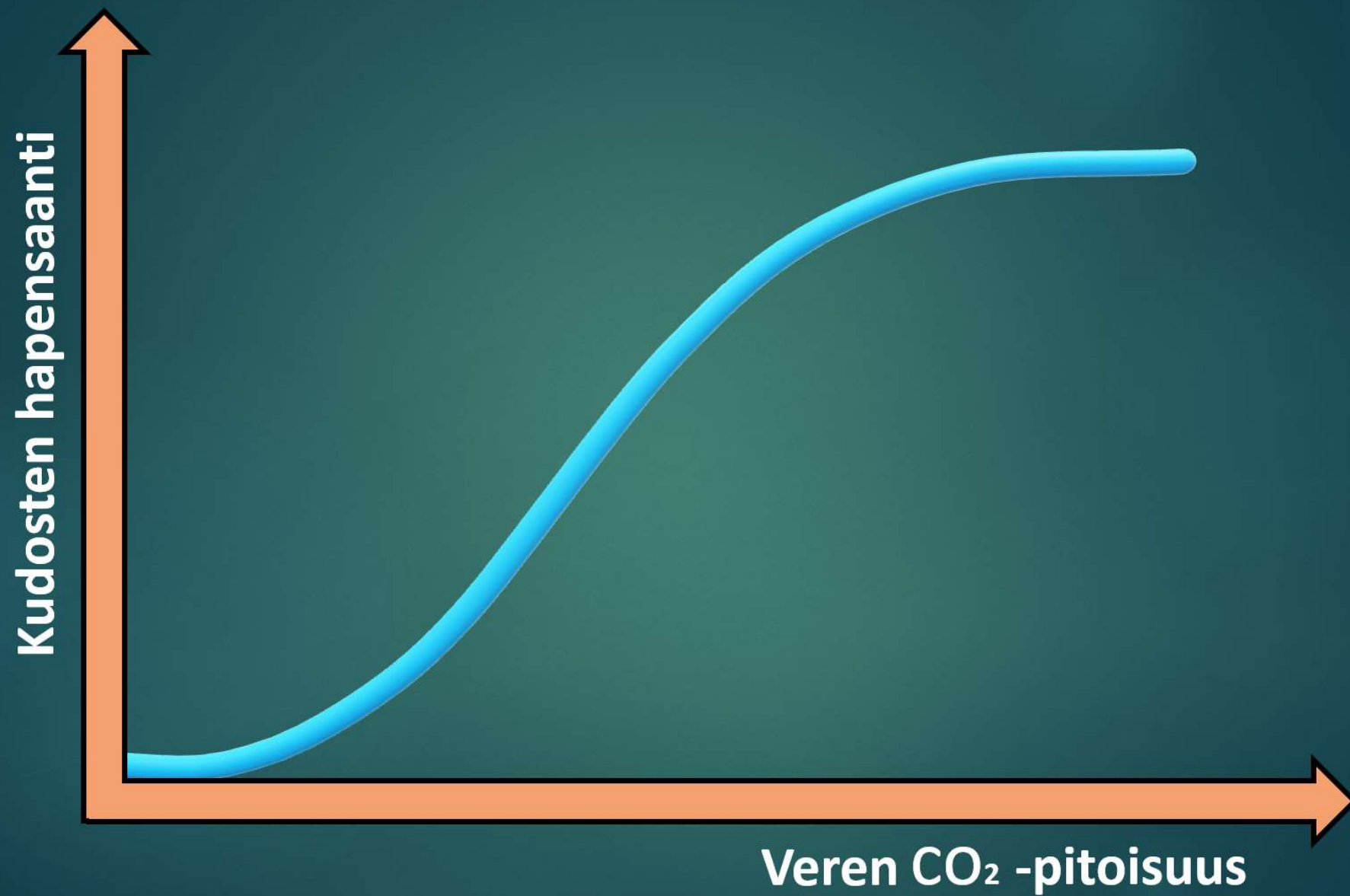
HENGITYKSEN SUORAT VAIKUTUKSET

SISÄÄNHENGITYS

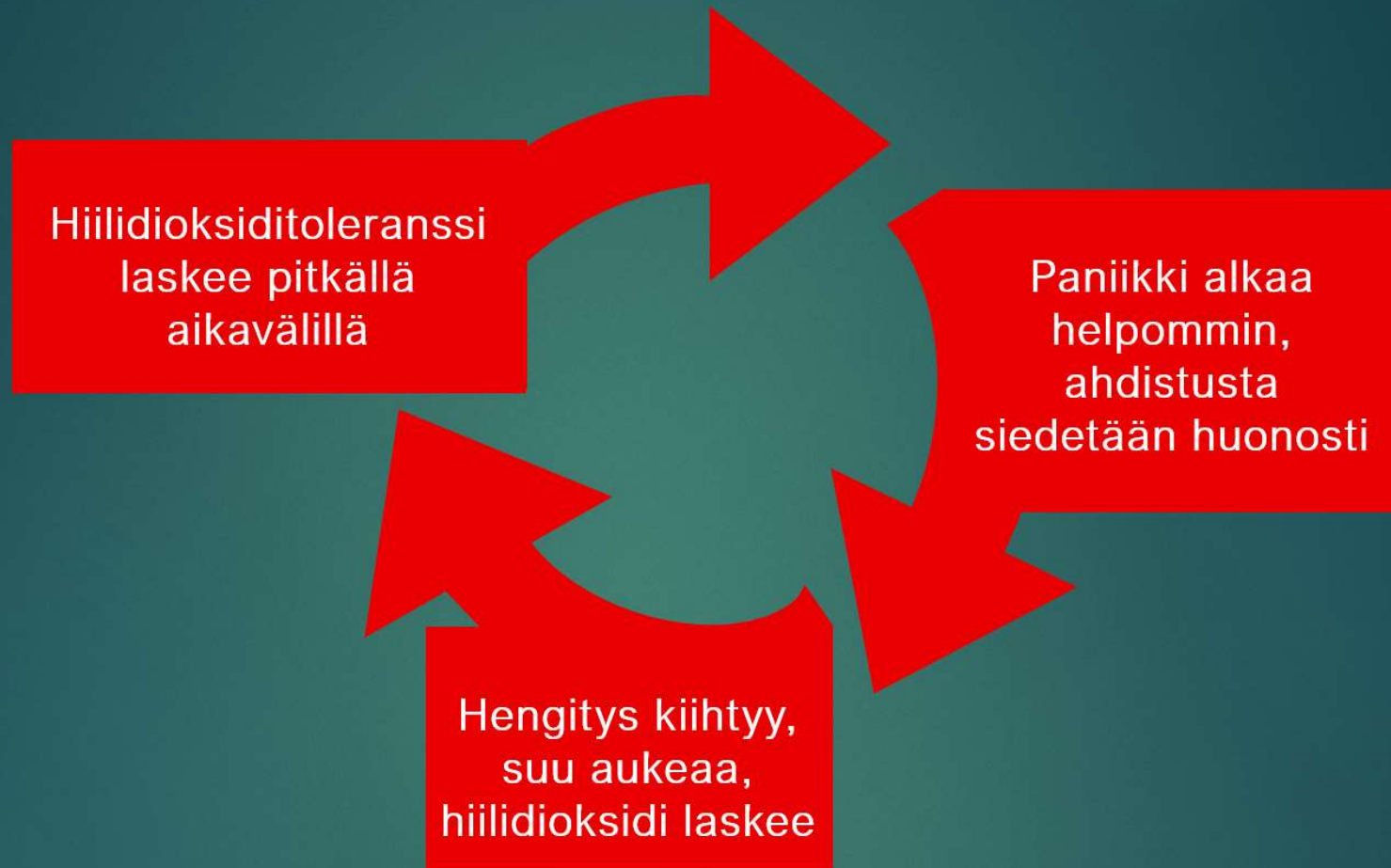
- HAPPEA KEUHKOJEN KAUTTA VEREEN JA SIELTÄ KUDOKSIIN
- PALLEA TEKEE TYÖTÄ, JÄNNITTYNEISYYS LISÄÄNTYY
- SYKE NOUSEE, HERMOSTOLLINEN AKTIIVISUUS LISÄÄNTYY

