

YLIVIREYSTILA

Olet henkisesti poissa tilanteesta. Mielessä vilistää kuvia ja ajatus kiertää samaa kehää. Olo on ylivalpas. Pulssi on kohonnut ja hengitys on pinnallista. Sinulla on voimakkaita tunteita ja aistimuksia.

RAUHOITA

- Kaikkien lihasten jännittäminen yhtä aikaa, jonka jälkeen hidas hellittäminen
- Seinän työntäminen
- Pidennetty uloshengitys suun kautta – tauot hengitysten välissä
- Perhostaputukset, rauhallinen silittely ja hieronta
- Lämmin tai kylmä suihku, kylpy tai sauna, tuoksut
- Rauhoittava musiikki ja mielikuvat, turvasana, turvapaikka
- Rauhasa pureskellen syöminen, lämmin tai kylmä juoma
- Läheisen ja turvallisen ihmisen kanssa puhuminen, kosketus
- Lemmikin silittäminen tai hoitaminen
- Painopeitto, vilttiin kietoutuminen, kauratyyny
- Oma turva-asento tai muu ankkuri
- VUU-äänne, voimakasta keskittymistä ja motoriikkaa vaativa tekeminen, kovempi treeni
- Toimintojen sammuttaminen, pisteen katsominen

TUNNISTA MUUTOS VIREYSTILASSA – AIKALISÄN OTTAMINEN –
YLIVIREYDEN MERKIT – MITÄ TARVITSEN NYT?

OPTIMAALINEN VIREYSTILA

Olet sieloikkunan sisällä, jossa toipuminen tapahtuu. Hengitys on rauhallista. Tunnet kehosi. Kaikki aistit ovat käytössä. Voit olla läsnä tässä hetkessä. Sinulla on riittävän turvallinen olo ja tiedät, kuinka sen voi saavuttaa.

TUNNISTA MUUTOS VIREYSTILASSA – AIKALISÄN OTTAMINEN –
ALIVIREYDEN MERKIT – MITÄ TARVITSEN NYT?

ALIVIREYSTILA

Olet henkisesti poissa tilanteesta. Olosi on jähmeä, unelias ja paleleva. Sinun on vaikea liikkua ja puhua. Tuntuu, kuin olisit pudonnut ja keho voi olla tunnoton. Järkevä ajattelu ja päätösten tekeminen on vaikeaa.

AKTIVOI

- Seisominen, tömisteleminen, kävelemään tai juoksemaan nouseminen, kyykkääminen, sormien ja käsien puristaminen nyrkkiin
- Piikkimatolla, kivillä tai hiekalla seisominen
- Kehon ja käsien rytmikkäät taputtelut ja samalla kehonosien nimeäminen ääneen, “nipistely”, painelu
- Puhuminen, huutaminen tai ääriäänten tekeminen, laulaminen, musiikin kuunteleminen
- Kymmen veden juominen, jääpalojen sulattaminen suussa, kirpeät/ voimakkaat pastillit
- Tavaroiden, värien ja muotojen nimeäminen ääneen
- Ankkuriesineiden koskettaminen ja turvapaikka
- Tekstin lukeminen ääneen, äänikirjat