

HERMOSTO, TRAUMA JA TOIPUMINEN

Työkirja hermoston säätelyyn ja riippuvuudesta toipumiseen

Tämä työkirja auttaa sinua ymmärtämään hermoston toimintaa, trauman vaikutuksia kehoon sekä riippuvuuksien biologisia mekanismeja.

Toipumisen kannalta tärkeä viesti on tämä:

Sinussa ei ole mitään vialla. Hermostosi on yrittänyt auttaa sinua selviytymään. Monet riippuvuuteen liittyvät oireet kuten pelihimo, retkahdukset, ahdistus, levottomuus tai turtumus eivät kerro heikosta tahdonvoimasta. Ne kertovat kuormittuneesta hermostosta, joka yrittää palauttaa tasapainon parhaaksi katsomallaan tavalla.

SISÄLTÖ

OSA 1 TRAUMA JA HERMOSTON SÄÄTELY

- Miksi keho on hälytystilassa?
- Ylivireys ja alivireys
- Hermoston palautuminen
- Keholliset harjoitukset

OSA 2 RIIPPUVUUS JA HERMOSTO

- Häpeästä ymmärrykseen
- Dopamiini ja palkitsemisjärjestelmä
- Läheltä piti -ilmiö
- Aivojen muutokset
- Keholliset harjoitukset

OSA 3 TOIPUMINEN JA UUDET HERMORADAT

- Neuroplastisuus
- Turvallisuuden rakentaminen
- Säätelytaidot arkeen
- Oma toipumissuunnitelma

OSA 1 MIKSI KEHONI ON HÄLYTYSTILASSA?

Mitä hermosto tekee? Hermoston tärkein tehtävä on pitää sinut hengissä.

Se tarkkailee ympäristöä jatkuvasti ja arvioi:

- Olenko turvassa?
- Onko uhkia lähellä?
- Tarvitseeko minun valmistautua puolustautumaan?

Kun hermosto kokee turvaa, keho toimii joustavasti ja palautuu kuormituksesta. Kun hermosto kokee vaaran, se aktivoi selviytymisjärjestelmän.

Pohdintatehtävä

Milloin kehosi tuntuu turvalliselta?

Kirjoita tilanteista, ihmisistä tai paikoista, joissa koet olosi levolliseksi.

Yli- vai alivireä?

Hermosto voi jäädä jumiin kahteen ääripäähän.

Ylivireys

- ☐ sydän hakkaa
- ☐ hengitys on pinnallista
- ☐ keho tuntuu jännittyneeltä
- ☐ ajatukset pyörivät taukoamatta
- ☐ minun on vaikea rentoutua
- ☐ nukahdan huonosti

Omat kokemukseni

Alivireys

- ☐ olen poikkeuksellisen väsynyt
- ☐ vetäydyn muista ihmisistä
- ☐ tunteeni ovat turtuneita
- ☐ mikään ei oikein tunnu miltään
- ☐ minulla on vaikeuksia saada asioita tehtyä

Omat kokemukseni

Kehon kartta

Merkitse tai kuvaile, missä tunnet stressiä ja jännitystä.

Huomaan kuormitusta erityisesti:

- ☐ otsassa
- ☐ leuassa
- ☐ niskassa
- ☐ hartioissa
- ☐ rinnassa
- ☐ vatsassa
- ☐ käsissä
- ☐ jaloissa

Muita huomioita

Hermoston palautumisen muistilista

Merkitse keinot, jotka tukevat omaa palautumistasi.

