

STRESSI
JA
VUOROVAIKUTUS

KARI KETONEN

Ylemmän erityistason psykoterapeutti (YET)

Valmentaja, puhuja

Teatteritaiteen maisteri (MA)

Näyttelijä, ohjaaja, käsikirjoittaja

Mustan vyön judoka (1. dan)

VUOROVAIKUTUSTAITO

EMPAATTISUUS

KIIREETTÖMYYS

HUUMORINTAJU

RENTOUS

KUUNTELEMINEN

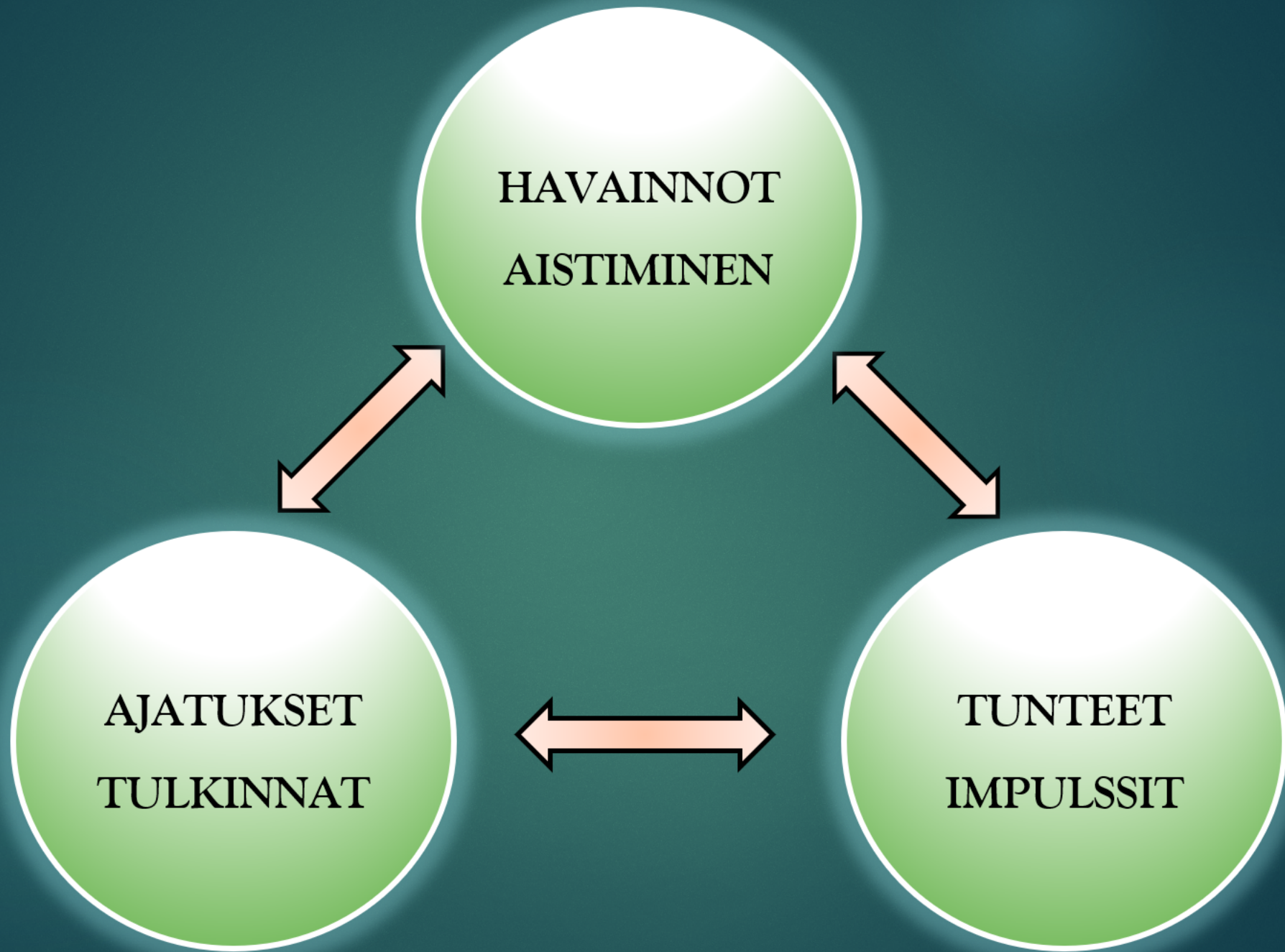
LÄSNÄOLO

INNOSTAVUUS

LUOVUUS

JOHDONMUKAISUUS

MYÖS KIIREEN JA PAINEEN ALLA !



