

Vakauttamisessa keskitytään siedettävämmän olotilan rakentamiseen, taitojen kehittämiseen ja oireiden lievittämiseen. Sen tarkoitus on edistää toimintakykyä arjessa. Vakautuminen mahdollistaa joustavasti eri vireystilojen välillä liikkumisen ja kehittää kykyä palautua sietoikkunaan.



Yksi tapa lähestyä vakauttamista on vahvistaa tietoista mieltä, jonka toiminta heikkenee traumatisoituessa.

- Traumatiedon lisääminen; kaikelle toiminnalle tai oireille on hyvä syy. Tietoa löydät esimerkiksi Disso ry:n oppaasta "Trauma- ja dissosiaatio-oireet".
- Omien haitallisten ajatusmallien ja ydinuskomusten tiedostaminen sekä myötätuntoisemman näkökulman löytäminen.
- Suotuista sietoikkuna voi laajentua levollisemman tunteen ja taitojen kasvaessa. Silloin pystyy työstämään traumakokemuksia turvallisesti.



Toinen tapa lähestyä vakauttamista on häiriintyneen hälytysjärjestelmän vakauttaminen kehon kautta.

- Mitä vahvempaa vireystilan vaihtelu on, sitä enemmän kannattaa ystäväystyä kehon kanssa.
- Keho ei ymmärrä järkeilyä, mutta se ymmärtää kosketusta, liikettä ja tuntemuksia.
- Esimerkiksi musiikki, jooga, luonnossa liikkuminen ja turvallisten ihmisten seura ovat kehon kieltä.

Mitä sinussa heräsi tätä lehtistä lukiessa?
Mitä huomaat jo tekeväsi? Mikä auttaa sinua?
Tässä mainittuja vakauttamisharjoitteita löydät Disso ry:n nettisivuilta: www.disso.fi.

Ethän jää yksin! Voit hakea apua sote-alan ammattilaiselta ja vertaistukitoiminnastamme.



Suomen trauma- ja
dissosiaatioyhdistys
Disso ry

Trauman vakauttaminen Mistä on kyse?

Vakauttamisessa
opetellaan taitoja
traumaoireiden
kanssa
selviämiseen

Tämä lehtinen on
tarkoitettu sinulle,
joka kärsit vakavasta
traumasta tai
dissosiaatiohäiriöstä,
ja haluat oppia
vakauttamisesta.

Missä hermoston tilassa olet?

YLIVIREYS - uhka

Kehosi valmistautuu puolustautumaan tai pakenemaan. Voimistuneet aistimukset, tunteelliset reaktiot, ylivalppaus, mieleen tunkeutuvat kuvat ja vaikeus ajatella selkeästi ovat tyypillisiä reaktioita.



Mitä voit tehdä?

Huomata, että olet selviytymistilassa ja laskea tietoisesti hermostosi kierroksia palataksesi suotuisaan sietoikkunaan. **Traumatisoituneella vireystila voi vaihdella rajusti.**

Mitä eri keinoja voit kokeilla?

YLIVIREYSTILAN RAUHOITTAMINEN

Huomion kääntäminen muualle, säilöminen, lohduttaminen, lämpö, painopeitto, ankkurointi- ja maadoitusharjoitukset, pitkät uloshengitykset ja perhostaputukset.



OPTIMIVIREYS ELI SUOTUISA

SIETOIKKUNA - turva

Tässä tilassa kykenet ajattelemaan loogisesti, keskittymään, olemaan leikkisä, oppimaan ja vuorovaikuttamaan muiden kanssa. Pystyt nukkumaan ja syömään normaalisti.



Traumatisoituneella sietoikkuna on kaventunut.

Vahvistaa tietoista mieltäsi ja lisätä tunnetaitoja. Tavoitteena kyetä olemaan läsnä hyväksyvästi omille tunteilleen ja uskaltaa tuntea ne. Suhtautumalla uteliaasti kehoosi ja mieleesi vahvistat tätä aluetta aivoissasi.

Vakautumistaitoja harjoittelemalla sietoikkuna voi laajentua.

OPTIMIVIREYDEN VAHVISTAMINEN

Itsemyötätunto, hyväksyminen, ymmärryksen lisääminen traumasta, läsnäolo- ja ankkurointiharjoitukset, turvapaikat, tunteiden sanoittaminen (puhumalla tai kirjoittamalla), rauhoittava sisäinen puhe, päiväkirja, muistilaput ja aikajana. **Pohdi, miten teet arjesta enemmän sellaisen, että sietokykysi ei ylitä.**



ALIVIREYS - uhka

Kehosi jähmettyy tai tekeytyy kuolleeksi. Tunteiden turtuminen, aistimusten suhteellinen vähyys, kyvyttömyys ajatella selkeästi ja vähentynyt fyysinen liike ovat tyypillisiä reaktioita.



Huomata, että olet selviytymistilassa ja nostaa tietoisesti hermostosi kierroksia palataksesi sietoikkunaan.

ALIVIREYSTILAN NOSTAMINEN

Huomion kääntäminen muualle, säilöminen, lohduttaminen, kylmä, aktivointi, jalkojen tömistely, kehon taputtelu ja nopeat sisäänhengitykset.



Voi olla vaikeaa tunnistaa eri vireystiloja. Jos on koko elämänsä ollut ylivireä, niin miltä rentoutuminen tuntuu? Tuntuuko se edes turvalliselta?

Hermosto on voinut jumiutua tiettyyn vireystilaan kokien sen normaalisti ja palaten siihen jatkuvasti. Muutos voi viedä aikaa ja kannattaakin edetä omaan tahtiin - mitään pakottamatta.