- ☐ Uni
- ☐ Rauhallinen kävely
- ☐ Luonto
- ☐ Säännöllinen ruokailu
- ☐ Hengitysharjoitukset
- ☐ Sauna
- ☐ Musiikki
- ☐ Keskustelu turvallisen ihmisen kanssa
- ☐ Jokin muu:

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

Hyminäharjoitus

Näin teet hyminäharjoituksen:

- Istu tai seiso mukavasti rennossa asennossa.
- Hengitä sisään rauhallisesti nenän kautta.
- Hymise uloshengityksen aikana matalalla, tasaisella äänellä (esimerkiksi pitkä "mmmm..." tai "ooooh...").
- Keskity tunteeseen, jossa kurkussa, rinnassa tai kallonpohjassa tuntuu kevyt värinä tai resonanssi.
- Toista harjoitus muutaman kerran tai noin 1–2 minuutin ajan rauhassa hengittäen.

Mitä huomasit ennen harjoitusta?

Mitä huomasit harjoituksen jälkeen?

4/6-hengitys

Näin teet 4–6-hengitysharjoituksen:

- Hengitä sisään: Vedä ilmaa rauhassa sisään nenän kautta niin, että lasket mielessäsi 1, 2, 3, 4.
- Hengitä ulos: Puhalla ilma rauhassa ulos (nenän tai suun kautta) niin, että lasket mielessäsi 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- Toista: Jatka tätä rytmiä yhtäjaksoisesti noin 3–5 minuutin ajan (tai vähintään 2 minuuttia).

Miltä harjoitus tuntui?

Mitä kehossasi tapahtui?

OSA 2 KUN AIVOT KAAPATAAN

Riippuvuus ei ole luonteen heikkoutta. Riippuvuus on usein hermoston tapa säädellä vaikeaa oloa. Jos ihminen elää jatkuvassa ahdistuksessa, levottomuudessa tai turtumuksessa, aivot alkavat etsiä nopeita keinoja olotilan muuttamiseen.

Rahapelaaminen voi tarjota hetkellisesti:

- helpotusta
- jännitystä
- merkityksen tunnetta
- pakoa ajatuksista
- turtumista kipuun

Pohdintatehtävä

Mitä pelaaminen antoi minulle?

Mitä pelaaminen vei minulta?

Dopamiini ja odotus

Dopamiini ei ole pelkästään mielihyvän hormoni.

Se liittyy erityisesti:

- odotukseen
- tavoittelemiseen
- jännitykseen
- motivaatioon

Monelle pelaajalle juuri odotus on voimakkaampi kokemus kuin voitto.

Pohdintatehtävä

Tunnistatko seuraavia kokemuksia?

- ☐ Ajattelin pelaamista jo ennen pelaamista.
- ☐ Läheltä piti -tilanteet saivat jatkamaan.
- ☐ Jännitys oli voimakkaampi kuin voitto.
- ☐ Pelaaminen jatkui, vaikka tiesin häviäväni.

Mitä ajatuksia tämä herättää?

Pelaamisen vaikutukset

Pelaaminen ei vaikuta ainoastaan rahankäyttöön tai ajankäyttöön. Pitkittyessään se voi muuttaa myös ajatuksia, tunteita, ihmissuhteita, arjen valintoja sekä tapaa suhtautua itseensä.

Tämän tehtävän tarkoituksena ei ole arvostella tai syyllistää menneitä valintoja, vaan lisätä ymmärrystä siitä, miten pelaaminen on vaikuttanut elämääsi. Muutosten tunnistaminen auttaa myös huomaamaan, mitä asioita haluat vahvistaa toipumisen aikana.

Pysähdy pohtimaan omaa kokemustasi rauhassa. Kirjoita mahdollisimman rehellisesti ja myötätuntoisesti. Tehtävän tarkoitus on lisätä itsetuntemusta ja ymmärrystä riippuvuuden vaikutuksista omaan elämään, identiteettiin, tunteisiin ja hermoston toimintaan. Tavoitteena ei ole syyllistää, vaan auttaa huomaamaan muutoksia, joita pelaaminen on mahdollisesti aiheuttanut.

Ennen pelaamisen muodostumista ongelmaksi

Millainen olin? Mistä nautin? Mitkä asiat olivat minulle tärkeitä?