NEUROOTTISUUS

- ailahteleva
- vetäytyvä

TUNNOLLISUUS

- tuottava ja järjestelmällinen

BIG FIVE

McCrae & Costa

ULOSPÄIN SUUNTAUTUVUUS

- jämäkkä
- intomielinen

PERSOONALLISUUS- TEKIJÄT

MUKAUTUVUUS

- kohtelias ja empaattinen

AVOIMUUS UUDELLE

- utelias
- älyllinen

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

ELINTOIMINTO	SYMPAATTINEN AKTIVAATIO	PARASYMPAATTINEN AKTIVAATIO
SYKE JA VERENPAIN	KORKEA	LASKEE
PUPILLIT	LAAJENEE	SUPISTUU
HENGITYS	KIIHTYY, JÄNNITTEINEN	RAUHOITTUU, RENTO
RUOAN SULATUS	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
LIIKKEET / MOTORIIKKA	NOPEAA, MULTITASKING	HIDASTA, HARKITTUA

OPTIMAALISESTI TOIMIVA AUTONOMINEN HERMOSTO

PYSYY RAUHALLISENA KUORMITUKSESSA

Stressi vs. Stressireaktio

Hengitys (HRV)

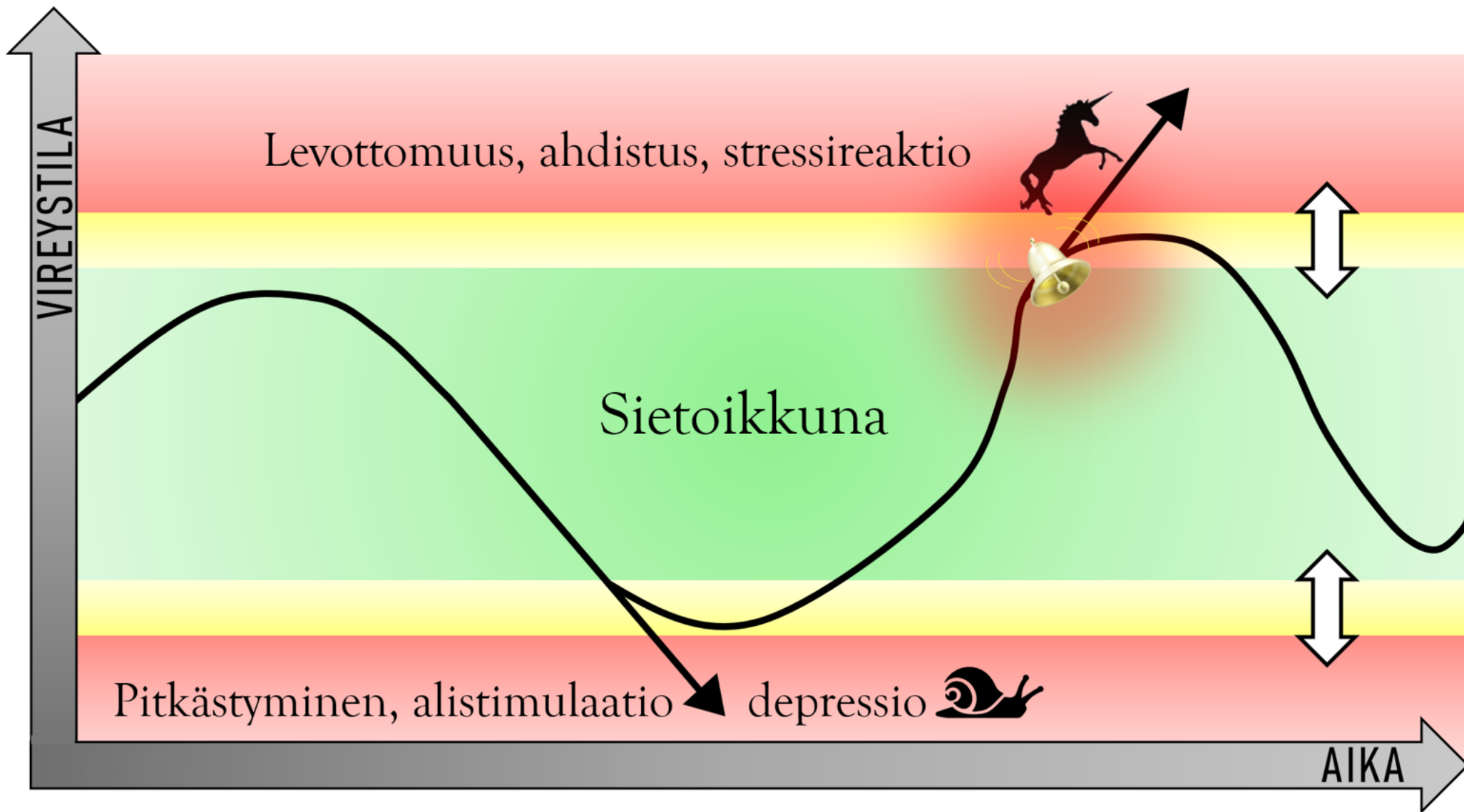
Ehdollistaminen

Stressinsieto lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä

SIIRTYY NOPEASTI KUORMITUKSESTA LEPOTILAAN

Palautumisen työkalut:

- Liikunta
- Kylmäaltistus
- Ihmissuhteet
- Jooga, TRE
- Suolavesitankki



PAREMPI LÄSNÄOLO

VÄHEMMÄN
PSYKOSOMAATTISTA OIREILUA

PAREMPI TUNTEIDEN SÄÄTELY

KEHOTIETOISUUS

RAUHALLISEMPI JA
SELKEÄMPI MIELI

TIEDOSTAMATTOMIEN
JÄNNITYSTEN PURKAUTUMINEN

KYKY KUUNNELLA MUITA

KYKY SÄÄDELLÄ VIREYSTILAA

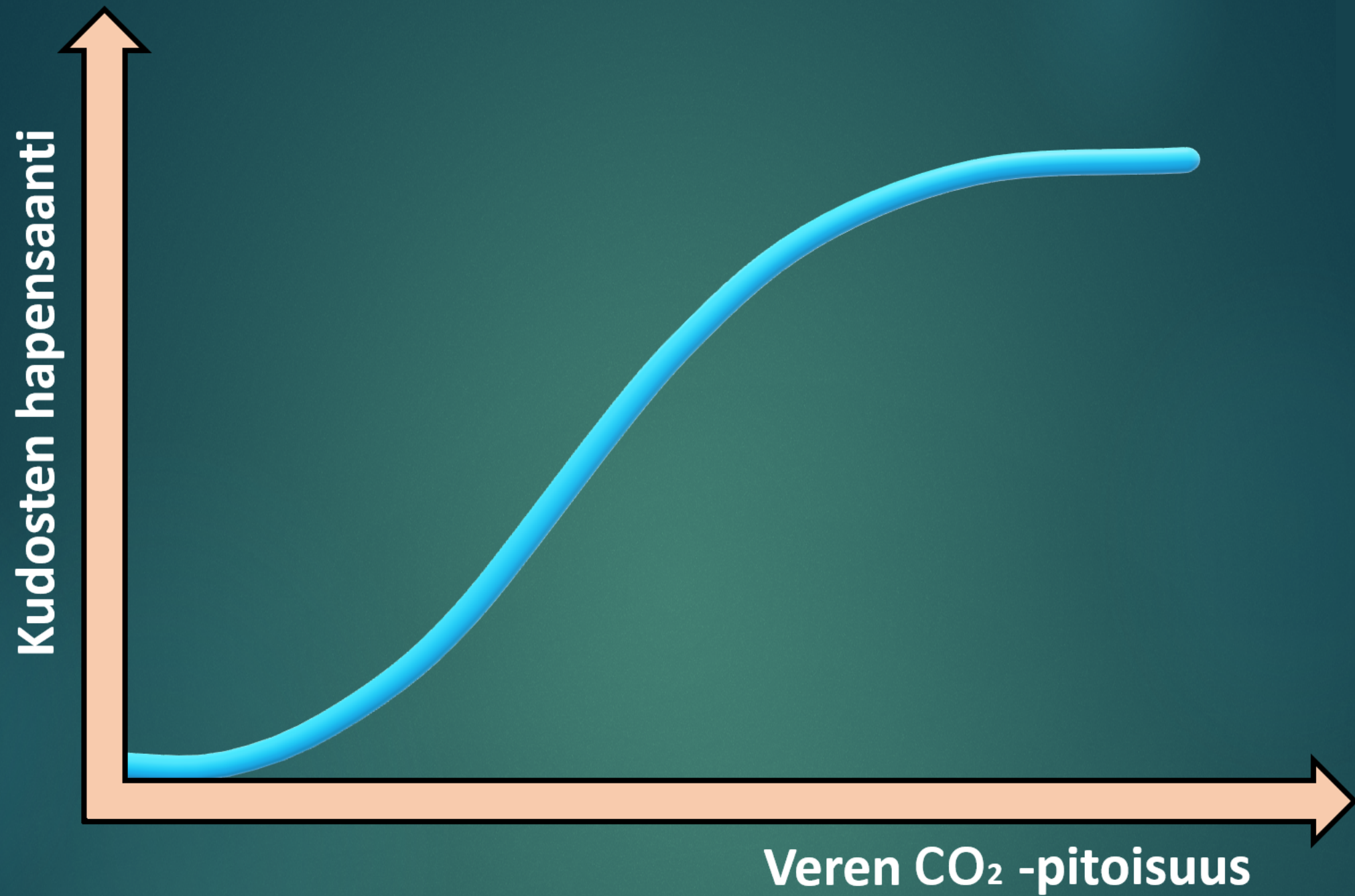
HENGITYKSEN SUORAT VAIKUTUKSET

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



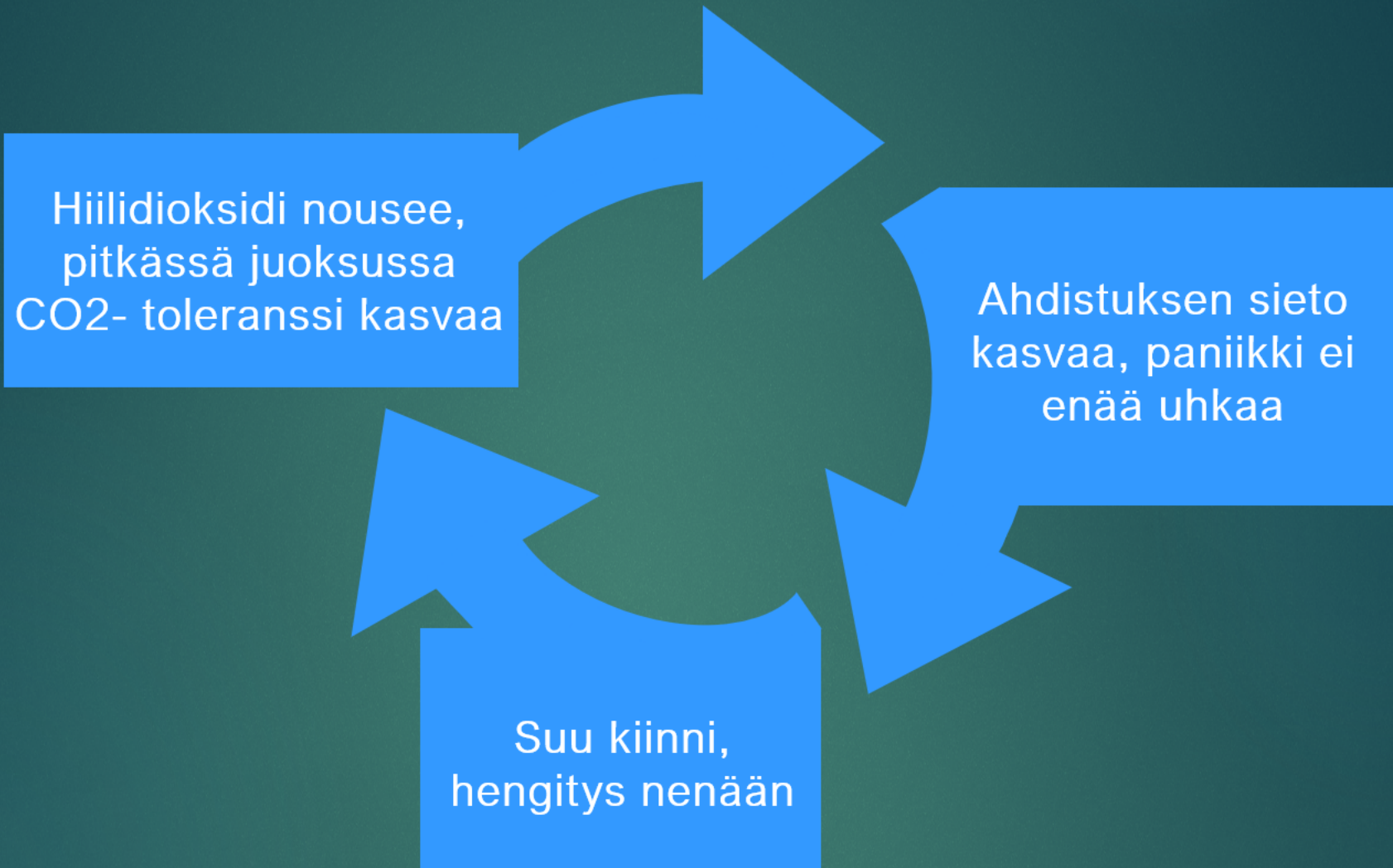
JATKUVA YLIHENGITTÄMINEN

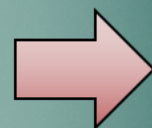
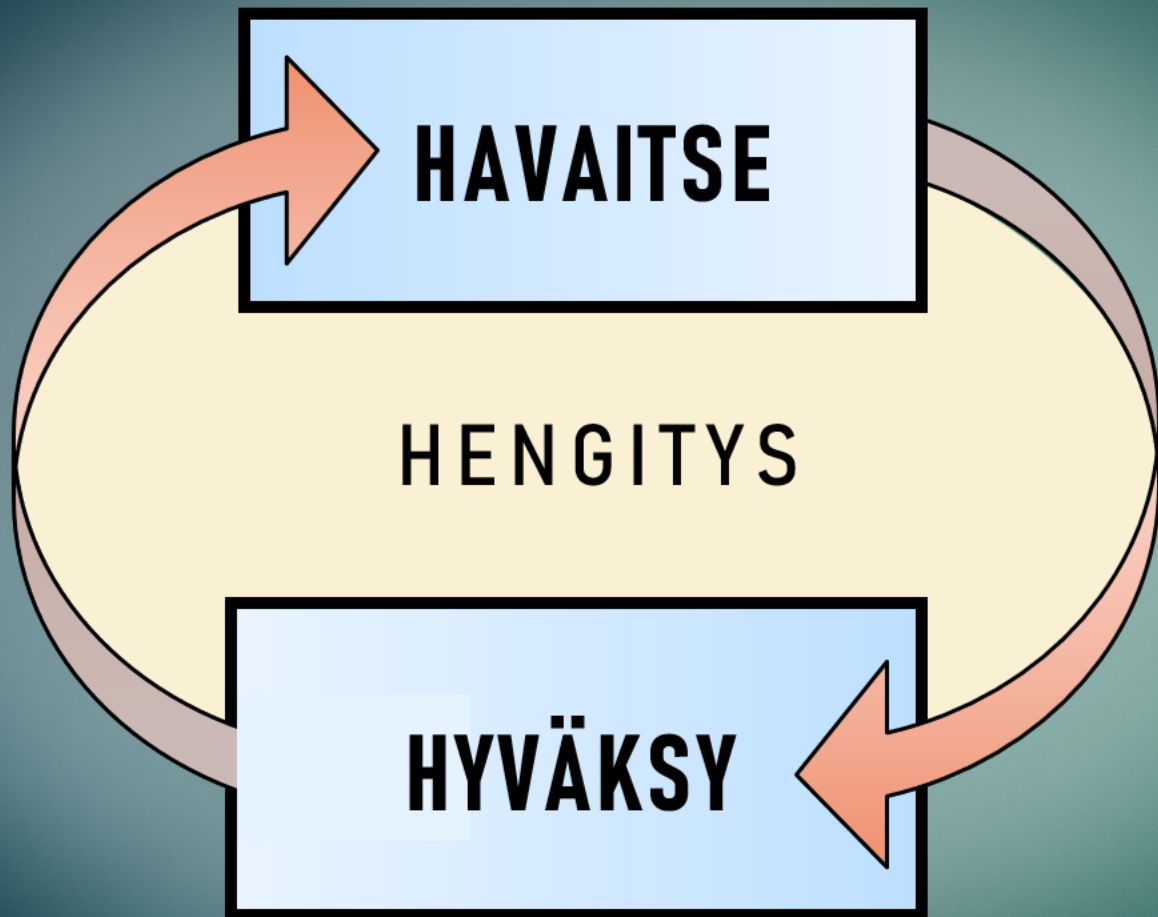
Hiilidioksiditoleranssi
laskee pitkällä
aikavälillä

Paniikki alkaa
helpommin,
ahdistusta
siedetään huonosti

Hengitys kiihtyy,
suu aukeaa,
hiilidioksidi laskee

RATKAISU YLIHENGITTÄMISEEN





TUNTEIDEN
JA
AISTIMUSTEN
SIETO PARANEE

REAKTIIVISUUS
VÄHENE



ENEMMÄN
TIETOISTA
VALINNAN
VAPAUTTA

HAVAITSE. HYVÄKSY. TOISTA.

K A R I K E T O N E N