ULOSHENGITYS

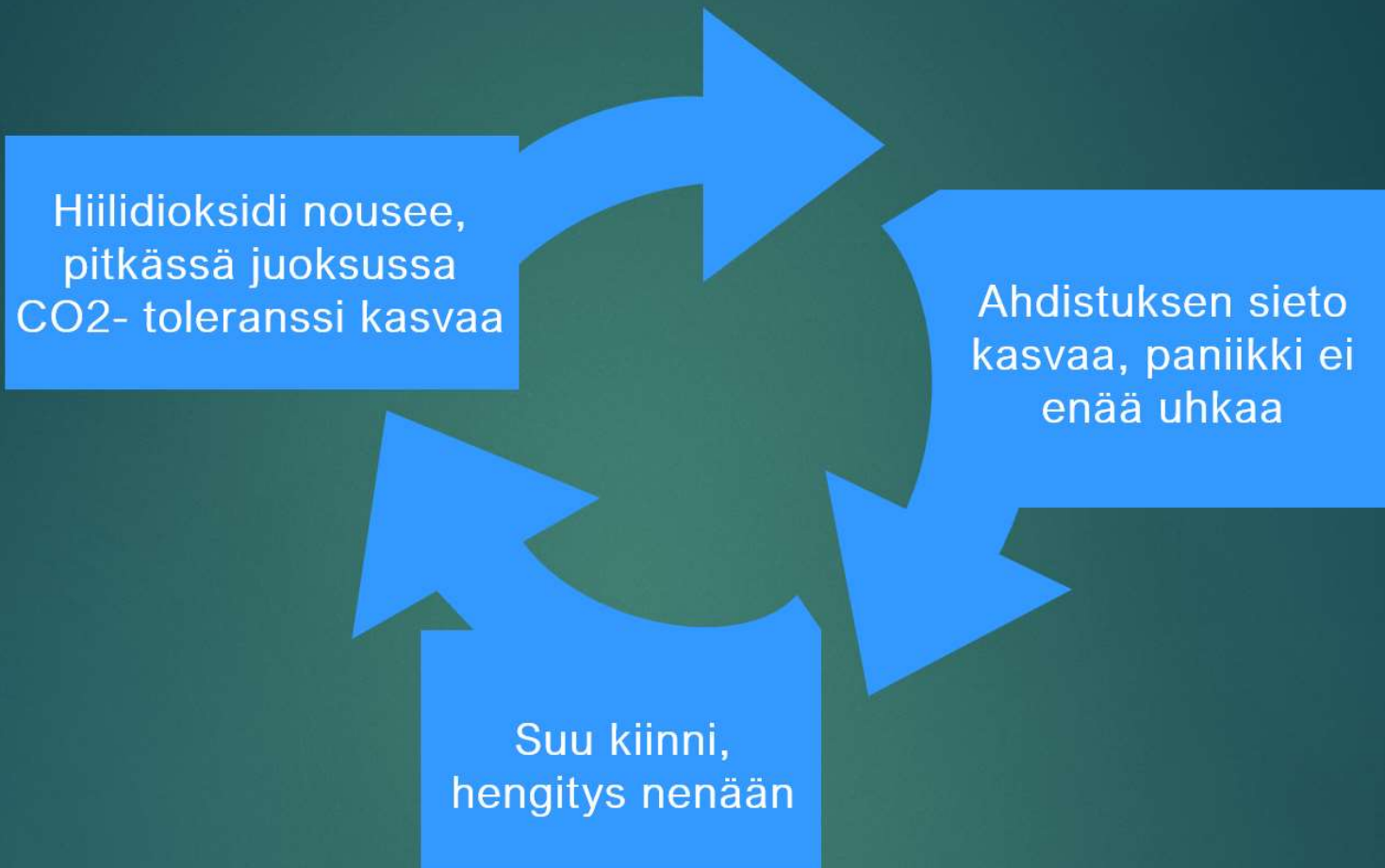
- HIILIDIOKSIDIA POISTUU KEUHKOJEN KAUTTA
- PALLEA RENTOUTUU, KOKO KEHO RENTOUTUU
- SYKE LASKEE, HERMOSTO RAUHOITTUU