Pelaamisen aikana

Miten pelaaminen vaikutti/vaikuttaa ajatuksiini, tunteisiini, hyvinvointiini tai ihmissuhteisiini?

Tänään

Mitä olen oppinut itsestäni? Mitä haluan vahvistaa tai rakentaa uudelleen?

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

Rosenbergin menetelmä

1. Asento: Asetu makaamaan selällesi tai istu mukavasti rennossa asennossa.
2. Kädet niskan takana: Ristit sormesi yhteen ja aseta ne pään taakse p Kallonpohjan tuntumaan (älä paina kovaa niskaan). Pidä kyynärpäät auki sivuille.
3. Katse oikealle: Pidä pää paikallaan, ja käännä *vain silmät* katsomaan oikealle.
4. Odota reaktiota: Pidä katse oikealla noin 30–60 sekuntia, kunnes koet spontaanin haukotuksen, huokauksen tai nielaisun (merkki hermoston aktivoitumisesta).
5. Keskelle: Palauta katse suoraan eteenpäin.
6. Katse vasemmalle: Kännä pelkät silmät vasemmalle ja pidä niitä siinä, kunnes haukotat, huokaat tai nielaiset.
7. Paluu lepoon: Palauta katse takaisin keskelle.

Miltä harjoitus tuntui?

Mitä kehossasi tapahtui?

5-4-3-2-1 -harjoitus

Käy aistit rauhallisesti läpi yksi kerrallaan (voit nimetä ne mielessäsi tai ääneen):

Näen 5 asiaa

Tunnen 4 asiaa

Kuulen 3 asiaa

Haistan tai maistan 2 asiaa

Yksi asia, josta olen kiitollinen

Miltä harjoitus tuntui?

Mitä kehossasi tapahtui?

OSA 3 TOIPUMINEN ON MAHDOLLISTA

Aivot voivat muuttua. Neuroplastisuus tarkoittaa sitä, että aivot voivat rakentaa uusia yhteyksiä läpi elämän. Samat aivot, jotka oppivat pelaamaan, voivat oppia myös uudenlaisia tapoja säädellä tunteita ja stressiä. Toipuminen ei ole tahdonvoiman testi. Se on oppimisprosessi.

Toivon merkit

Merkitse kaikki, jotka tunnistat.

- ☐ Nukun paremmin
- ☐ Pelaaminen käy harvemmin mielessä
- ☐ Rauhoitun nopeammin
- ☐ Nautin enemmän tavallisesta arjesta
- ☐ Saan asioita tehtyä
- ☐ Olen lempeämpi itselleni
- ☐ Pyydän helpommin apua

Muita merkkejä

Rauhoittumisen saarekkeet

Listaa omat turvaa tuovat asiat.

1.

2.

3.

4.

5.

OMA TOIPUMISSUUNNITELMANI

Kun pelihimo herää

Valitsen:

- ☐ hengitysharjoituksen
- ☐ kävelylenkin
- ☐ yhteyden turvalliseen ihmiseen
- ☐ aistien ankkuroinnin
- ☐ päiväkirjaan kirjoittamisen
- ☐ jotain muuta

Tukiverkkoni

Ihmiset, joihin voin ottaa yhteyttä:

1.

2.

3.

KIRJE TULEVAISUUDEN MINÄLLE

Mitä haluat muistaa silloin, kun toipuminen tuntuu vaikealta?

LOPPUSANAT

Toipuminen ei ole suora viiva.

Hermoston rauhoittuminen tapahtuu vähitellen, turvallisten kokemusten, uusien taitojen ja toistojen kautta.

Jokainen hengitysharjoitus, jokainen pelaamatta jätetty kerta ja jokainen hetki, jolloin pysähdyt kuuntelemaan itseäsi, rakentaa uusia hermoratoja.

Sinun ei tarvitse tehdä tätä täydellisesti. Riittää, että jatkat matkaa eteenpäin askel kerrallaan.