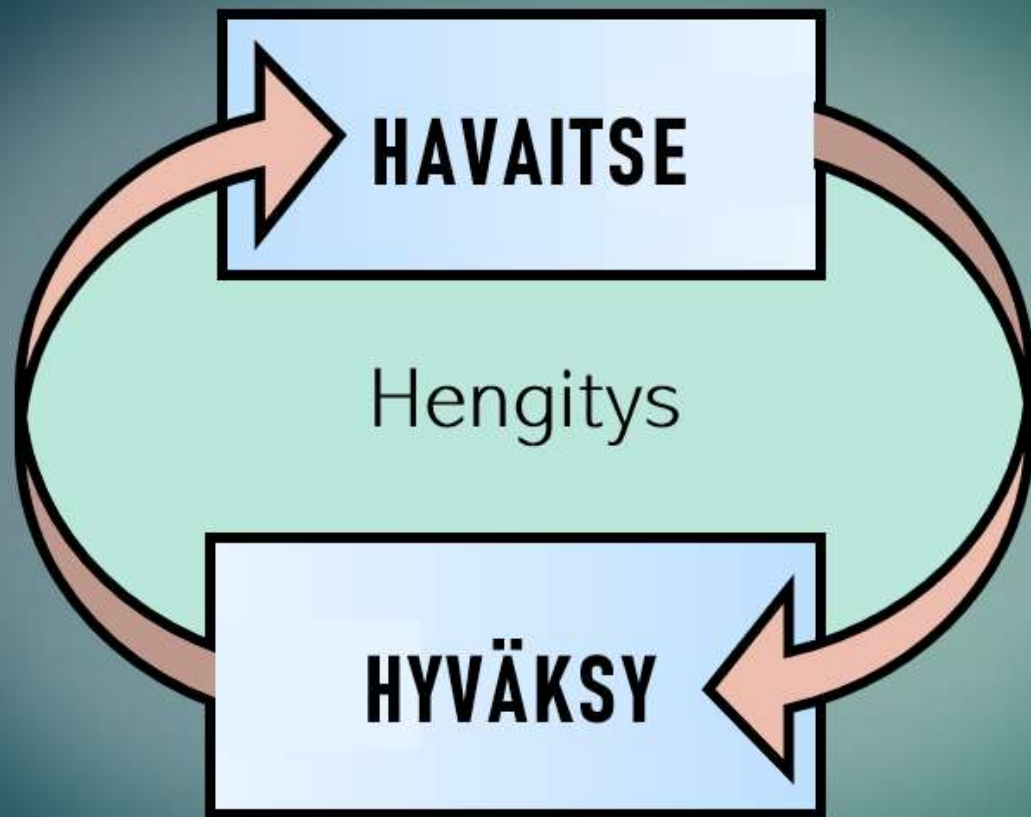


JATKUVA YLIHENGITTÄMINEN



RATKAISU YLIHENGITTÄMISEEN





TUNTEIDEN
JA
AISTIMUSTEN
SIETO PARANEE



ENEMMÄN
TIETOISTA
VALINNAN
VAPAUTTA

HAVAITSE. HYVÄKSY. TOISTA.

K A R I K E T O N E N